

## CÁC BÀI TẬP GIẢM MỠ BỤNG VỚI GHẾ

Phạm Tuấn Dũng\*

Trong thời đại ngày nay, công việc bận rộn cùng với chế độ ăn uống mất kiểm soát, ít vận động khiến mỡ thừa tích tụ, đặc biệt là vùng bụng đã làm ảnh hưởng lớn đến vóc dáng của người phụ nữ. Trong tạp chí số này, chúng tôi gửi tới bạn đọc 6 bài tập đơn giản với ghế, có thể tập ở mọi lúc, mọi nơi nhằm cải thiện vòng hai và nâng cao sức khỏe.

### 1. Ngồi ghế nâng chân vuông góc với thân



#### Hướng dẫn thực hiện:

- Tư thế chuẩn bị:** Ngồi chống tay sau trên ghế, chân duỗi thẳng, nâng hai chân và khớp gối giữ nguyên, cách mặt đất 20-30cm. Lưng ngả sau, tạo góc khoảng 30°, không chạm lưng vào ghế.
- Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng và đùi nâng thẳng hai chân lên cao ngang mặt ghế, bàn chân duỗi tự nhiên, sau đó từ từ đưa hai chân về tư thế chuẩn bị (lưu ý: Khi nâng chân lên hít vào, đưa chân về tư thế chuẩn bị, thở ra).
- Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ từ 20-30 lần.

### 2. Ngồi ghế lẳng chân cắt kéo trái phải



#### Hướng dẫn thực hiện:

- Tư thế chuẩn bị:** Ngồi chống tay sau trên ghế, chân duỗi thẳng, nâng hai chân và khớp gối giữ nguyên, cách mặt đất 20-30cm. Lưng ngả sau, tạo góc khoảng 30°, không chạm lưng vào ghế.
- Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng, đùi nâng chân đá cắt kéo phải trái, bàn chân duỗi tự nhiên. (Lưu ý: Lúc lẳng chân, cần mở rộng hết biên độ của hai chân, chân thẳng, nhịp thở đều khi thực hiện), thực hiện 10 lần sau đó đưa chân về tư thế chuẩn bị.
- Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ.

### 3. Ngồi ghế luân phiên lẳng chân lên xuống



\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**Hướng dẫn thực hiện:**

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi chống tay sau trên ghế, chân duỗi thẳng, nâng hai chân và không chế giữ nguyên, cách mặt đất 20-30cm. Lưng ngả sau, tạo góc khoảng  $30^{\circ}$ , không chạm lưng vào ghế.
- 2. Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng, đùi lẳng chân luân phiên lên xuống, bàn chân duỗi tự nhiên (Lưu ý: Lúc đá chân, cần mở rộng hết biên độ của hai chân, chân thẳng, nhịp thở đều khi thực hiện), thực hiện 10 lần sau đó đưa chân về tư thế chuẩn bị.
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ.

**4. Ngồi ghế lẳng chân vòng tròn**



**Hướng dẫn thực hiện:**

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi chống tay sau trên ghế, hai chân khép, co tự nhiên, mũi chân tì trên sàn. Lưng ngả sau tạo góc khoảng  $30^{\circ}$  không chạm lưng vào ghế.
- 2. Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng, đùi lẳng thẳng chân phải, vòng từ trong ra ngoài rồi hạ chân về tư thế chuẩn bị. Đổi chân, lặp lại tương tự với chân trái (Lưu ý: Lúc đá chân cần mở rộng hết biên độ, chân duỗi thẳng, đá chân lên hít vào, hạ chân xuống thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10-20 lần/chân.

**5. Ngồi ghế nâng chân co gối sát thân**



**Hướng dẫn thực hiện:**

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi chống tay sau trên ghế, chân duỗi thẳng, nâng hai chân và không chế giữ nguyên, cách mặt đất 20-30cm. Lưng ngả sau, tạo góc khoảng  $30^{\circ}$ , không chạm lưng vào ghế.
- 2. Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng nâng chân, co đầu gối về phía thân trên, căng chân co tự nhiên. Từ từ duỗi chân về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Co gối sát ngực, gót chân cao ngang mặt ghế, lúc co lên hít vào, duỗi xuống thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 -30 lần.

**6. Ngồi ghế luân phiên co duỗi chân**



**Hướng dẫn thực hiện:**

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi chống tay sau trên ghế, chân duỗi thẳng, nâng hai chân và không chế giữ nguyên, cách mặt đất 20-30cm. Lưng ngả sau, tạo góc khoảng  $30^{\circ}$ , không chạm lưng vào ghế.
- 2. Thực hiện:** Dùng lực cơ bụng, đùi co chân phải lên, chân trái duỗi thẳng, bàn chân co tự nhiên. Thực hiện co đổi chân, lặp lại với chân trái. (Chú ý: Hai chân luôn không chế không chạm đất, thở đều khi thực hiện kỹ thuật).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10-20 lần/chân.

*Quãng nghỉ giữa các tổ 30''- 60''/một động tác, tập nối tiếp nhau. Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.*