

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 10
TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ

KẾ HOẠCH CÔNG TÁC HÈ 2021 -TUẦN: 4(12-17/7)

GIÁO VIÊN : HỒ VĂN THÁI HOÀNG

NGUYỄN THẾ PHONG

TỔ: VĂN THỂ MỸ

4 bài tập thể dục đơn giản tại nhà trong mùa dịch

Khi các biện pháp cách ly xã hội được thực hiện nhằm tránh nguy cơ lây lan dịch bệnh COVID-19 trong cộng đồng, điều này khiến những người thường xuyên hoạt động thể chất tại các công viên, phòng tập gym, yoga ... gặp phải nhiều khó khăn. Giải pháp hiệu quả nhất lúc này là tập thể dục, rèn luyện sức khỏe ngay tại nhà.

Với những bài tập thể dục dưới đây, mọi người có thể tự tập ngay trong chính căn phòng của mình, hoàn toàn không cần dụng cụ hỗ trợ và tiết kiệm nhiều thời gian.

1. Chống đẩy

Đây là động tác phổ biến nhất, bất cứ ai cũng có thể thực hiện được. Phương pháp này giúp đốt cháy calo, tác động hiệu quả lên các nhóm cơ ở tay, vai và lưng.

Cách thực hiện:

Bước 1: Bắt đầu với tư thế nằm úp xuống mặt sàn. Hai chân mở rộng ngang bằng nhau và đặt hai tay rộng ngang bằng vai. Lòng bàn tay úp xuống sàn.

Bước 2: Giữ thẳng lưng và nâng toàn bộ cơ thể lên cùng một lúc. Giữ động tác này trong vài giây. Hạ thân người vừa đủ để ngực gần chạm đất, sau đó trở lại tư thế ban đầu. Luôn nhớ rằng thở ra đều đặn khi đẩy lên và hít vào khi hạ thấp người xuống.



Thực hiện động tác chống đẩy với 3 hiệp, mỗi hiệp 25 lần. Ảnh: Wr.co

2. Tư thế rắn hổ mang

Tạo hình của bài tập giống như một con rắn hổ mang đang tấn công. Đây là bài tập cực kỳ hữu ích với các động tác căng cơ lưng và bụng. Phương pháp này giúp cột sống dẻo dai, kích thích hệ tiêu hóa hoạt động tốt, đồng thời tránh được các bệnh như thoái hóa cột sống...

Cách thực hiện:

Bước 1: Nằm sấp xuống một tấm thảm. Đặt hai tay xuôi và hai chân khếp sát nhau. Úp mu bàn chân song song với sàn.

Bước 2: Đưa hai tay lên phía trước ngang vai và ấn mạnh lòng bàn tay xuống mặt sàn. Từ từ dùng lực tay để nhấc người, hít vào và nâng đầu lên cao.

Bước 3: Mở rộng vai và ngửa cổ về phía sau sao cho thành tư thế giống con rắn hổ mang. Giữ phần hông ổn định trong 15 - 20 giây.

Bước 4: Hít thở đều và hạ cơ thân xuống sàn, thả lỏng người theo tư thế nằm sấp.

1**2****3****4****5**

Thực hiện động tác này 20 lần trong mỗi buổi tập. Ảnh: GGP

3. Tập cơ bụng

Với các động tác gập bụng kết hợp cùng chế độ ăn uống lành mạnh, người tập có thể giải phóng mỡ thừa vùng bụng hiệu quả, cải thiện sức đề kháng.

Cách thực hiện:

Bước 1: Nằm ngửa trên một tấm thảm tập thể dục. Hai chân đặt thẳng trên sàn (đứng rộng hơn hông) và mũi chân hơi hướng lên phía trước.

Bước 2: Cong đầu gối và đặt hai tay nhẹ nhàng sau đầu. Bắt đầu gập vai lên, giữ phần lưng dưới cố định trên. Khi gập cơ bụng, nâng đầu và ngực phải tạo thành một góc vuông với mặt đất. Từ từ hít thở vào và hạ người xuống về lại vị trí ban đầu.



Bằng cách thực hiện 20 lần với 3 hiệp, phương pháp gập cơ bụng sẽ giúp loại bỏ mỡ thừa, nhanh chóng lấy lại thân hình thon gọn. Ảnh: GDP

4. Nhảy vung tay

Bài tập có tác dụng kích thích tim mạch hoạt động khỏe mạnh hơn, giải phóng năng lượng rất nhanh và làm săn chắc nhiều nhóm cơ cùng một lúc như: cơ hông, cơ đùi trong, cơ vai... mà không cần đến dụng cụ tập gym.

Cách thực hiện:

Bước 1: Đặt hai chân dang rộng bằng vai. Hai tay đặt dọc bên người và bụng hóp lại.

Bước 2: Bắt đầu nhún người, chân bật nhảy với hai tay đưa lên cao đập vào nhau.

Bước 3: Trở lại tư thế ban đầu và thực hiện động tác với tốc độ nhanh dần.



Trong quá trình tập, người tập phải giữ thẳng lưng và thực hiện liên tục 50 lần. Ảnh: Wefit

MINH THẢO (THEO BOLDSKY)

NGUỒN: LAODONG.VN/SUCKHOE