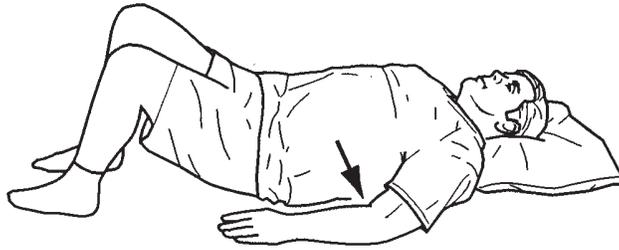


Bài Tập Tăng Cường Lực

Exercises to Strengthen Your Back

☐ Tighten tummy (Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.

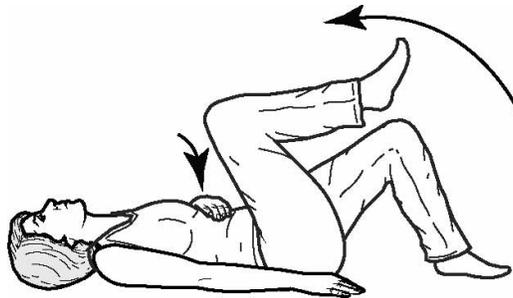


☐ Ép bụng (Cơ bụng ngang)

1. Nằm ngửa, thư giãn lưng trong tư thế gập gối. Hít vào và thở ra.
2. Thở ra và hóp bụng vào.
3. Hít vào và giữ bụng trong 10 giây.
4. Thư giãn và rồi lặp lại 10 lần.

☐ Bent knee fall outs

1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.

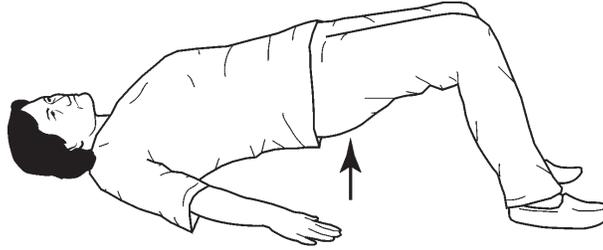


☐ Gập gối và ngả sang bên

1. Nằm ngửa trong tư thế gập gối. Hít vào và thở ra.
2. Thở ra và hóp bụng để đỡ lưng. Có thể sẽ cần đặt tay lên bụng để nhắc phải giữ bụng hóp vào.
3. Tiếp tục thở nhưng giữ cho bụng hóp lại và nâng một chân gập gối, để gối hướng lên trần nhà.
4. Từ từ nâng chân còn lại đến vị trí tương tự rồi giữ nguyên trong 5 đến 10 giây.
5. Sau đó, hạ thấp một chân xuống sàn rồi đến chân còn lại.
6. Thư giãn và lặp lại 10 lần.

❑ Bridging

1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

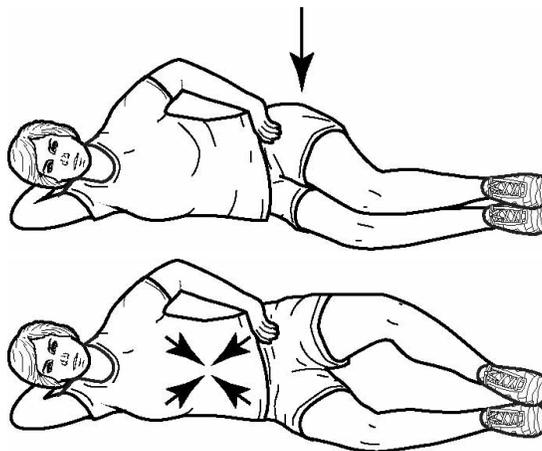


❑ Tạo vòm

1. Nằm ngửa trong tư thế gập gối và tay để bên sườn. Hít vào và thở ra.
2. Thở ra và hóp bụng để đỡ lưng.
3. Tiếp tục thở và giữ bụng hóp lại rồi nâng mông lên khỏi sàn.
4. Giữ nguyên rồi hạ mông xuống sàn.
5. Lặp lại 10 lần.

❑ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)

1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

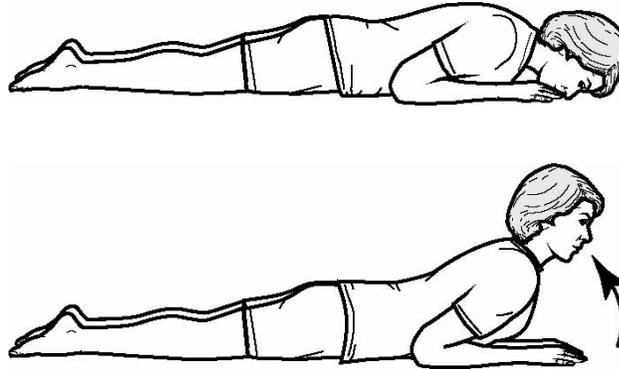


❑ Sườn không cử động (Dạng hông và xoay ngoài trên sườn)

1. Nằm nghiêng trong tư thế hông, gối và chân duỗi thẳng lên nhau và gối gập 45 đến 60 độ. Dùng tay đỡ đầu.
2. Vừa hóp bụng lại và duỗi thẳng cột sống vừa tiếp tục thở và thư giãn.
3. Cho hai bàn chân chạm vào nhau và từ từ nâng gối trên về phía trần nhà. Không được để hông xoay ngược lại.
4. Giữ nguyên trong 5 đến 10 giây rồi hạ chân xuống.
5. Lặp lại 10 lần. Sau đó xoay người sang bên còn lại và thực hiện lại bài tập này.

□ Elbow press up (Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.

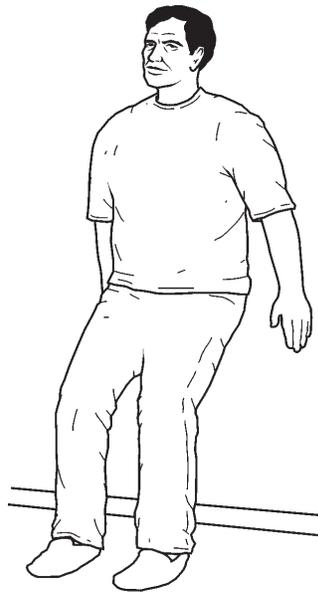


□ Hít đất bằng khuỷu tay (Kéo giãn thắt lưng)

1. Nằm sấp với hai chân duỗi thẳng phía sau. Tay đặt ở sườn, khuỷu tay gấp và mặt chạm bàn tay.
2. Hít lên từ khuỷu tay nhưng vẫn giữ hông nằm trên sàn.
3. Giữ nguyên rồi hạ lưng xuống.
4. Lặp lại 10 lần.

□ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



□ Trượt dựa vào tường (Động tác squat một phần tư)

1. Đứng tựa lưng vào tường và chân rộng bằng vai.
2. Trượt vào tường xuống cho đến khi gối gấp góc 30 đến 45 độ. Không được gấp gối quá sâu gây đau.
3. Giữ nguyên trong 5 đến 10 giây rồi duỗi thẳng gối để đẩy lưng lên.
4. Thư giãn và rồi lặp lại 10 lần.