

**Những bài tập thể dục  
đơn giản cho người ít  
thời gian**

Dưới đây là một số bài tập thể lực khá hay và đơn giản cho các bạn ít thời gian.

**Bạn sẽ cần phải có ít nhất 15-20 phút rảnh rỗi để thực hiện các bài tập này**

## 1. Chống đẩy 1 chân



- Vị trí bắt đầu: Lưng thẳng, 1 chân co lên chân kia chạm đất, 2 tay thẳng để rộng hơn vai (xem hình)
- Bước 1: Hít vào khi bạn hạ thấp thân mình xuống đất, dừng lại khi khuỷu tay của bạn tạo thành một góc 90 độ với ngực

của bạn. Giữ khuỷu tay của bạn gần với cơ thể của bạn.

- Bước 2: Thở ra khi bạn đẩy mình lên bằng cách sử dụng cánh tay của bạn. Sức mạnh cho việc đẩy chủ yếu đến từ vai và ngực của bạn.

- Thực hiện 2 hiệp mỗi hiệp chống đẩy từ 10-12 cái

## **2. Dựa lưng vào tường và đứng lên ngồi xuống**



- Hít vào khi bạn hạ người sao cho đùi song song với sàn nhà.

Giữ cố định tư thế này từ 30 đến 60 giây. Trong quá trình giữ

nguyên bạn hít thở bình thường

- Chú ý thả lỏng cơ lưng

### 3. Đứng lên ngồi xuống 1 chân

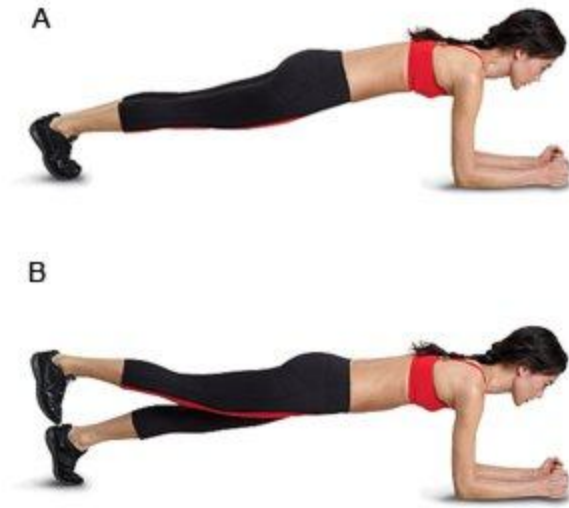


Bài tập này giúp bạn ra tăng sức mạnh cơ đùi và cân bằng năng lượng dư thừa trong cơ thể

\_ Khi đứng thẳng bạn đưa 1 chân lên phía trước và giữ nguyên nó từ từ hạ thấp người xuống tối đa..Tốt nhất là bạn lên để Mông chạm xuống đất nhưng tuyệt đối không để tay chạm sàn. Khi bạn hạ hết mức hãy giữ nguyên cơ thể từ 2-3 giây sau đó dùng chân trụ đứng lên

- Thực hiện chỉ với 5-10 lần/1 chân/ 1 hiệp nghỉ 1 phút rồi thực hiện nốt hiệp thứ 2

#### 4. Nằm sấp nâng chân



Bài này khá đơn giản nhưng cực tốt cho Gân kheo, đùi sau và cơ bụng của bạn

- Đầu tiên bạn nằm sấp xuống sàn (như hình)
- Nâng một chân lên khỏi mặt đất, giữ 10-15 giây, và sau đó lặp lại ở phía bên kia.
- Thực hiện 10-12 vòng cho 2 chân

## 5. Chống đẩy ngược cho tay sau với ghế



- Bạn đặt 1 tay lên 1 mặt phẳng ghế tại văn phòng chẳng hạn, Thân người với chân lên vuông góc với nhau
- Từ vị trí này bạn từ từ hạ tay để hạ thấp cơ thể tới mức tối đa mà bạn có thể. Dừng từ 2-3 giây rồi dùng lực tay đẩy người trở về vị trí ban đầu
- Bạn thực hiện với 15-20 lần với 2-3 hiệp liên tục nhé

