

3 BÀI TẬP GIÃN CƠ ĐƠN GIẢN GIÚP NGĂN NGỪA ĐAU LƯNG

Giãn cơ thường xuyên chính là một cách hiệu quả giúp bảo vệ lưng của bạn bằng cách làm tăng sự dẻo dai và giảm nguy cơ chấn thương, đau lưng.

Hiện nay đau lưng là một bệnh lý khá phổ biến, nó không chỉ xuất hiện ở người già mà ở cả những người trẻ tuổi. Từ việc ngồi hàng giờ trước bàn làm việc, đến sự tập luyện quá sức tại phòng tập thể dục, những hoạt động hàng ngày đều có thể dẫn đến đau lưng. Giãn cơ thường xuyên chính là một cách hiệu quả giúp bảo vệ lưng của bạn bằng cách làm tăng sự dẻo dai và giảm nguy cơ chấn thương. Hãy thực hiện nó sau các bài tập thể dục còn sẽ giúp bạn ngăn ngừa tình trạng đau nhức cơ bắp, giảm đau lưng.

Các mẹo giãn cơ an toàn

Trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện lưng mới, bạn nên tham vấn ý kiến bác sĩ của bạn, đặc biệt nếu bạn đã có bệnh sử về các vấn đề cột sống hoặc chấn thương lưng. Và sau đó, bạn có thể làm theo các hướng dẫn chung dưới đây:

- Khởi động làm nóng người trong khoảng từ 5- 10 phút với các hoạt động nhẹ nhàng, ví dụ đi bộ trên máy tập hoặc đạp xe đạp tập thể dục với tốc độ thoải mái, bởi nếu bạn thực hiện các bài tập giãn cơ khi các cơ chưa được làm nóng có thể dẫn đến chấn thương trong quá trình tập.
- Co giãn từ từ, tránh thực hiện các động tác vội vàng.
- Chỉ tập vừa sức và hãy dừng bài tập ngay khi bạn có cảm giác đau nhẹ để tránh gây tổn thương đến các cơ.
- Trong quá trình tập luyện, nên để cơ thể có thời gian thư giãn ít nhất trong 5 giây.

Dưới đây là ba bài tập giúp giãn cơ đơn giản giúp giữ cho lưng của bạn dẻo dai và khỏe mạnh:

1. Bài tập kéo căng đầu gối

Ảnh minh họa

- Nằm ngửa trên sàn, hai chân mở rộng.
- Nâng và co chân phải của bạn sao cho đầu gối chạm được đến ngực. Giữ chặt đầu gối hoặc ống chân của bạn bằng tay phải, và kéo chân cho đến khi cảm nhận được lực kéo ở phía dưới lưng và hông.
- Vẫn giữ nguyên tư thế, đồng thời thắt chặt các cơ bụng của bạn và nhấn cột sống xuống sàn. Giữ trong khoảng 5 giây.
- Từ từ quay trở tư thế ban đầu của bạn.
- Làm tương tự với chân trái.
- Làm tương tự với cả hai chân cùng một lúc.
- Thực hiện mỗi quá trình 10 lần.

2. Bài tập quỳ gối và giữ thẳng lưng

Ảnh minh họa

- Quỳ gối và chống tay xuống sàn nhà. Hai tay mở rộng bằng vai và giữ cánh tay cho thẳng.
- Đá chân về phía trước, đặt trọng lượng của cơ thể lên cánh tay của bạn, sau đó vòng lên vai, và hạ tư thế ngồi của bạn xuống thấp một chút. Giữ trong 5 giây.
- Hạ chân xuống và đưa chân về phía sau, sau đó đặt hông của bạn càng gần gót chân của bạn càng tốt. Giữ cánh tay của bạn được mở rộng và thẳng về phía trước. Giữ trong 5 giây.
- Từ từ quay trở lại tư thế ban đầu.
- Thực hiện 10 lần.

3. Bài tập đứng và gập lưng

Ảnh minh họa

- Bắt đầu với tư thế đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai.
- Đặt lòng bàn tay của bạn xuống phía dưới thắt lưng. Hít thở sâu và chậm để thư giãn.
- Gập thân trên của bạn về phía sau, giữ đầu gối thẳng. Dùng hai tay để hỗ trợ lưng của bạn. Giữ trong 5 giây.
- Từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.
- Thực hiện 5 lần.