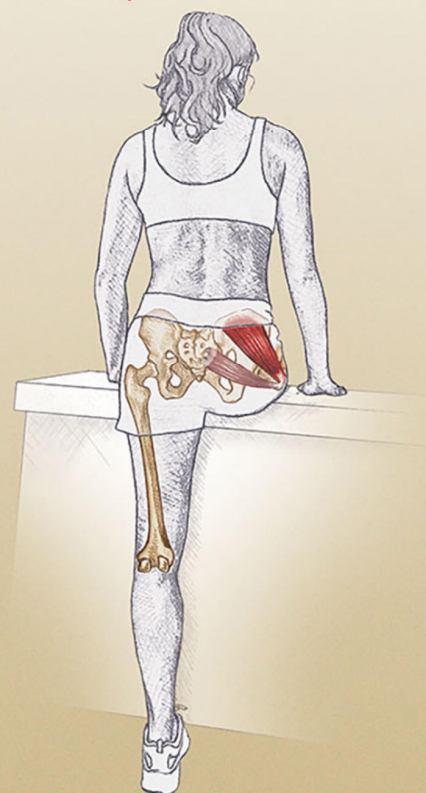


BÀI TẬP CĂNG CƠ KHÁNG LỰC

LOẠI BỎ CƠN ĐAU VÀ PHÒNG CHÁN THƯƠNG

(Tài liệu cá nhân Phùng Văn Chiến)



KRISTAN BERG

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU VỀ CĂNG CƠ KHÁNG LỰC	7
CƠ BẮP VÀ ĐIỂM KÍCH HOẠT	7
TẠI SAO KÉO CĂNG?	8
LÀM THẾ NÀO ĐỂ KÉO CĂNG?.....	9
ĐỐI KHÁNG	9
CƠ THANG TRÊN (UPPER TRAPEZIUS)	10
CẤU TRÚC CƠ	10
KỸ THUẬT	11
CƠ ỨC ĐÒN CHŨM (STERNOCLEIDOMASTOID)	12
CẤU TRÚC CƠ	12
KỸ THUẬT	13
CƠ BẬC THANG (SCALENES)	14
CẤU TRÚC CƠ	14
KỸ THUẬT	16
CÁC CƠ DƯỚI CHẤM (SUBOCCIPITALS).....	17
CẤU TRÚC CƠ	17
KỸ THUẬT	18
CƠ NÂNG VAI - PHIÊN BẢN 1 (LEVATOR SCAPULAE).....	19
CẤU TRÚC CƠ	19
KỸ THUẬT	20
CƠ NÂNG VAI - PHIÊN BẢN 2 (LEVATOR SCAPULAE).....	21
KỸ THUẬT	21
CƠ NGỰC LỚN - PHIÊN BẢN 1 (PECTORALIS MAJOR).....	22
CẤU TRÚC CƠ	22
KỸ THUẬT	24
CƠ NGỰC LỚN - PHIÊN BẢN 2 (PECTORALIS MAJOR).....	25
KỸ THUẬT	25
CƠ NGỰC LỚN (PECTORALIS MAJOR) CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 1 (PARTNER STRETCH - VERSION 1) 26	
KỸ THUẬT	26
CƠ NGỰC LỚN (CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 2) (PECTORALIS MAJOR (PARTNER STRETCH - VERSION 2)27	
KỸ THUẬT	27
CƠ NGỰC LỚN VỚI BÓNG (PECTORALIS MAJOR - BALL VERSION).....	28
CƠ NGỰC BÉ - PHIÊN BẢN ĐỨNG (PECTORALIS MINOR - STANDING VERSION)	29
CẤU TRÚC CƠ	30

*Phùng Văn Chiến soạn thảo từ “PRESCRIPTIVE STRETCHING
Eliminate pain and prevent injury- Kistan Berg” và Việt hoá hình ảnh từ internet*

KĨ THUẬT	30
CƠ NGỰC BÉ PHIÊN BẢN GHẾ (PECTORALIS MINOR (SEATED VERSION)	31
KĨ THUẬT	31
CƠ THANG GIỮA VÀ CƠ TRÁM - PHIÊN BẢN ĐỨNG (MIDDLE TRAPEZIUS AND RHOMBOIDS - STANDING VERSION).....	32
CẤU TRÚC CƠ	32
KĨ THUẬT	33
CƠ THANG GIỮA VÀ CƠ TRÁM - PHIÊN BẢN GHẾ (MIDDLE TRAPEZIUS AND RHOMBOIDS - SEATED VERSION)	35
KĨ THUẬT	35
CƠ THANG GIỮA VÀ CƠ TRÁM - PHIÊN BẢN BÓNG (MIDDLE TRAPEZIUS AND RHOMBOIDS (BALL VERSION)	36
CƠ LƯNG RỘNG - PHIÊN BẢN ĐỨNG (LATISSIMUS DORSI - STANDING VERSION).....	36
CẤU TRÚC CƠ	36
KĨ THUẬT	38
CƠ LƯNG RỘNG - PHIÊN BẢN GHẾ (LATISSIMUS DORSI (SEATED VERSION).....	39
KĨ THUẬT	39
CƠ LƯNG TO, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 1 (LATISSIMUS DORSI, PARTNER STRETCH - VERSION 1).....	40
KĨ THUẬT	41
CƠ LƯNG TO, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 2 (LATISSIMUS DORSI, PARTNER STRETCH - VERSION 2).....	41
KĨ THUẬT	41
CƠ LƯNG TO, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 3 (LATISSIMUS DORSI, PARTNER STRETCH - VERSION 3).....	42
KĨ THUẬT	42
CƠ DƯỚI GAI - PHIÊN BẢN 1 (INFRASPINATUS - VERSION 1)	43
CẤU TRÚC CƠ	43
KĨ THUẬT	44
CƠ DƯỚI GAI - PHIÊN BẢN 2 (INFRASPINATUS - VERSION 2)	45
KĨ THUẬT	46
CƠ TRÒN LỚN (TERES MAJOR).....	47
CẤU TRÚC CƠ	47
KĨ THUẬT	47
CƠ TRÒN LỚN - PHIÊN BẢN BÓNG (TERES MAJOR - BALL VERSION)	49
CƠ TRÊN GAI - PHIÊN BẢN 1 (SUPRASPINATUS - VERSION 1)	49
CẤU TRÚC CƠ	49
KĨ THUẬT	50
CƠ TRÊN GAI - PHIÊN BẢN 2 (SUPRASPINATUS - VERSION 2)	52
KĨ THUẬT	52
CƠ MÔNG LỚN (GLUTEUS MAXIMUS)	53

*Phùng Văn Chiến soạn thảo từ “PRESCRIPTIVE STRETCHING
Eliminate pain and prevent injury- Kistan Berg” và Việt hoá hình ảnh từ internet*

