

SỞ TAY ĐỘNG TÁC THỂ DỤC CĂN BẢN

NHÓM BASIC EXERCISES



THƯ NGỎ

THÂN GỬI CÁC BẠN SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT, SỨC KHỎE LUÔN LÀ VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG DÙ Ở BẤT KÌ ĐỘ TUỔI NÀO. ĐẶC BIỆT LÀ TRONG THỜI KỲ NHÀ NHÀ CÁCH LY NGƯỜI NGƯỜI CÁCH LY, Ở NHÀ NẪM IM MỘT CHỖ THÌ SẼ GÂY Ỗ NGƯỜI, LƯỜI VẬN ĐỘNG, GIẢM KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ.

NHẬN THẤY VẤN ĐỀ ĐÓ, CHÚNG TÔI RẤT HÂN HẠNH ĐƯỢC GIỚI THIỆU VỚI QUÝ THẦY CÔ VÀ CÁC BẠN SINH VIÊN DỰ ÁN SỔ TAY ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI BASIC EXERCISE TEAM - MỘT NHÓM SINH VIÊN NĂM CUỐI CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT NHẪM ĐEM LẠI CHO KHÔNG CHỈ CÁC BẠN SINH VIÊN MÀ CÒN CƠ THỂ HỖ TRỢ NHIỀU NGƯỜI CÓ NHU CẦU TẬP LUYỆN NHỮNG KIẾN THỨC CĂN BẢN CÙNG NHƯ NHỮNG KINH NGHIỆM DO BẢN THÂN CÁC THÀNH VIÊN ĐÃ THU ĐƯỢC ĐỂ CƠ THỂ BẮT ĐẦU LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO MỘT CÁCH DỄ DÀNG. VIỆC LUYỆN TẬP VẪN PHẢI DO CHÍNH BẢN THÂN CÁC BẠN NỖ LỰC, TUY NHIÊN THÔNG QUA CUỐN SỔ TAY NÀY CHÚNG TÔI SẼ CỐ GẮNG CUNG CẤP MỘT ĐIỂM KHỞI ĐẦU SUỐN SẼ NHẤT CƠ THỂ.

CHÚNG TÔI HY VỌNG SẢN PHẨM SẼ LÀ HÀNH TRANG CHO MỌI NGƯỜI TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP VÀ LÀM VIỆC. QUA ĐÓ GIÚP CHO MỌI NGƯỜI NGÀY CÀNG PHÁT TRIỂN LỐI SỐNG LÀNH MẠNH VÀ NĂNG ĐỘNG HƠN. TRÂN TRỌNG, BASIC EXERCISE TEAM.

TRÂN TRỌNG,
BASIC EXERCISE TEAM

CÁC BÀI TẬP

01

TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI
_ ÁP DỤNG NHỮNG BÀI TẬP YOGA ĐƠN
GIẢN, NHẸ NHÀNG

03

TẬP PHÁT TRIỂN CÁC KHỐI CƠ
_ TẬP CÁC BÀI SỬ DỤNG SỨC NẶNG ĐỂ
LÀM BỐ CƠ PHÁT TRIỂN.

02

HOẠT ĐỘNG TĂNG SỨC BỀN CƠ THỂ
_ THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG NGOÀI
TRỜI

04

THƯ GIÃN CƠ THỂ SAU BUỔI TẬP
_ PHẦN QUAN TRỌNG NHẤT SAU KHI
TẬP



“MỖI MỘT NGƯỜI DÂN YẾU ỚT, TỨC LÀ
CẢ NƯỚC YẾU ỚT, MỖI MỘT NGƯỜI
DÂN MẠNH KHỎE TỨC LÀ CẢ NƯỚC
MẠNH KHỎE”

— HỒ CHÍ MINH

01

TẬP NHẸ NHÀNG,
DỄ DAI

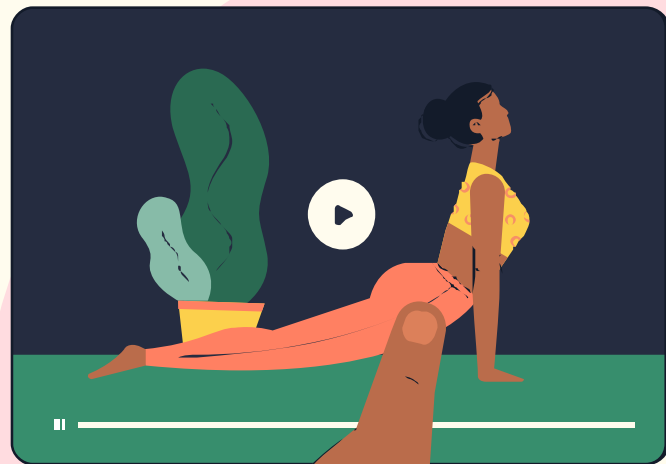


TẬP NHẸ NHÀNG, DẪN DAI NÊN ÁP DỤNG NHỮNG BÀI TẬP YOGA

1. TƯ THẾ CHÓ CÚI ĐẦU LÊN – URDHVA MUKHA SVANASANA

_ CẤP ĐỘ VỪA NÀY, TRƯỚC TIÊN HÃY NẪM ÚP MẶT XƯỞNG SẴN. GẤP HAI CÙI CHỖ VÀ ĐẶT HAI TAY XƯỞNG THẪM, THẲNG HÀNG VỚI XƯƠNG LỒNG NGỰC DƯỚI. DUỖI THẲNG HAI CHÂN SAU VÀ KÉO THÂN NGƯỜI VỀ PHÍA TRƯỚC, HƯỚNG LÊN ĐỂ DUỖI THẲNG HAI TAY. NÂNG ĐŨI VÀ GỐI KHỎI SẴN, MỞ RỘNG NGỰC VÀ NÂNG XƯƠNG NGỰC LÊN.

