

CÁC BÀI TẬP VỚI GHẾ

Dương Thái Bình*; Đỗ Hồng Hải**

Bên cạnh nhu cầu tăng cường sức khỏe thì một trong những nhu cầu tập luyện thể dục thể thao hiện nay của người tập là mong muốn có hình thể săn chắc và quyến rũ. Tuy nhiên, cuộc sống bận rộn khiến bạn không có thời gian để đến các phòng tập. Trong số tập chí này, chúng tôi xin gửi tới độc giả 6 bài tập với ghế đơn giản và hiệu quả, giúp người tập dễ dàng tập luyện ở nhiều địa điểm khác nhau.

Bài tập 1. Trên ghế đứng lên ngồi xuống một chân



Hướng dẫn:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Ngồi trên mép ghế, chân trái đặt trên mặt đất, chân phải co trước, khớp chế cách mặt đất 10- 20cm, hai tay chống hông.
- 2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi chuyển trọng tâm đứng thẳng lên chân trái, chân phải khớp chế cách mặt đất 15- 30 cm, bàn chân duỗi tự nhiên hai tay chống hông, giữ 3 giây, ngồi xuống về tư thế chuẩn bị. Đổi chân, lặp lại động tác (Lưu ý: Khi đứng hít vào, ngồi xuống thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 2. Bước chân cao trên ghế



Hướng dẫn:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng trọng tâm trên chân trái, chân phải dẫm trên ghế, tạo khoảng cách vừa đủ với ghế, hai tay chống hông.
- 2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi đứng thẳng lên ghế, chuyển trọng tâm lên chân phải, chân trái rời khỏi mặt đất đồng thời lạng nhẹ sang phải, đầu gối thẳng bàn chân duỗi tự nhiên. Sau 3 giây, hạ chân xuống về tư thế chuẩn bị. Đổi chân, lặp lại động tác (Lưu ý: Khi đứng lên hít vào, hạ xuống thở ra).
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 3. Tỳ ghế chân sau cao, nhún gối



Hướng dẫn:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, trọng tâm trên chân trái, chân phải duỗi thẳng tỳ mũi bàn chân sau trên ghế, tạo khoảng cách vừa đủ để thực hiện động tác, hai tay chống hông.
- 2. Thực hiện:** Dùng sức cơ đùi, co gối 90- 110° trọng tâm trên chân trái, chân phải tỳ mũi bàn chân sau trên ghế, đầu gối co tự nhiên, hai tay chống hông, giữa nguyên từ 1 – 3 giây. Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Đổi chân, lặp lại động tác (Lưu ý: Khi hạ chân xuống thì 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).

Bài tập 4. Nằm ngửa chân tỳ ghế, đẩy hông



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, lưng thẳng trên mặt đất, nâng đùi vuông góc với thân người gập căng chân, tỳ gót chân trên ghế.

2. Thực hiện: Tỳ thẳng tay, vai, đập chân đẩy hông và thân người lên khỏi mặt đất. Yêu cầu tư thế thân người thẳng giữ 2-3 giây. Hạ thân người về tư thế chuẩn bị. (Lưu ý: khi đẩy người lên thì hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 15- 20 lần.

Bài tập 5. Chống tay lưng ghế, lẳng chân sau



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng bám tay sau ghế, co gối chân phải ngang hông, căng chân co tự nhiên, khống chế không chạm đất, thân người hướng thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ đùi phải, đập lẳng chân phải ra sau duỗi thẳng. Co chân về tư thế chuẩn bị. Chú ý: khi co chân lên thì hít vào, đập sau thở ra. Thân người gập tự nhiên, căng chân cao ngang hông.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 15-20 lần (chân trái, chân phải).

Bài tập 6. Tỳ ghế chân bên cao, nhún gối



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, trọng tâm trên chân trái, chân phải duỗi thẳng tỳ bàn chân trên ghế, tạo khoảng cách vừa đủ để thực hiện động tác, hai tay chống hông.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co gối 80 – 90°, trọng tâm trên chân trái, chân phải duỗi thẳng tỳ trên ghế, thân người gập trước tự nhiên, hai tay chống hông, giữ nguyên 1 – 3 giây. Đứng thẳng chân về tư thế chuẩn bị (Lưu ý: Khi hạ xuống thì 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).

Những lưu ý khi tập các bài tập để có hiệu quả:

Tùy theo trình độ tập luyện của từng người mà các bạn sẽ có quãng nghỉ phù hợp giữa các lần thực hiện động tác, dao động từ 30 -45 giây/ 1 động tác và tập nối tiếp nhau. Quãng nghỉ giữa các tổ khi thực hiện liên tục 6 động tác là từ 2 -3 phút. Chúc các bạn thành công!