CẤU TRÚC CƠ	53
KĨ THUẬT	54
CƠ MÔNG NHỎ VÀ CƠ MÔNG BÉ - PHIÊN BẢN ĐỨNG (GLUTEUS MEDIUS AND MINIMUS - STANDING VERSION).....	55
CẤU TRÚC CƠ	55
KĨ THUẬT	56
CƠ MÔNG NHỎ - CĂNG VỚI ĐỐI TÁC (GLUTEUS MEDIUS - PARTNER STRETCH)	58
KĨ THUẬT	58
CƠ MÔNG NHỎ VÀ CƠ MÔNG BÉ - PHIÊN BẢN QUỖ (GLUTEUS MEDIUS AND MINIMUS (KNEELING VERSION)	59
KĨ THUẬT	59
CƠ MÔNG NHỎ - PHIÊN BẢN BÓNG (GLUTEUS MEDIUS (BALL VERSION)	60
CƠ THÁP CHẬU/CƠ HÌNH LÊ - PHIÊN BẢN ĐỨNG 1 (PIRIFORMIS - STANDING VERSION 1)	60
CẤU TRÚC CƠ	60
KĨ THUẬT	62
CƠ THÁP CHẬU/CƠ HÌNH LÊ - PHIÊN BẢN ĐỨNG 2 (PIRIFORMIS - STANDING VERSION 2)	63
KĨ THUẬT	63
CƠ THÁP CHẬU/CƠ HÌNH LÊ - PHIÊN BẢN GHẾ (PIRIFORMIS - SEATED VERSION)	64
KĨ THUẬT	65
CƠ THÁP CHẬU/CƠ HÌNH LÊ - PHIÊN BẢN VỚI ĐỐI TÁC (PIRIFORMIS - PARTNER VERSION)	66
KĨ THUẬT	66
CƠ THÁP CHẬU/CƠ HÌNH LÊ - PHIÊN BẢN VỚI BÓNG (PIRIFORMIS - BALL VERSION)	67
CƠ VUÔNG THẮT LƯNG - TƯ THẾ NẪM (QUADRATUS LUMBORUM - LYING VERSION)	68
CẤU TRÚC CƠ	68
KĨ THUẬT	69
CƠ VUÔNG THẮT LƯNG - PHIÊN BẢN GHẾ (SEATED LUMBORUM - LYING VERSION)	70
KĨ THUẬT	70
CƠ VUÔNG THẮT LƯNG, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 1 (QUADRATUS LUMBORUM, PARTNER STRETCH - VERSION 1).....	72
KĨ THUẬT	72
CƠ VUÔNG THẮT LƯNG, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 2 (QUADRATUS LUMBORUM, PARTNER STRETCH - VERSION 2).....	72
KĨ THUẬT	72
CƠ THẮT LƯNG VÀ CƠ CHẬU (CƠ GẤP HÔNG) (PSOAS AND ILIACUS (HIP FLEXORS)).....	73
CẤU TRÚC CƠ	73
KĨ THUẬT	74
CƠ THẮT LƯNG - CĂNG VỚI ĐỐI TÁC (PSOAS (PARTNER STRETCH))	76
CƠ THẲNG ĐÙI - PHIÊN BẢN NẪM SẤP (RECTUS FEMORIS - PRONE VERSION)	77

*Phùng Văn Chiến soạn thảo từ “PRESCRIPTIVE STRETCHING
Eliminate pain and prevent injury- Kistan Berg” và Việt hoá hình ảnh từ internet*

CẤU TRÚC CƠ	77
KĨ THUẬT	79
CƠ THẲNG ĐÙI - PHIÊN BẢN QUỶ (RECTUS FEMORIS (KNEELING VERSION))	80
KĨ THUẬT	80
CƠ THẲNG ĐÙI - PHIÊN BẢN ĐỐI TÁC (RECTUS FEMORIS (PARTNER STRETCH))	81
KĨ THUẬT	81
CƠ THẲNG ĐÙI - PHIÊN BẢN BÓNG (RECTUS FEMORIS (BALL VERSION))	82
CƠ MẠC CĂNG ĐÙI (TENSOR FASCIAE LATAE)	83
CẤU TRÚC CƠ	83
KĨ THUẬT	84
CƠ MẠC CĂNG ĐÙI PHIÊN BẢN BÓNG (TENSOR FASCIAE LATAE (BALL VERSION)).....	85
NHÓM CƠ GÂN KHEO (HAMSTRINGS)	85
CẤU TRÚC CƠ	86
KĨ THUẬT	87
NHÓM CƠ GÂN KHEO, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 1 (HAMSTRINGS, PARTNER STRETCH - VERSION 1).....	88
KĨ THUẬT	88
NHÓM CƠ GÂN KHEO, CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 2 (HAMSTRINGS, PARTNER STRETCH - VERSION 2).....	89
KĨ THUẬT	89
NHÓM CƠ GÂN KHEO, PHIÊN BẢN BÓNG (HAMSTRINGS (BALL VERSION)).....	90
TRÊN SÀN	90
TRÊN GHẾ	90
CƠ LỢC, CƠ KHÉP DÀI VÀ CƠ KHÉP NGẮN (PECTINEUS, ADDUCTOR LONGUS AND ADDUCTOR BREVIS (SHORT ADDUCTORS)).....	90
CẤU TRÚC CƠ	91
KĨ THUẬT	92
CƠ KHÉP, KÉO CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 1 (ADDUCTORS, PARTNER STRETCH - VERSION 1).....	93
KĨ THUẬT	93
CƠ KHÉP, KÉO CĂNG VỚI ĐỐI TÁC - PHIÊN BẢN 2 (ADDUCTORS, PARTNER STRETCH - VERSION 2).....	94
KĨ THUẬT	94
CƠ THON (GRACILIS (LONG ADDUCTOR))	94
CẤU TRÚC CƠ	94
KĨ THUẬT	95
CƠ BỤNG CHÂN / CƠ SINH ĐÔI CẰNG CHÂN (GASTROCNEMIUS)	96
CẤU TRÚC CƠ	96
KĨ THUẬT	97
CƠ BỤNG CHÂN - PHIÊN BẢN BÓNG (GASTROCNEMIUS - BALL VERSION)	98
CƠ DÉP (SOLEUS)	99

*Phùng Văn Chiến soạn thảo từ “PRESCRIPTIVE STRETCHING
Eliminate pain and prevent injury- Kistan Berg” và Việt hoá hình ảnh từ internet*

CẤU TRÚC CƠ	99
KĨ THUẬT	100
CƠ DÉP - PHIÊN BẢN BÓNG (SOLEUS - BALL VERSION)	101
CÂN GAN CHÂN - PHIÊN BẢN BÓNG (PLANTAR FASCIA - BALL VERSION)	101
CƠ CHÀY TRƯỚC (TIBIALIS ANTERIOR)	102
CẤU TRÚC CƠ	102
KĨ THUẬT	103
CƠ CHÀY TRƯỚC - PHIÊN BẢN BÓNG (TIBIALIS ANTERIOR - BALL VERSION)	104
CƠ HAI ĐẦU CÁNH TAY (BICEPS BRACHII)	104
CẤU TRÚC CƠ	104
KĨ THUẬT	105
CƠ TAM ĐẦU CÁNH TAY (TRICEPS BRACHII)	106
CẤU TRÚC CƠ	106
KĨ THUẬT	108
CÁC CƠ GẤP CẰNG TAY (FOREARM FLEXORS)	109
CẤU TRÚC CƠ	109
KĨ THUẬT	110
CÁC CƠ DUỖI CẰNG TAY (FOREARM EXTENSORS)	111
CẤU TRÚC CƠ	111
KĨ THUẬT	113
CƠ DUỖI CỔ TAY QUAY DÀI VÀ NGẮN (EXTENSOR CARPI RADIALIS LONGUS AND BREVIS)	114
CẤU TRÚC CƠ	114
KĨ THUẬT	115

GIỚI THIỆU VỀ CĂNG CƠ KHÁNG LỰC

Có thể tóm lược một cách đơn giản: căng cơ kháng lực là tự mình (hoặc nhờ sự giúp đỡ) để thực hiện một động tác làm căng tới ngưỡng cơ đang bị co rút ngắn và đau (làm sao cho động tác đó đi qua được điểm đau), đồng thời cùng lúc người bệnh chống lại sự kéo căng đó; cùng phối hợp giữa căng cơ và kháng lực, giữ như vậy trong một thời gian nhất định.