_ THAY VÌ NGỒI 1 CHỖ CẢ NGÀY GÂY ÁP LỰC LÊN CỘT SỐNG, HÃY CHO NÓ THƯ GIÃN



TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DAI NÊN ÁP DỤNG NHỮNG BÀI TẬP YOGA

2. TƯ THẾ CÁI CÂY – VRKSASANA

_ GẤP 1 GỐI, DÙNG TAY KÉO BÀN CHÂN LÊN PHÍA ĐŨI TRONG (NẾU THẤY KHÓ, HÃY KÉO BÀN CHÂN LÊN CẰNG CHÂN NGAY DƯỚI GỐI). ẤN MẠNH BÀN CHÂN ĐỨNG XUỐNG SÀN VÀ DUỖI THẲNG THÂN NGƯỜI. HAI TAY DUỖI THẲNG QUA ĐẦU.

_ GIÚP CẢI THIẾN KHẢ NĂNG TẬP TRUNG VÀ GIỮ THẲNG BẰNG NHỜ VIỆC TĂNG CƯỜNG SỨC MẠNH CỦA HAI BÀN CHÂN VÀ HÔNG NGOÀI.



TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DAI NÊN ÁP DỤNG NHỮNG BÀI TẬP YOGA

3. TƯ THẾ NGỒI GẬP NGƯỜI – PASCHIMOTTANASANA

_ NGỒI VÀ DUỖI THẲNG HAI CHÂN TRƯỚC, ÉP CHẶT ĐŨI XUỐNG SÀN. GẬP NGƯỜI Ở HÔNG ĐỂ ÉP THÂN NGƯỜI XUỐNG ĐŨI. HAI TAY NẮM CHẶT HAI CẠNH NGOÀI CỦA BÀN CHÂN. GẬP HAI CÙI CHỖ, MỞ RỘNG RA HAI BÊN, DUỖI THÂN NGƯỜI VỀ PHÍA HAI CHÂN.

_ ĐỘNG TÁC NÀY GIÚP KÉO DÀI LƯNG VÀ DUỖI THẲNG CỘT SỐNG VÀ GÂN KHEO





2. HOẠT ĐỘNG TĂNG SỨC BỀN CƠ THỂ

TĂNG SỨC DẪO DAI, THỜI GIAN HOẠT ĐỘNG VỚI
CƯỜNG ĐỘ CAO CỦA CƠ THỂ.

HOẠT ĐỘNG TĂNG SỨC BỀN CƠ THỂ



CHẠY BÔ

_ ĐI TẮT ĐI GIÀY, MANG NƯỚC LỘC RỒI RA NGOÀI VÀ ... ĐI



ĐẠP XE

_ ĐƠN GIẢN, HIỆU QUẢ, TIỆN LỢI
LẠI CÒN TUÂN THỦ GIẤN CÁCH



ĐẨY TẠ NHẹ VỚI TỐC ĐỘ NHANH

_ NẾU BẠN LƯỜI RA KHỎI NHÀ



03

TẬP PHÁT TRIỂN CÁC KHỐI CƠ

TẬP PHÁT TRIỂN CÁC KHỐI CƠ



SQUAT

_ ĐỨNG LÊN NGỒI XƯƠNG GIÚP CƠ ĐÙI
SẼN CHẮC NẪY NỖ



LUNGE SQUAT

_ TĂNG SỰ DẪO DAI CỦA EO VÀ HÔNG, LÀM
SẼN CHẮC NẪY NỖ VÒNG BA



PLANK

_ LÀM CƠ BỤNG PHÁT TRIỂN CÁC MÚI. THỪA
NHẬN ĐI, 6 MÚI LUÔN ĐẸP HƠN 1!



JUMPING JACK

_ ĐỐT BỐT MỠ, GIẢM BỐT NGĂN, ĐẶC BIỆT
CÒN TĂNG CƯỜNG ĐÁNG KỂ SỨC BỀN



DIPS

_ XÀ KÉP RẤT DỄ ĐỂ CHẾ TẠO. HÃY TỰ LÀM
MỘT BỘ ĐỂ TẬP NGỰC VAI VÀ TAY SAU.



LỊCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
7 - 8H	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI	TẬP NHẸ NHÀNG, DỄ DÀI
15 - 16H	NGHỈ NGƠI	TẬP PHÁT TRIỂN CÁC KHỐI CƠ	HOẠT ĐỘNG TĂNG SỨC BỀN	TẬP PHÁT TRIỂN CÁC KHỐI CƠ	HOẠT ĐỘNG TĂNG SỨC BỀN	TẬP PHÁT TRIỂN CÁC KHỐI CƠ	HOẠT ĐỘNG TĂNG SỨC BỀN

THƯ GIÃN CƠ THỂ SAU BUỔI TẬP



SAU TẬP XONG KHÔNG PHẢI LÀ NGỒI IM!

_ 15P TỚI 30 SAU KHI DỪNG HOẠT ĐỘNG NẶNG LÀ LÚC CƠ THỂ CÓ KHẢ NĂNG HẤP THỤ CHẤT TỐI ĐA NHẤT. ĐỪNG BỎ LỠ!

_ HÃY GIÃN CƠ ĐỂ TRÁNH CHUỘT RÚT, GIẢM SỰ CĂNG CƠ VÀ GIÚP TUẦN HOÀN MÁU TỐT HƠN

CẢM ƠN CÁC BẠN ĐÃ ĐỌC TỚI ĐÂY

