

NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NHÓM CƠ ĐÙI SAU DÀNH CHO NỮ

Trần Văn Rin*

Đây là nhóm bài tập cơ bản giúp bạn nữ có được đôi chân thon gọn, không mất tự tin vì thân hình thiếu cân đối, nhất là phần đùi to quá khổ, nhiều mỡ khiến cho bạn nữ khó khăn trong việc chọn những mẫu váy áo đẹp và là nỗi ám ảnh, giảm sự tự tin khi giao tiếp. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn nhóm bài tập cơ đùi sau cho nữ đơn giản, chỉ mất 10-15' phút cho một lần tập mà thôi. Bài tập giảm cân cơ đùi sau thon gọn chỉ với nhóm bài tập đơn giản, không cần tạ hay máy móc hỗ trợ. Bài tập này bạn cần thực hiện từ từ chậm rãi. Hít thở đều, chậm, càng chậm càng tốt để cơ thể quen dần với đốt cháy calo, đạt hiệu quả cao.

Bài tập 1. Đứng chân rộng rộng, ngồi xuống đứng lên



Hướng dẫn:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng hai chân rộng rộng hơn vai; mũi bàn chân, đầu gối mở hướng trước, tay chống hông.
- 2. Thực hiện:** Ngồi xuống thẳng lưng, tay chống hông. Yêu cầu mông xuống ngang hoặc thấp hơn đầu gối. Đứng lên về tư thế bắt đầu (ngồi xuống hít vào đứng lên thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác liên tục 3 x 20-30 lần.

Bài tập 2. Quỳ chống cẳng tay, đá chân sau



Hướng dẫn:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Quỳ gối vuông góc với mặt đất, chống cẳng tay, đầu cúi, căng chân và bàn chân duỗi tự nhiên.
- 2. Thực hiện:** Dùng sức đá nâng đùi phải lên phía sau mông, căng chân duỗi thẳng. Yêu cầu nâng căng chân, đầu gối cao hơn mông. Hạ chân về tư thế bắt đầu đối bên (đá nâng chân lên hít vào hạ xuống thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 x 20-30 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 3. Quỳ chống cẳng tay, nâng chân bên



Hướng dẫn:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Quỳ gối vuông góc với mặt đất, chống cẳng tay, đầu cúi, căng chân và bàn chân duỗi tự nhiên.
- 2. Thực hiện:** Dùng sức nâng mở đùi, căng chân sang bên phải, căng chân co tự nhiên. Yêu cầu nâng căng chân, đầu gối cao ngang hông. Hạ chân về tư thế bắt đầu đối bên (nâng chân lên hít vào hạ xuống thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 x 20-30 lần (chân trái, chân phải).

*TS, Học Viện Phòng Không Không Quân

Bài tập 4. Nằm nghiêng đá nâng chân**Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng trái trên mặt đất, chân khép, duỗi thẳng. Tay trái chống đầu, khuỷu tay tì trên mặt đất, tay phải co chống trên mặt đất trước bụng.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi đá nâng chân phải lên 60-80 độ. Hạ chân về tư thế bắt đầu. Yêu cầu thẳng chân (đá lên hít vào hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3x 25-30 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 5. Đứng thẳng đá chân bên**Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân khép, mũi bàn chân chụm, hai tay chống hông.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi đá nâng chân trái lên vuông song song với mặt đất, đầu gối thẳng bàn chân để tự nhiên. Hạ chân về tư thế ban đầu, đổi bên (nâng chân lên hít vào hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3x 30 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 6. Đứng lên ngồi xuống một chân tỳ bên**Hướng dẫn:**

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân khép, mũi bàn chân chụm, hai tay duỗi thẳng tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng sức bước chân trái chống bên thấp, trọng tâm trên chân trái, chân phải duỗi thẳng tỳ bên, thân người gập trước, hai tay đánh lăng tự nhiên hướng trước. Đạp chân đứng thẳng về tư thế ban đầu (hạ xuống hít vào đứng lên thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

Chú ý: Sau khi tập liên tiếp 06 bài trên nghỉ khoảng 30 – 45 giây và tiếp tục 3 – 4 vòng.