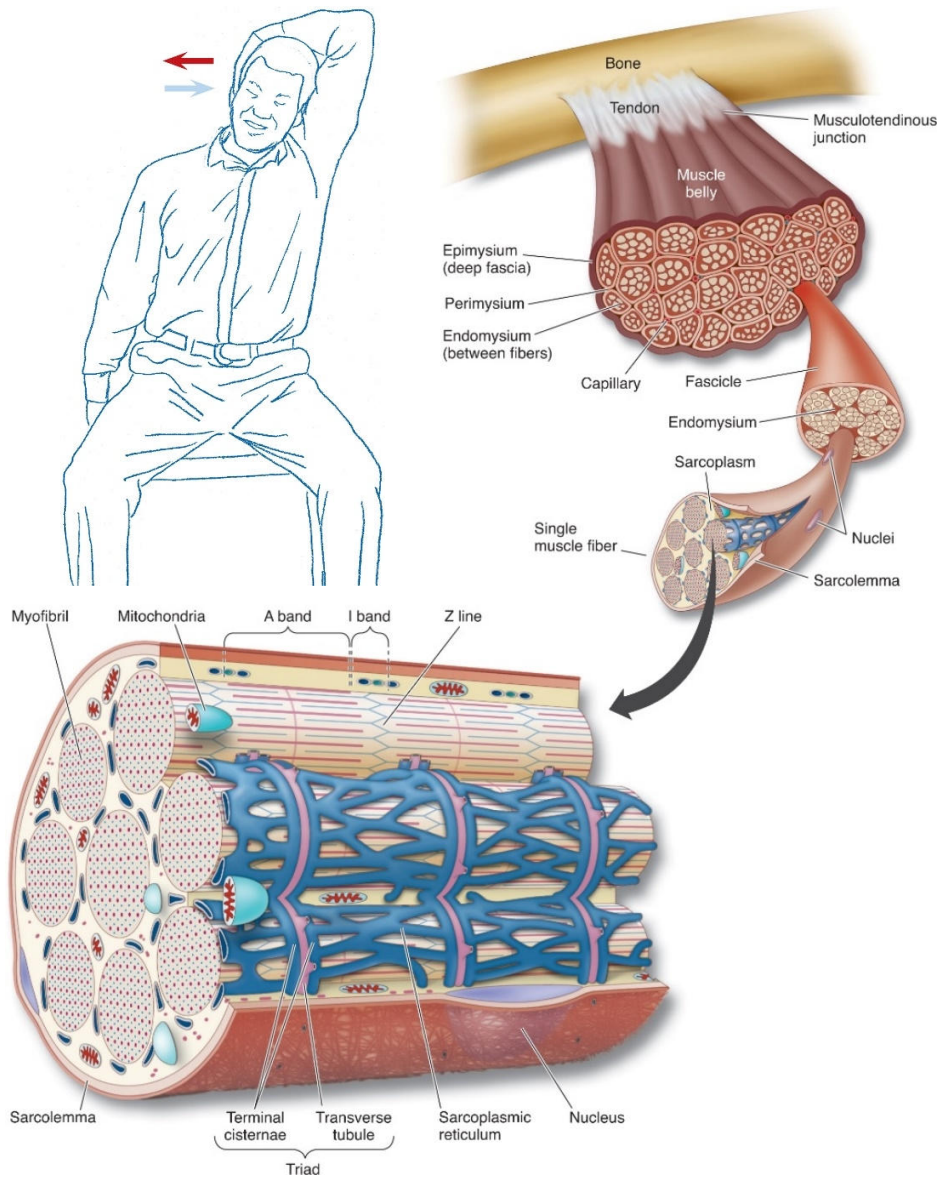
CƠ BẮP VÀ ĐIỂM KÍCH HOẠT

Khi các cơ hoạt động, chúng tạo ra các sản phẩm phụ. Một trong những sản phẩm phụ này được gọi là axit lactic. Lúc đầu, bạn cảm thấy bỏng rát trong cơ. Khi bạn ngày càng mệt mỏi, khu vực này thực sự bắt đầu đau. Khi bạn buông bỏ những gì bạn đang mang, cơn đau sẽ tan biến vì máu sẽ loại bỏ axit lactic khỏi cơ bắp.

Nếu bạn liên tục siết cơ, bạn sẽ tạo ra quá nhiều axit lactic. Ngày nay, do căng thẳng, chúng ta liên tục siết chặt các cơ ở vùng cổ và vai. Cách này cũng góp phần tạo nên tư thế xấu, có thể do cơ yếu hoặc do cơ thể thích nghi với các cơ bị co rút ngắn. Thói quen xấu này còn làm tăng lực cản khi đứng hoặc ngồi đúng tư thế. Lực cản này có thể co rút ngắn các cơ hơn nữa.

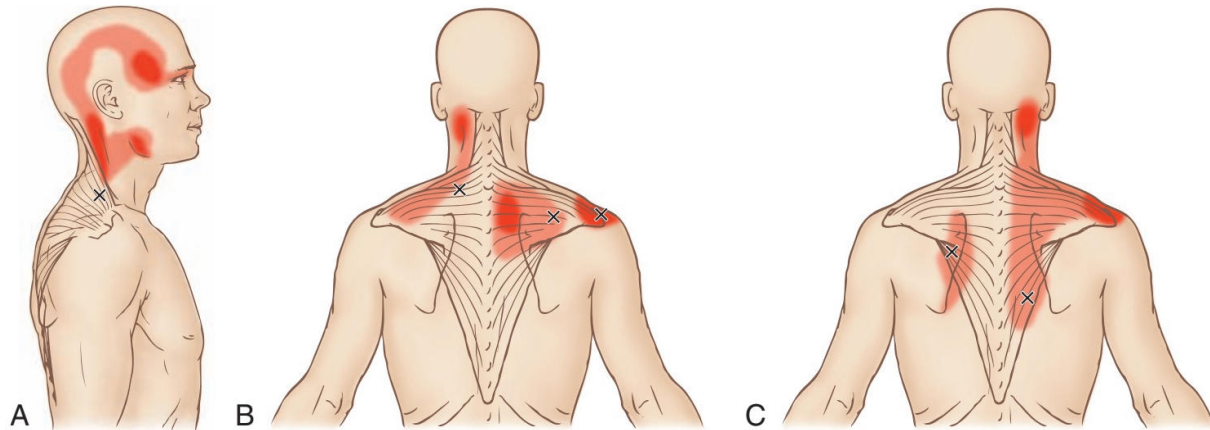
Điểm kích hoạt tốt nhất có thể được mô tả là các nút trong cơ có thể thay đổi kích thước từ hạt gạo đến hạt đậu. Các điểm kích hoạt có thể gây đau, cả cục bộ và các vùng khác của cơ thể. Chúng có thể hoạt động hoặc tiềm ẩn.

Ví dụ, một điểm kích hoạt hoạt động ở vùng vai, cơ hình thang, có thể gây đau



đầu quanh tai hoặc gần trán và mắt. Một điểm kích hoạt tiềm ẩn trong cùng khu vực gây ra cơn đau tương tự khi ấn vào.

Các điểm kích hoạt xuất hiện trong các cơ bị co rút ngắn và siết chặt một cách tĩnh, do đó tạo ra axit lactic. Chúng cũng có thể xuất hiện ở các cơ hoạt động quá nhiều mà không được nghỉ ngơi. Các điểm kích hoạt có thể tạo ra cơn đau lan xuống cánh tay và vào tay hoặc chân. Chúng cũng có thể gây đau cục bộ ở lưng. Một số điểm kích hoạt sẽ luôn gây đau ở cùng một vị trí cho tất cả mọi người. Những điều này giúp chúng ta tìm ra nguyên nhân của cơn đau. Kéo căng là một cách tốt để loại bỏ các điểm kích hoạt hoặc làm cho các điểm kích hoạt tiềm ẩn.



Dấu “X” đánh dấu vị trí của điểm kích hoạt, màu biểu thị khu vực có thể cảm thấy đau. Toàn bộ khu vực có thể không nhất thiết bị ảnh hưởng.

Sau đây là những lý do phổ biến nhất khiến các cơ và điểm kích hoạt bị co rút ngắn:

- Căng thẳng
- Tư thế xấu
- Tải trọng tĩnh
- Ngồi (không hoạt động nói chung)
- Ngủ trong thời gian dài ở tư thế không thoải mái
- Chuyển động lặp đi lặp lại (đặc biệt là trên đầu)
- Tập luyện với kỹ thuật kém
- Ngồi kiết già
- Có thói quen đeo túi trên cùng một vai
- Cảm thấy lạnh

TẠI SAO KÉO CĂNG?

Mục đích chung của việc kéo căng là để tăng khả năng vận động của khớp, hoặc phạm vi chuyển động (ROM). Những lợi ích có được thông qua nhiều cơ chế được mô tả ở đây, bao gồm giảm đau và hoạt động tốt hơn.

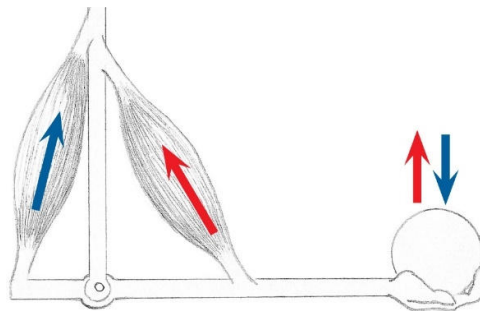
LÀM THẾ NÀO ĐỂ KÉO CĂNG?

Sử dụng sai kỹ thuật trong quá trình kéo căng có thể lãng phí thời gian và tăng nguy cơ chấn thương. Hãy lưu ý rằng khi bạn kéo căng cơ, bạn cũng sẽ thực hiện ít nhất một hành động trái ngược trực tiếp với những gì cơ bắp làm khi nó hoạt động.

