

BÀI TẬP GIÚP CẢI THIỆN TƯ THẾ LƯNG

Phạm Tuấn Dũng*
Phạm Việt Hà**

Trong thời đại bùng nổ công nghệ như hiện nay, những thiết bị điện tử hiện đại như laptop, điện thoại thông minh, máy tính bảng... là những công cụ hữu ích hỗ trợ công việc cũng như giải trí. Tuy nhiên do sự hữu ích cho công việc cũng như lạm dụng các thiết bị liên tục trong thời gian dài có nguy cơ gây ra nhiều vấn đề, bao gồm cả tư thế xấu, các vấn đề về đường tiêu hóa, lưng, hông và cột sống. Tình trạng này có thể khiến bạn cảm thấy tự ti khi đứng đối diện với người khác.

Chúng tôi có thể giúp bạn cải thiện tư thế lưng bằng nhiều bài tập hữu ích khác nhau. Tuy nhiên, đây là một quá trình lâu dài nên bạn cần kiên nhẫn và theo đuổi đến cùng nếu muốn nhận được kết quả như mong đợi. Dưới đây chúng tôi sẽ hướng dẫn các bạn một số bài tập giúp cải thiện tư thế lưng gìn giữ vóc dáng khỏe, đẹp và có một cuộc sống khỏe mạnh, tươi vui hơn!

1. Bài tập tư thế quỳ gối co, duỗi chân, tay



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối trên sàn, đầu gối mở rộng tự nhiên, cổ chân gấp, mũi chân tì sàn. Hai tay chống thẳng, đầu, cổ thẳng tự nhiên.

2.Thực hiện: Dùng lực cơ chân phải đạp duỗi sau thẳng chân, tay trái nâng thẳng ngang vai. Cố gắng giữ cho phần chân duỗi sau cao ngang hông. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 3-5", hạ về tư thế chuẩn bị (nhấc chân hít vào, hạ xuống thở ra). Đổi bên, thực hiện tương tự.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 10 lần mỗi bên.

2. Bài tập Quỳ gối xoay thân mở bên



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối trên sàn, đầu gối mở rộng tự nhiên, cổ chân gấp, mũi chân tì sàn. Tay trái chống thẳng, tay phải co căng tay, bàn tay tì gáy.

2.Thực hiện: Dùng lực cơ lưng, xoay thân, vặn mình, mở ngực về hướng phải, đầu quay theo thân mình, hạ xuống về tư thế chuẩn bị (xoay thân hít vào, hạ xuống thở ra). Tiếp tục lặp lại động tác và đổi bên.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 10 lần mỗi bên.

3. Bài tập tư thế trượt ván



*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai tay duỗi thẳng xuôi theo thân người, lòng bàn tay úp, hai chân khép, mũi chân tì sàn.

2. Thực hiện: Tì mũi chân nâng phần ngực, tay và cổ lên. Siết cơ mông, căng cơ từ phần ngực đến phần đùi. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 3 giây, hạ về tư thế chuẩn bị (nâng thân hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 10 lần.

4. Bài tập tư thế bơi trườn sấp



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai tay duỗi thẳng trên đầu, lòng bàn tay úp, hai chân khép, mũi chân duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Tì bụng nâng chân, thân trên, ngực, tay lên khỏi mặt sàn, không chế thân ở tư thế này. Siết cơ mông, căng cơ từ phần ngực đến phần đùi, đá chân sau, nâng hạ tay trước so le (tay chân thẳng, thở đều khi thực hiện động tác).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác 10 lần.

5. Bài tập tư thế siêu nhân



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai tay mở rộng hơn vai, duỗi thẳng trên đầu, hai chân mở rộng bằng vai, mũi chân tì sàn, đầu hướng thẳng.

2. Thực hiện: Tì mũi chân, dùng lực cơ lưng nâng phần thân trên lên khỏi mặt sàn, không chế thân ở tư thế này. Co khủy tay xuống dưới vai hết biên độ, duỗi thẳng tay về tư thế ban đầu và tiếp tục lặp lại (duỗi tay hít vào, co tay thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại tư thế này từ 10 lần.

6. Bài tập tư thế máy bay



Cách thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai tay mở ngang vai, lòng bàn tay sấp, hai chân mở rộng tự nhiên, ngực ưỡn, đầu hướng thẳng, mũi chân tì sàn không chế thân ở tư thế này.

2. Thực hiện: Tì mũi chân, dùng lực cơ lưng nâng phần thân trên lên khỏi mặt sàn, không chế thân. Từ từ hạ thẳng hai tay xuôi theo thân mình hết biên độ, ngực ưỡn, nâng hai tay về tư thế ban đầu (hạ tay hít vào, nâng tay thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại tư thế này từ 10 lần.

Những lưu ý khi tập tại nhà hiệu quả:

Tập luyện thường xuyên, đều đặn từ 30 – 45 phút mỗi ngày. Trong quá trình tập hít thở đều và sâu.

Với người có bệnh lý về tim mạch, huyết áp cao, huyết áp thấp, thoát vị đĩa đệm thì phải thật cẩn thận. cần sự hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia.

Khởi động đúng cách giúp các cơ mềm và giãn ra để tránh bị chấn thương không mong muốn khi thực hiện động tác biên độ lớn.