

Tập ở nhà - Dễ quá bạn ơi!



(Dân trí) - Bạn không có thời gian đi phòng tập nhưng vẫn muốn một thân hình “eo ót”, mạnh khỏe. 10 động tác khỏe khoắn trong vòng 24 phút do các chuyên gia hướng dẫn sau đây sẽ giúp bạn dễ dàng đạt được nguyện vọng mà không cần phải ra khỏi nhà.

Để chuẩn bị cho bài tập, bạn cần:

- Một quả bóng nhỏ (cỡ quả bóng đá).
- Khăn tắm
- Ghế xoay
- Nhạc nhảy yêu thích
- Một ly nước lớn

1. Khởi động (4 phút)

Để tăng nhịp tim, hãy đến bên bậc cầu thang và bắt đầu động tác đơn giản sau:

Bước chân phải lên cầu thang. Kế đó, chân trái bước theo chân phải. Rút chân phải về vị trí dưới sàn, chân trái rút theo.

Lặp lại động tác trong 1 phút. Đổi bên, làm lại với chân trái lên trước. Lưu ý làm chậm để bảo vệ đầu gối.

Nếu không có cầu thang bạn có thể thay bài khởi động này bằng cách chạy tại chỗ hoặc đi bộ nhanh quanh nhà.

2. Tập eo (2 phút)

Ngồi trên sàn, chân mở rộng bằng vai, gót chân chống sàn, mũi chân hướng lên trên. Hai tay giữ bóng, đưa thẳng cánh tay ra trước mặt (A).



A



B

Từ từ ngả ra sau, hóp chặt bụng. Giữa chừng ngừng lại, vặn mình sang trái, để bóng chạm sàn (B).

Giữ một nhịp sau đó vận mình sang phải. Thở bình thường, tập trung giữ chắc cơ bụng. Làm động tác 12 lần.

3. Tập lưng, cơ mông, đùi (2 phút)

Đứng dựa lưng vào tường, bóng đặt sau eo (A). Chân dang rộng bằng vai, mũi chân hướng ra ngoài, bụng hóp (A).



A



B

Từ từ hạ người trong khi đếm từ 1 đến 5, dừng lại khi cơ đùi song song với sàn (B).

Giữ nguyên tư thế, ép cơ mông, từ từ nâng người trở lại vị trí ban đầu. Lưu ý giữ bóng giữa lưng và tường trong suốt động tác.

Làm động tác 12 lần.

Nếu không có bóng, bạn có thể dựa vào tường trong tư thế ngồi, để đùi song song sàn và giữ nguyên vị trí trong 1 phút.

4. Tập lưng (2 phút)

Cuộn khăn tắm thành một “dây” dài. Hai tay giữ chặt hai đầu khăn, nâng khăn lên qua đầu, cánh tay dang thẳng (A).



Hít vào, sau đó từ từ thở ra, uốn cong tay hạ khăn tắm xuống sau đầu (B). Luôn giữ cho khăn căng trong suốt động tác nhưng lưu ý giữ cổ mềm.

5. Tập thân dưới và bụng (2 phút)

Ngồi trên ghế xoay, bụng hóp, vai thẳng lưng. Di chuyển ra sau bằng cách đạp gót chân xuống sàn.

Hoàn toàn không dễ nhưng cố gắng di chuyển nhờ gót chân như vậy trong 2 phút. Kết thúc bài tập có thể uống 1 ly nước.



6. Tập ngực, tay (2 phút)

Quỳ gối lên khăn tắm đã gấp thành hình vuông. Hai tay chống trước mặt, thân trên làm với sàn một góc 45 độ. Nên để tay rộng hơn vai một chút, các ngón tay choãi rộng (A).



Hóp bụng, hít vào khi hạ người thấp cách sàn 5 cm. Giữ tư thế (B) sau đó gồng cơ ngực, nâng người lên vị trí cũ.

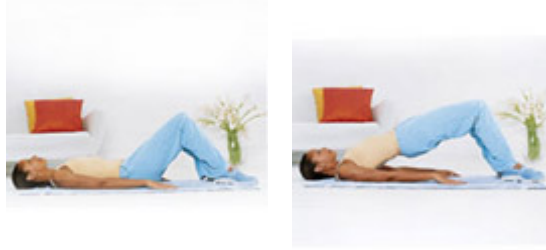
7. “Break dance” (4 phút)

Thời gian nghỉ giữa bài tập đã đến. Hãy bật nhạc nhảy và thả lỏng trong vài phút. Vừa vui vẻ thoải mái lại vừa đốt cháy được calorie.

Nhảy hết một bản nhạc thậm chí hai nếu vẫn thấy “bốc”. Sau đó tự thưởng cho mình một ly nước tinh khiết.

8. Tập bụng, cơ mông, đùi (2 phút)

Nằm ngửa, bàn chân áp xuống sàn, cong gối, hai tay buông dọc hai bên (A). Có thể kê khăn tắm dưới gáy nếu thấy cổ bị căng.



Hít vào sau đó nâng mông và lưng dưới lên khỏi mặt đất đồng thời thở ra. Giữ tư thế trong một giây (B).

Từ từ thả lỏng, hạ người nhưng lưu ý chỉ chạm sàn sau khi đã thực hiện 12 lần động tác. Tập trung ép cơ mông mỗi khi bắt đầu nâng người.

9. Tập cơ đùi, mông, lưng dưới (2 phút)

Nằm sấp lên bụng, bóng kẹp ở mắt cá chân. Hai tay khoanh trước mặt, đầu tì lên tay. Siết và nâng bóng lên càng cao càng tốt, giữ chân thẳng hết mức có thể (A).



Từ từ bẻ cong gối cho đến khi chân chỉ lên hướng trần nhà (B). Thở ra khi nâng chân, hít vào khi thả người.

Lưu ý: không để đầu gối chạm sàn. Nếu mỏi cơ lưng có thể nghỉ vài giây rồi tiếp tục động tác.

10. Arm Extension Tập bả vai (2 phút)

Cuộn khăn tắm thành dây dài. Tay trái giữ một đầu khăn. Giơ thẳng tay trái lên phía trên đầu (A).



Tay phải vòng ra sau lưng, giữ lấy khăn ở một đoạn bằng 1/3 chiều dài khăn tắm. Nhẹ nhàng dùng tay phải kéo khăn xuống, bẻ cong tay trái cho đến khi khuỷu tay trái hướng thẳng lên trần (B).

Hít vào, giữ nguyên tư thế một lúc sau đó thở ra, duỗi thẳng tay trái kéo khăn về vị trí ban đầu. Nhớ giữ cho dây khăn luôn thẳng bằng tay phải.

Đổi tay, làm lại động tác. Mỗi bên 12 lần.

Huyền Trang
Theo *Ivillage*