Nếu chức năng của cơ là uốn cong khuỷu tay, bạn cần duỗi thẳng khuỷu tay để kéo căng nó. Nếu một cơ bắp uốn cong hông, duỗi thẳng đầu gối hoặc tăng cong lưng dưới, để đạt được sự kéo căng, bạn cần mở rộng hông, uốn cong đầu gối hoặc giảm cong lưng. Chỉ thực hiện một trong những hành động này sẽ không mang lại sự kéo căng mong muốn. Nó cũng có thể làm tăng khả năng vận động ở khớp quá nhiều, có thể dẫn đến chấn thương. Thực hiện theo các hướng dẫn cho căng cơ chặt chẽ để tập thể dục hiệu quả và an toàn.

ĐỐI KHÁNG

Cơ đối kháng là cơ tạo ra chuyển động ngược lại với chuyển động của cơ hiện đang hoạt động hoặc căng. Nếu cơ mà bạn đang căng làm cong khuỷu tay, thì cơ đối kháng của nó sẽ duỗi thẳng khuỷu tay. Do đó, khi bạn thực hiện một chuyển động bằng cách sử dụng một nhóm cơ, các cơ đối kháng chặt chẽ sẽ tạo ra lực cản cho chuyển động đó. Nếu bạn biết được những cơ đối vận gây ra phần lớn rắc rối, bạn có thể xử lý tốt hơn nhiều. Ví dụ, trong khi chạy, bạn đưa chân về phía trước bằng cách sử dụng cơ gập hông và cơ tứ đầu. Các cơ ở mặt sau của đùi giúp di chuyển chân về phía sau sẽ được kéo căng ra khi chân di chuyển về phía trước. Nếu các cơ này bị căng sẽ cản trở chuyển động. Kéo căng các cơ này trước khi chạy giúp hoạt động hiệu quả hơn.

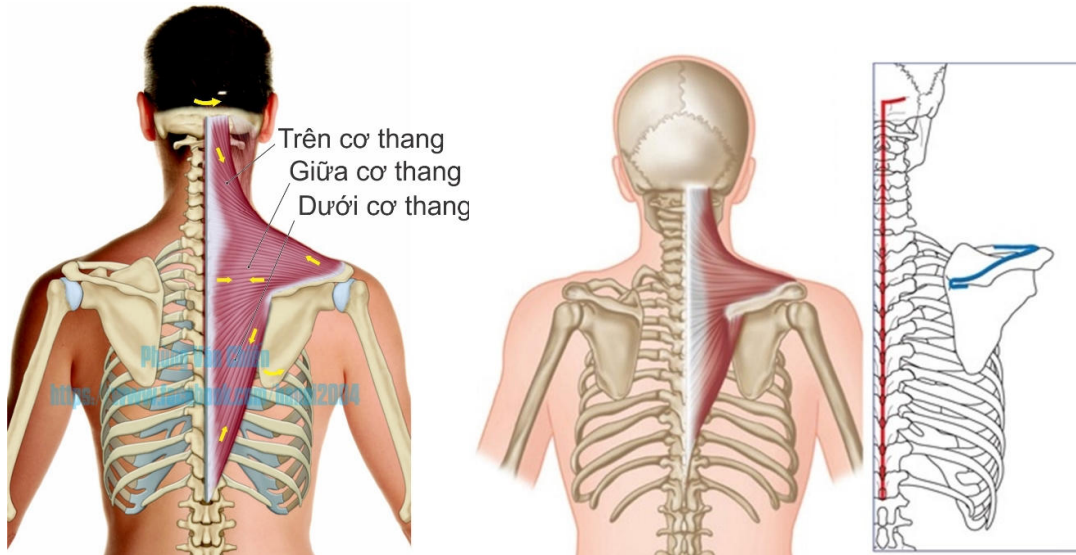


Màu đỏ nâng bóng và màu xanh hạ bóng. Nó làm việc theo hướng ngược lại, vì vậy nó là cơ đối kháng.

CƠ THANG TRÊN (UPPER TRAPEZIUS)

CẤU TRÚC CƠ

Cơ thang là một cơ lớn, phẳng gắn với da bao phủ vai, cổ và lưng trên. Cơ thang nâng vai, đưa hai bả vai lại gần nhau, xoay đầu và giúp đầu nghiêng sang một bên.



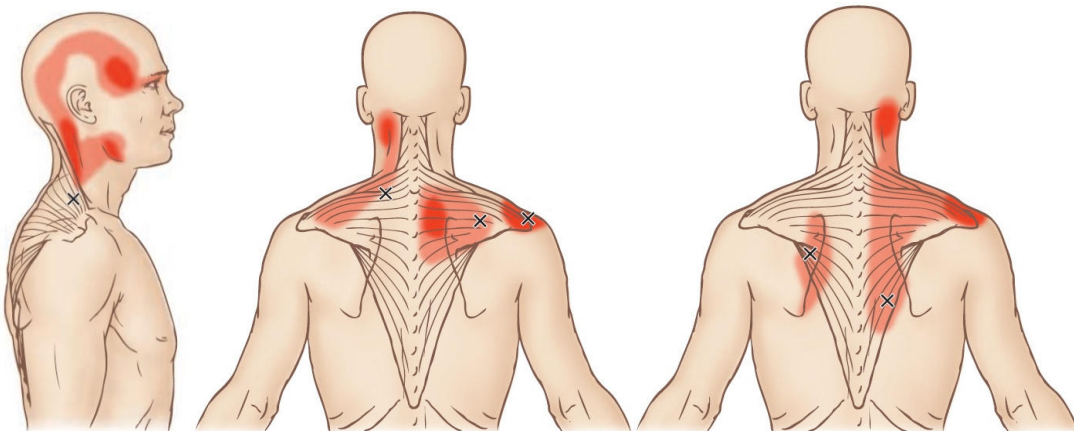
Nguyên nhân của trạng thái căng:

Cơ có thể trở nên căng và co ngắn lại khi bạn nhấc vai lên một cách vô thức. Điều này gây ra căng thẳng tĩnh kéo dài ở vai, dẫn đến căng thẳng chung trong khu vực. Lý do nâng vai bạn có thể là bất cứ điều gì, từ lạnh đến cảm thấy căng thẳng.

Hay gặp khó khăn trong việc thư giãn cổ và vai khi bạn cảm thấy căng thẳng; khu vực này là nơi căng thẳng xuất hiện.

Vì cơ thang nâng cao vai, nên nếu bạn thường xuyên bị căng thẳng, cơ này sẽ không bao giờ được thư giãn. Do đó, nó sẽ rất bó và co ngắn, dẫn đến đau đớn và mệt mỏi.

Các triệu chứng của trạng thái căng:



- Nhức đầu ở đáy hộp sọ, phía trên tai, bên ngoài mắt hoặc sau mắt,

- Đau cục bộ trên đai vai,
- Đau cục bộ giữa hai bả vai,
- Khó xoay hoặc nghiêng đầu sang một bên.

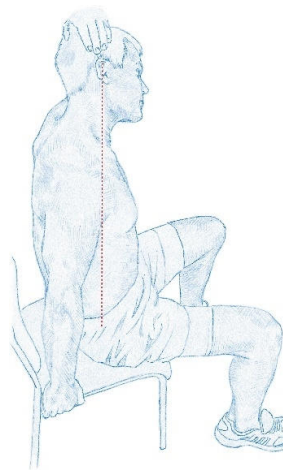
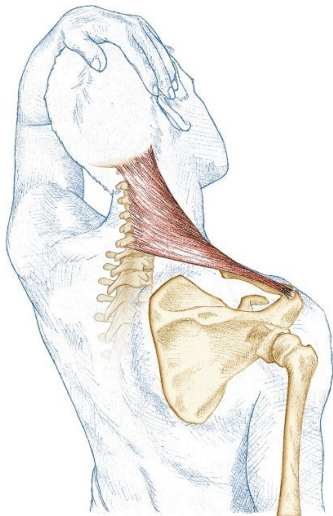
Kiểm tra tính linh hoạt:

Bạn có thể nghiêng đầu khoảng 45 độ sang một bên và xoay đầu khoảng 90 độ theo mỗi hướng.

