

Phương Cách Tự Tập Co-Giãn Xương- Cơ- Khớp - Intro

Tự tập Co- Giãn Xương- Cơ- Khớp lành tốt cho sự di chuyển của cơ thể.

Co giãn từ tốn: Khi co giãn dần hồi khiến bắp cơ thịt mạnh hơn. Nhớ khởi đầu tập cử động từ tốn nhẹ nhàng và khi bắp cơ thịt thẳng căng không tạo sự đau đớn.

Không tạo sự đau đớn khi tự tập: Nén nhớ khi tự tập co giãn cảm thấy đau đớn là do cử động sai trái. Nên tự tập động tác, nhẹ nhàng và từ tốn khởi đầu để ngừa gây chấn thương xương cơ khớp.

Thở hít thú giãn: Khi tự tập co giãn xương cơ khớp cơ thể phải mềm thú giãn bằng cách thở hít đều đặn.

Trước khi tự tập chương trình thể dục nên tham khảo với bác sĩ chuyên khoa về thân bệnh lí và khả năng tự tập thể thao

ĐỊNH VỊ TẠI CHỖ CỐ THỂ:

- Tự đi bộ tại chỗ 1 phút.

ĐỘNG VỊ TẠI CHỖ CỐ THỂ:

Thực hành 10 lần cho mỗi động tác như sau.

Cổ tay:

- Kéo co cổ tay lên và xuống và rồi quay vòng.

Bả vai:

- Giò hai cánh tay qua đầu với hai lòng bàn tay đặt ngửa.

Sống lưng:

- Nhón hai gót chân Giò hai cánh tay quá đau rồi vận bé cột sống lưng qua bên trái rồi qua bên phải.

Vận cột sống lưng:

- Nhón hai gót chân và từ từ vận bé cột sống lưng qua bên trái rồi qua bên phải.

Om vòng cánh tay:

- Gio hai cánh tay trái lên cao rồi bé vòng tròn hai cánh tay ngắn gọn khỏi đầu rồi bé vòng hai cánh tay rộng to.
- Thay đổi vị trí trái qua phải.

Co chân:

- Đứng thẳng 1 chân.
- Co cao 1 chân va quay vòng tròn thẳng tiến rồi quay vòng tròn ngược lại.
- Thay đổi vị trí trái qua phải.

3X



Co giãn cột cổ cổ (3 lần)

- Đứng thẳng hai chân sống lưng bả vai.
- Hai bàn tay chống nạnh hang,
- Nghiêng cong đầu cột sống cổ qua trái rồi qua bên phải.
- Thay đổi vị trí đầu cổ trái qua phải và làm lại như trên.

20 SEC



Co giãn cổ tay (20 giây/lần)

- Co kéo bàn tay lên.
- Bẻ ngược bàn tay xuống.

20 SEC



Co giãn xương bả vai (20 giây/ lần)

- Om vòng cánh tay trước ngực.
- Om cong cánh tay vị trí dưới cùi chỏ.

20 SEC



Co giãn cò bụng (20 giây)

- Giò hai cánh tay lên qua đầu và hai lòng bàn tay ngửa ra.
- Nghiêng cơ thể ra phía trước rồi ngả cơ thể ra phía sau.

3X



Co giãn cột sống lưng (Làm 3 lần)

- Cong cột sống lưng dùng bàn tay làm điểm tựa vào hai đầu gối cong.
- Ngửa cổ ngó lên. Hít thở vô mạnh. Đếm 1,2,3.
- Gập cổ xuống. Hít thở ra. Nín thở.
- Lập lại như trên.

20 SEC



Co giãn cò bắp vế (20 giây)

- Đứng thẳng 1 chân bên phải.
- Dùng tay trái kéo giò 1 chân trái lên.
- Ngửa mặt thẳng đỉnh vi.
- Thay đổi vị trí phải qua trái và lập lại như trên.

20 SEC



Co giãn cò bắp đùi (20 giây)

- Đứng thẳng định vị 2 chân dưới sân phẳng.
- Đè giữ thẳng bàn tay trái vô tường nhà làm điểm tựa.
- Dùng bàn tay phải kéo cong cò bắp đùi phải.
- Giữ thẳng bằng cò bắp đùi ngang với đầu gối trái.
- Thay đổi cò bắp đùi trái qua phải rồi lập lại động tác như trên.

20 SEC



Co giãn cò cánh tay (20 giây)

- Đứng thẳng 2 chân định vị dưới sân phẳng.
- Kéo vôi cao 2 cánh tay qua đầu.
- Kéo rang rộng ngón tay.
- Hít thở mạnh vô.Nín thở 3 giây. Rồi thở ra mạnh.
- Lập lại động tác thêm 3 lần.

CompWestInsurance.com
1-888-CompWest

CompWest

Công ty bảo hiểm CompWest là thành đoàn viên cộng tác và được bảo đảm trợ cấp tài chính hợp pháp do tập đoàn AF Group.

AF Group

Tập Đoàn Tài Chính Bảo Hiểm AF Group thành lập năm 1912 tại thành phố Lansing, tiểu bang Michigan và nhóm thành đoàn viên cộng tác cung cấp dịch vụ bảo. hiểm toàn hảo. Hợp đồng bảo hiểm ký kết được đảm bảo do thành đoàn viên cộng tác của Tập Đoàn Tài Chính AF Group bao gồm: Accident Fund, United Heartland, CompWest, Third Coast Underwriters.