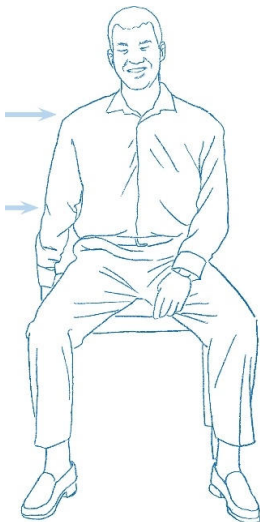
Các biện pháp phòng ngừa

Tránh bài tập này nếu trong quá trình kéo căng, cơn đau tập trung dưới tai thay vì khớp cơ.

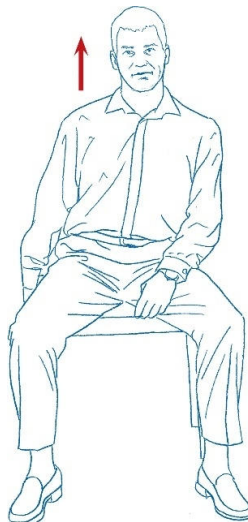
KĨ THUẬT



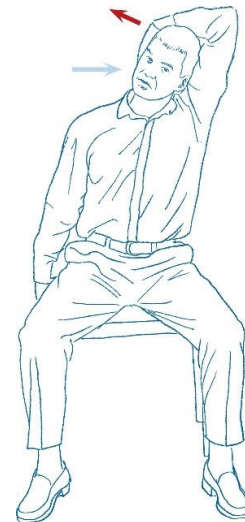
Hãy chắc chắn rằng đầu thẳng hàng với phần thân trên.



Giả định vị trí bắt đầu với bàn tay đặt phía sau bạn theo đường chéo. Nghiêng thân trên sang một bên để hạ thấp vai.



Chống lại bằng cách nâng vai về phía trần nhà. Tiếp theo, thả lỏng vai và nghiêng người sang một bên nhiều hơn.



Căng người bằng cách cẩn thận di chuyển đầu sang một bên trong khi hơi xoay đầu theo hướng ngược lại. Chống lại bằng cách cẩn thận đẩy đầu vào tay.

Ngồi trên ghế hoặc băng ghế với hai chân dang rộng, lưng và cơ bụng hơi siết chặt. Đưa tay phải ra sau và nắm lấy mép ghế. Nghiêng thân trên sang trái, giữ đầu thẳng. Bạn sẽ cảm thấy một lực kéo nhẹ ở vai phải hoặc cánh tay trên.

Tiếp theo, cố gắng nâng vai phải lên trần nhà trong năm giây.

Không cho phép cơ thể bạn di chuyển sang một bên. Giữ yên trong vài giây rồi nghiêng thân trên sang một bên thêm một chút. Bây giờ bạn đã đạt đến vị trí bắt đầu chính xác cho động tác kéo căng.

Cẩn thận nghiêng đầu sang trái và xoay nhẹ sang phải. Đặt tay trái lên đầu và kéo căng cơ trong 5 đến 10 giây bằng cách cẩn thận kéo đầu sang một bên. Dừng động tác khi cảm thấy hơi nhói ở cổ và vai.

Đề cơ Giữ yên trong 5 đến 10 giây.

Kéo căng sâu hơn bằng cách di chuyển đầu sang trái cho đến khi bạn đạt đến điểm kết thúc mới.

Lặp lại hai hoặc ba lần.

Lỗi thường gặp

- Không thể ngồi thẳng,
- Nghiêng đầu về phía trước,
- Đặt tay lên ghế quá xa về phía trước,

Chú giải

Nếu cảm thấy khó kéo căng cơ tốt, bạn có thể thử thực hiện một số động tác xoa bóp mô sâu để thư giãn cơ và giúp cơ dễ tiếp thu giãn hơn. Đừng vội vàng tập. Thay vào đó, hãy dành thời gian của bạn ngay từ đầu.

CƠ ỨC ĐÒN CHŨM (STERNOCLEIDOMASTOID)

Bài tập này có thể khiến bạn hơi lúng túng vì cơ nằm ở vị trí nhạy cảm. Tránh tập nếu nó quá khó chịu. Ban đầu, bạn có thể muốn nhờ một nhà trị liệu giúp bạn. Để dễ dàng xác định cơ, hãy đứng trước gương và quay đầu sang một bên. Điều này sẽ làm cho cơ xuất hiện rõ ràng.

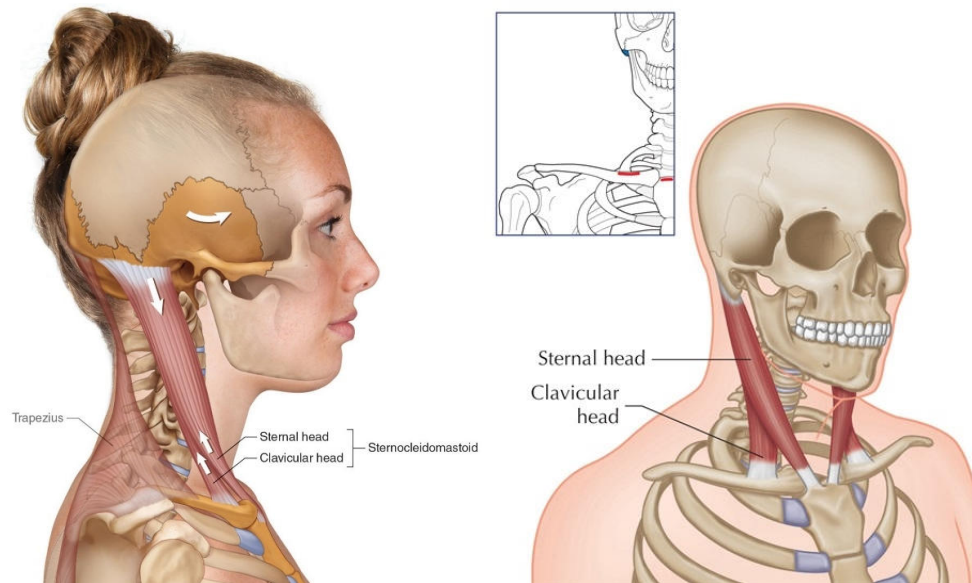
CẤU TRÚC CƠ

Cơ này, gắn với da ở phía trước cổ, rất dễ nhìn thấy. Nó chạy từ bên trong xương đòn dọc theo một bên cổ, gắn vào đáy hộp sọ ngay sau tai. Cơ ức đòn chũm nghiêng và xoay đầu sang một bên. Nó cũng hỗ trợ hít vào mạnh mẽ và nghiêng phần dưới của cổ về phía trước và đầu về phía sau.

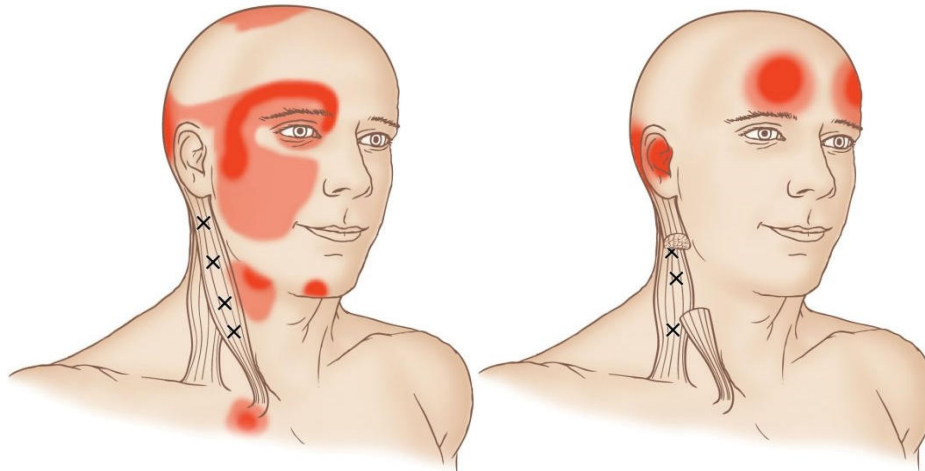
Nguyên nhân của trạng thái căng

Tư thế xấu, chẳng hạn như ngồi cúi xuống và nhìn vào màn hình tivi hoặc máy tính, có thể khiến cơ này co ngắn lại. Tư thế xấu cũng có thể là do cơ ngực lớn bị co ngắn. Tư thế được tạo ra bởi một cơ ức đòn chũm co rút ngắn đôi khi được gọi là cổ kền kền, vì tư thế này gợi nhớ đến cách một con kền kền mang cổ và đầu của nó.

Vì những người bị căng thẳng thường thở mạnh và nâng cao vai, cơ này có thể bị ép giữ yên trong thời gian dài, dẫn đến căng và đau.



Các triệu chứng của trạng thái căng



- Nhức đầu ở đỉnh đầu,
- Vấn đề căn chỉnh đầu thẳng phía trên cột sống,

Kiểm tra tính linh hoạt

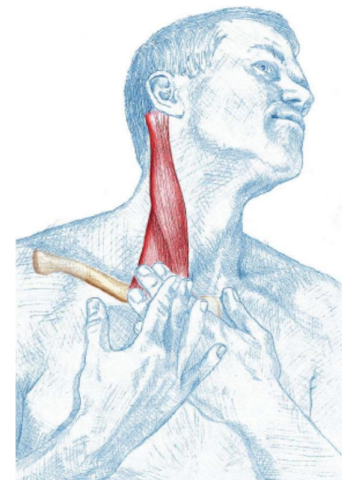
Đứng quay lưng và tựa đầu vào tường. Đặt một tay ra sau cổ và cố gắng đẩy cổ về phía tường. Bạn sẽ có thể đẩy nó vào tay bạn.

Các biện pháp phòng ngừa

Tránh bài tập này nếu nó gây đau ở cổ, chóng mặt hoặc khó thở.

KĨ THUẬT

Bài tập này có thể được thực hiện trong khi ngồi hoặc khi đứng.



Tìm điểm bám của cơ ở bên phải xương đòn, sau đó đặt ba ngón tay của bàn tay phải lên phần dưới cùng của cơ (2,5 cm). Đặt bàn tay trái bạn lên trên các ngón tay bạn và giữ nó ở đó.

Di chuyển đầu bạn một chút về phía sau và sang trái cho đến khi bạn cảm thấy hơi bỏng ở bên phải cổ. Tiếp theo, giữ yên cơ trong 5 đến 10 giây.

Chống lại bằng cách di chuyển đầu bạn trở lại vị trí bắt đầu. Bạn có thể làm chậm chuyển động bằng cách đặt một tay lên trán và ấn đầu vào tay trong 5 đến 10 giây. Giữ yên cơ trong 5 đến 10 giây.

Kéo căng sâu hơn bằng cách đưa đầu ra sau và sang một bên cho đến khi bạn đạt đến điểm kết thúc mới.

Lặp lại hai hoặc ba lần.



Định vị các cơ bằng ngón tay. Ngả đầu ra sau và sang một bên.



Chống lại bằng cách di chuyển đầu trở lại vị trí bắt đầu. Bạn có thể làm chậm chuyển động bằng cách đặt một tay lên trán và ấn đầu vào tay.

Lỗi thường gặp

- Vị trí cơ bắp không chính xác,
- Xoay đầu sai hướng.

Chú giải

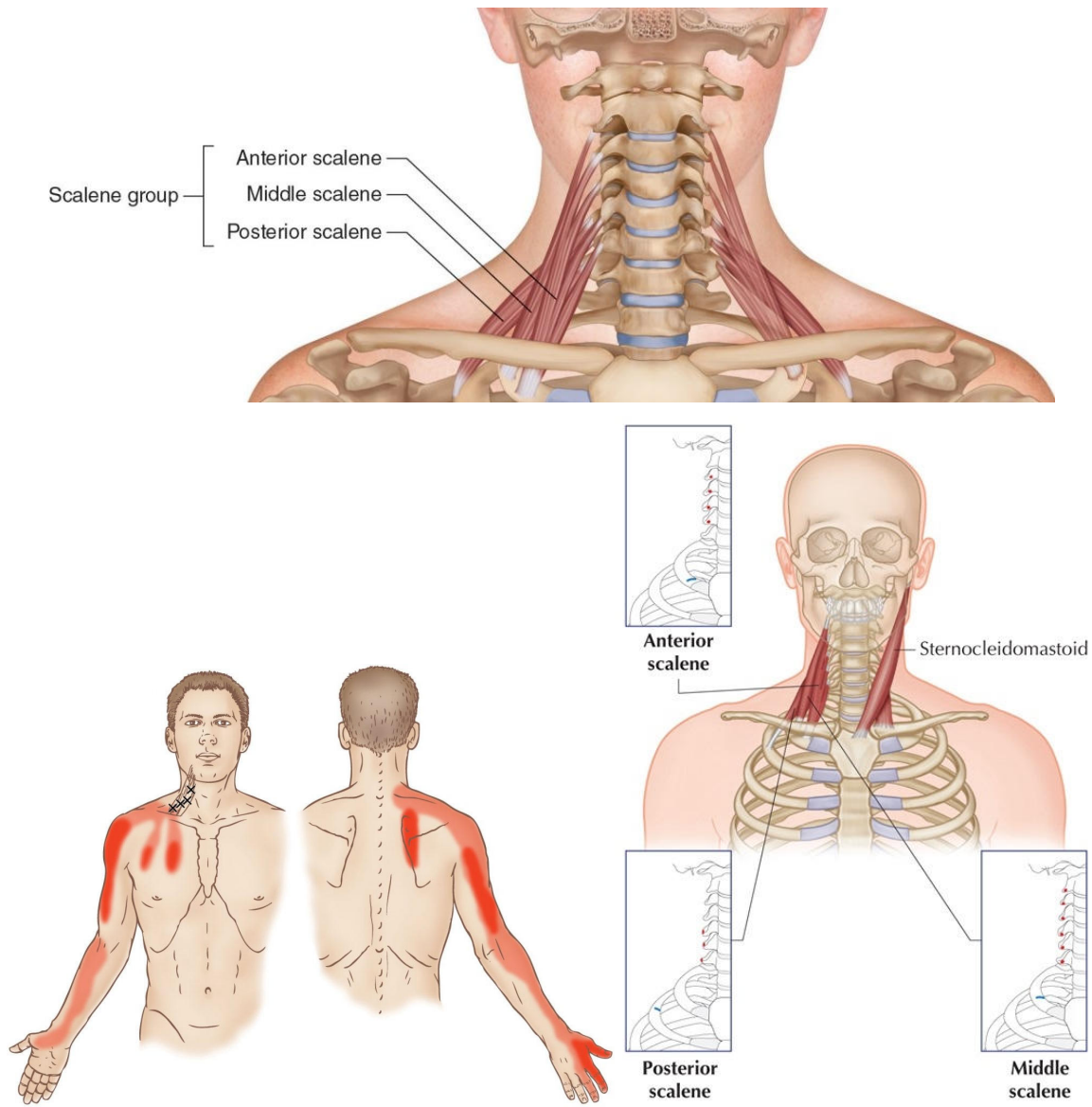
Nếu bạn gặp khó khăn với bài tập này, hãy đưa đầu về phía trước trước khi định vị cơ để đạt được độ căng nhanh hơn.

CƠ BẬC THANG (SCALENES)

Bài tập này tương tự như bài tập cơ thang trên ở trước. Điểm khác biệt là đầu nghiêng thẳng sang một bên mà không xoay.

CẤU TRÚC CƠ

Các cơ bậc thang nằm ở một bên cổ giữa phần trên của cơ thang và cơ ức đòn chũm. Chúng chạy giữa các đốt sống cổ và hai xương sườn trên cùng. Các cơ giúp đầu nghiêng sang một bên và hỗ trợ trong quá trình hít vào bắt buộc.



Nguyên nhân của trạng thái căng

Thói quen ngồi nghiêng đầu sang một bên (ví dụ: giữ điện thoại giữa tai và vai) có thể khiến cơ co lại và ngấn lại.

Những cơ này được xem xét trong đám cơ căng, do hô hấp bị tăng lên trong khi căng thẳng.

Các triệu chứng của trạng thái căng

- Khó nghiêng đầu sang một bên,
- Tê hoặc ngứa ran ở bàn tay hoặc cánh tay,

Kiểm tra tính linh hoạt

Bạn sẽ có thể nghiêng đầu khoảng 45 độ sang một bên.

Các biện pháp phòng ngừa

Tránh bài tập này nếu bạn bị đau ở cổ trong quá trình kéo căng.

KĨ THUẬT

Ngồi trên ghế hoặc băng ghế với hai chân dang rộng, lưng và cơ bụng hơi siết chặt. Đưa tay phải ra sau và nắm lấy mép ghế. Nghiêng thân trên sang trái, giữ đầu thẳng. Bạn sẽ cảm thấy một lực căng nhẹ ở vai phải hoặc cánh tay trên bạn.

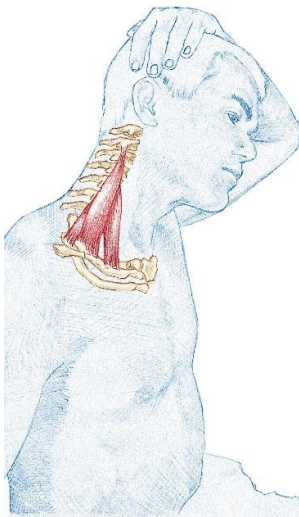
Tiếp theo, cố gắng nâng vai phải lên trần nhà trong năm giây.

Đừng để cơ thể di chuyển sang một bên. Giữ yên trong vài giây, sau đó nghiêng phần thân trên sang một bên thêm một chút. Bây giờ bạn đã đạt đến vị trí bắt đầu chính xác cho động tác kéo giãn.

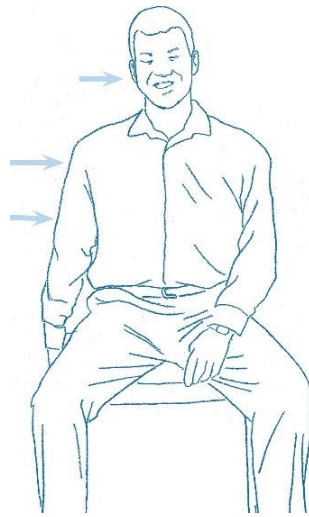
Cẩn thận nghiêng đầu sang bên trái. Di chuyển bàn tay trái qua đầu và đặt nó ở bên phải cổ bạn. Kéo căng cơ trong 5 đến 10 giây bằng cách cẩn thận kéo đầu sang bên trái. Dừng chuyển động khi bạn cảm thấy hơi nhói ở bên phải cổ. Giữ yên cơ trong 5 đến 10 giây.

Kéo căng sâu hơn bằng cách kéo đầu sang trái cho đến khi bạn đạt đến điểm kết thúc mới.

Lặp lại hai hoặc ba lần.



Giả định vị trí bắt đầu bằng cách đặt tay phía sau theo đường chéo. Nghiêng đầu và cơ thể thẳng ra một bên.



Tạo lực cân bằng cách đẩy đầu vào tay.

Lỗi thường gặp

- Không thể ngồi thẳng khi tập thể dục,
- Di chuyển đầu ra khỏi tuyến cột sống,
- Nắm đầu thay vì nắm cổ.

Chú giải

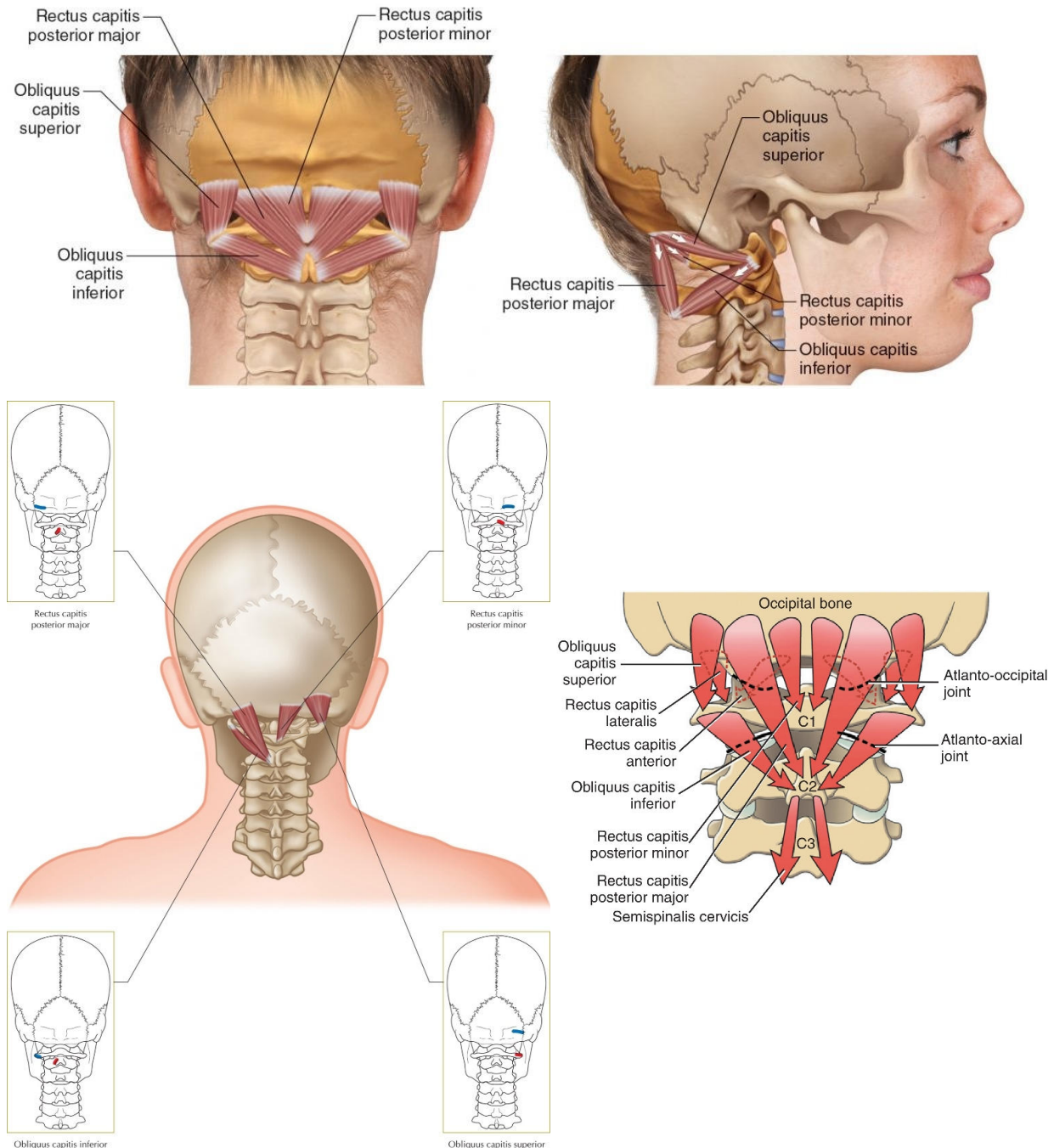
Nếu bạn gặp khó khăn với bài tập này, hãy dành thời gian kéo căng cơ thang và cơ ức đòn chũm trước khi thử lại.

CÁC CƠ DƯỚI CHẪM (SUBOCCIPITALS)

Trong bài tập này, có hai chú ý chính. Đừng để phần trên cơ thể đổ về phía trước (chỉ nên uốn cong cổ về phía trước) và lưu ý đến vị trí đặt ngón tay cái bạn. Để có kết quả tốt nhất, hãy ấn ngón tay cái bạn vào mô mềm ngay dưới đáy hộp sọ.

CẤU TRÚC CƠ

Nhóm cơ này nằm ngay dưới đáy hộp sọ. Nó chạy từ hai đốt sống cổ trên cùng và gắn vào đáy hộp sọ. Các cơ dưới chẩm uốn cong đầu về phía sau, ổn định đầu và điều chỉnh tốt các chuyển động của đầu.



Nguyên nhân của trạng thái căng

Tư thế xấu đưa đầu về phía trước cơ thể khiến các cơ này hoạt động tĩnh để hướng ánh mắt bạn về phía trước thay vì nhìn xuống đất. Quá trình này làm cho chúng co ngắn lại.

Các cơ dưới cằm cũng được kích hoạt khi căng thẳng, đặc biệt nếu bạn nghiêng răng hoặc nghiêng chặt hàm vào ban đêm. Nếu bạn thức dậy với cơn đau đầu, có thể bạn đã làm việc quá sức với các cơ này trong đêm.

Các triệu chứng của trạng thái căng

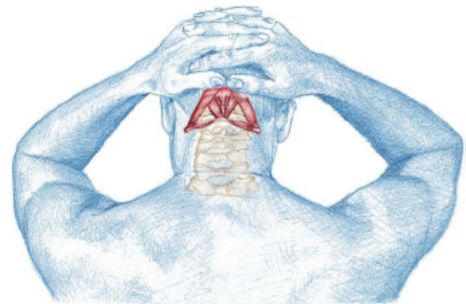
- Khó đặt cằm lên ngực. Nhức đầu ở đáy hộp sọ hoặc đỉnh đầu.

Kiểm tra tính linh hoạt

Vì các cơ dưới cằm tạo ra chuyển động tương tự như chuyển động của cơ ức đòn chũm, nên bạn có thể sử dụng bài kiểm tra khả năng vận động tương tự.

Độ cứng thường phát triển ở cả hai cơ cùng một lúc.

Đứng quay lưng và tựa đầu vào tường. Đặt một tay ra sau cổ và cố gắng đẩy cổ về phía tường. Bạn sẽ có thể đẩy cổ vào tay.



Các biện pháp phòng ngừa

Tránh bài tập này nếu nó gây đau cổ hoặc chóng mặt.

KĨ THUẬT

Bài tập này có thể được thực hiện trong khi ngồi hoặc nằm ngửa. Khóa các ngón tay và đặt bàn tay ở đáy hộp sọ. Sử dụng ngón tay cái để ấn vào các cơ ngay dưới đáy hộp sọ. Kéo căng các cơ bằng cách từ từ đẩy đầu về phía trước trong 5 đến 10 giây. Cảm nhận cách cơ đẩy vào ngón tay cái. Tiếp theo, giữ yên các cơ trong 5 đến 10 giây.

Kéo căng sâu hơn bằng cách đẩy đầu về phía trước cho đến khi bạn cảm thấy căng hoặc nhói nhẹ ở cơ. Đây là điểm kết thúc mới.

Lặp lại hai hoặc ba lần.



Đặt ngón tay cái vào mô mềm ngay dưới đáy hộp sọ. Tránh khom lưng khi bạn nghiêng đầu về phía trước.



Chống lại bằng cách ấn đầu vào tay.

Lỗi thường gặp

- Không thể ngồi thẳng,
- Đẩy đầu xuống thay vì di chuyển về phía trước,

Chú giải

Nếu bạn cảm thấy khó đạt được động tác căng tốt, hãy dùng ngón tay cái xoa bóp khu vực bên dưới hộp sọ trong vài phút hoặc để chuyên gia trị liệu hỗ trợ cho đến khi bạn có thể tự mình thực hiện bài tập.

CƠ NÂNG VAI - PHIÊN BẢN 1 (LEVATOR SCAPULAE)

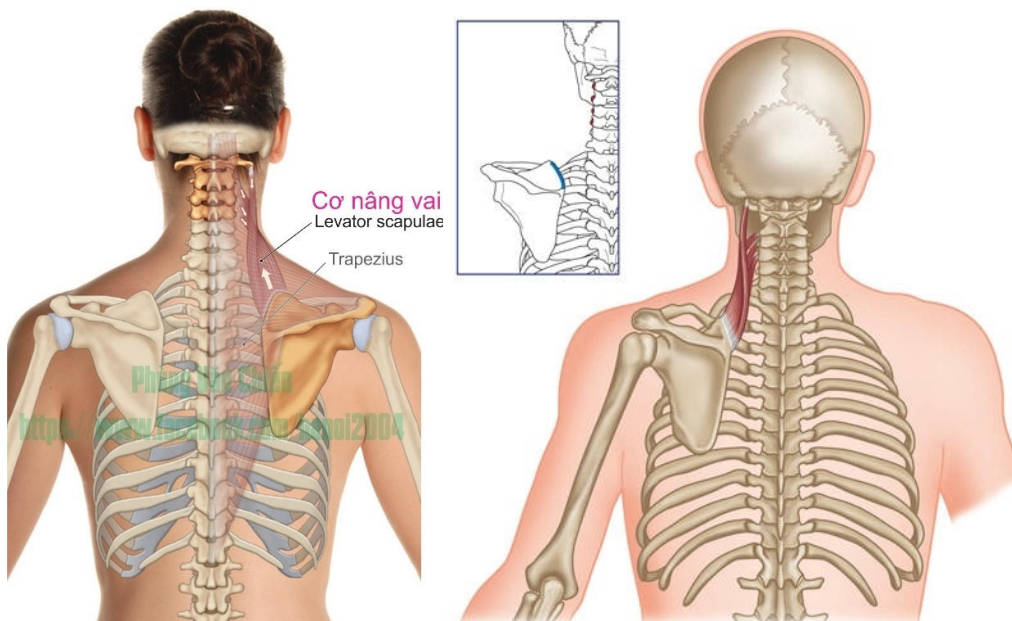
Như mọi khi, điều quan trọng là phải bắt đầu ở đúng vị trí khi kéo căng. Gập người khi ngồi sẽ ngăn bạn duỗi người tốt như khi bạn đang ngồi thẳng.

Hãy nhận biết sự quay của đầu bạn. Khi bạn đã quay đầu 45 độ và bắt đầu cúi về phía trước, bạn phải đảm bảo rằng mọi thứ đều thẳng hàng để không kéo cơ ở một góc xấu.

CẤU TRÚC CƠ

Cơ nâng vai chạy giữa phần trên của xương bả vai và bốn đốt sống cổ trên cùng. Nó là một cơ phẳng, mỏng nằm ngay bên dưới phần trên của cơ thang.

Nó giúp xoay và nghiêng đầu sang một bên. Khi cả hai bên cơ hoạt động đồng thời, nó sẽ nâng đai vai lên và ngửa đầu ra sau.



Nguyên nhân của trạng thái căng

Cơ nâng vai bị rút ngắn do tư thế xấu, do nâng cao vai hoặc đai vai vĩnh viễn hoặc do giữ điện thoại giữa tai và vai.

Vì cơ nâng xương vai nên nó cũng chịu áp lực tĩnh trong thời gian căng vì vai

thường được nâng lên trong khi căng.

Các triệu chứng của trạng thái căng

- Khó xoay đầu,
- Khó đưa cằm về phía ngực,
- Nhức đầu ở phía sau đầu,
- Vặn xoắn trong cổ.

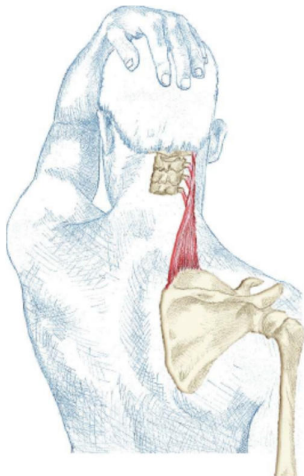
Kiểm tra tính linh hoạt

Bạn sẽ có thể xoay đầu khoảng 90 độ và uốn cong cổ khoảng 45 độ sang một bên.

Các biện pháp phòng ngừa

Tránh bài tập này nếu nó gây đau ở cổ.

KĨ THUẬT



Ở vị trí bắt đầu, đặt tay chéo sau lưng và xoay đầu 45 độ.
Cúi đầu về phía đầu gối trái mà không khom người.

Chống lại bằng cách ấn đầu vào tay.

Ngồi trên ghế hoặc băng ghế với hai chân dang rộng, lưng và cơ bụng hơi siết chặt. Đưa tay phải ra sau bạn và nắm lấy mép ghế. Nghiêng thân trên sang trái, giữ đầu thẳng. Bạn sẽ cảm thấy một lực kéo nhẹ ở vai phải hoặc cánh tay trên.

Bây giờ cố gắng nâng vai phải lên trần nhà trong năm giây.

Không cho phép cơ thể di chuyển sang một bên. Giữ yên trong vài giây rồi nghiêng thân trên sang một bên thêm một chút. Bây giờ bạn đã đạt đến vị trí bắt đầu chính xác cho động tác kéo căng.

Xoay đầu sang trái 45 độ. Đặt tay trái sau đầu và nhẹ nhàng kéo nó theo một góc về phía đầu gối. Kéo căng cơ theo cách này trong 5 đến 10 giây. Dừng chuyển động khi bạn cảm thấy hơi nhói ở bên phải cổ. Tiếp theo, giữ yên cơ trong 5 đến 10 giây.

Chống lại bằng cách cẩn thận đẩy đầu về phía sau vào tay. Tiếp theo, giữ yên cơ