

Bài Tập Lưng Dưới

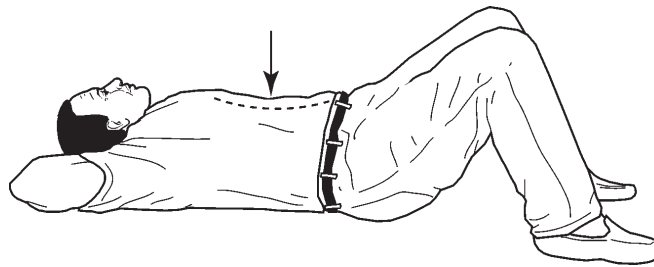
Low Back Exercises

Do all exercises _____ times in each exercise session. Schedule _____ exercise sessions each day.

Hãy thực hiện toàn bộ các bài tập này _____ lần mỗi buổi tập. Lên kế hoạch tập _____ buổi mỗi ngày.

Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.

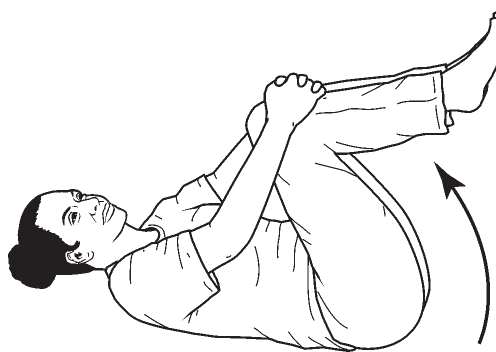


Nghiêng xương chậu

Nằm ngửa với tay để xuôi theo hông và gập gối lại. Ép chặt phần cơ của bụng dưới và mông, để ép thẳng lưng xuống sàn. Đây là tư thế nghiêng xương chậu (lưng phẳng). Hãy giữ tư thế này và đếm đến 10 trong khi vẫn hít thở bình thường. Thư giãn và lặp lại bài tập.

Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

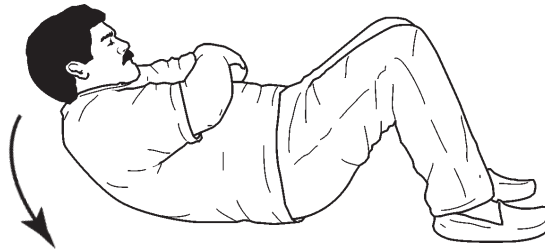


Gập hai đầu gối vào ngực

Nằm ngửa. Đưa cả hai đầu gối, lần lượt từng bên, về phía ngực. Hai tay đan vào nhau, kéo đầu gối về phía ngực và cong đầu về phía trước. Giữ hai đầu gối sát nhau và vai phẳng trên sàn. Hãy giữ tư thế này và đếm đến 10. Hạ lần lượt từng chân xuống. Thư giãn và lặp lại bài tập.

Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.

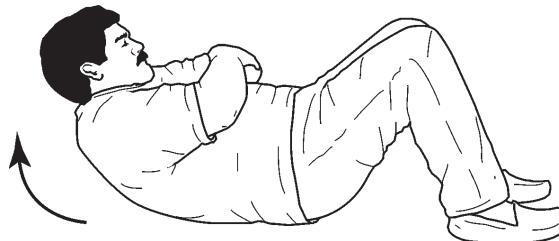


Cuộn người xuống từ từ

Ngồi lên sàn với hông và gối gập lại và bàn chân và đùi tách xa nhau. Hãy nhờ ai đó giữ bàn chân xuống hoặc móc bàn chân vào thứ gì đó, ví dụ như ghế sofa. Ngồi dậy dần dần và từ từ cho đến khi thấy cơ bụng dưới căng ra hoặc run run. Hãy giữ tư thế này và đếm đến 6, sau đó, tiếp tục nhào về phía trước và thư giãn. Thực hiện bài tập này cho đến khi có thể ngã hết người xuống đến sát sàn.

Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



Cuộn người lên từ từ

Nằm ngửa và giữ tư thế nghiêng xương chậu như bài tập số 1. Duỗi tay ra và với lấy đầu gối, trong khi uốn cong đầu và nâng vai khỏi sàn. Quay trở lại vị trí bắt đầu một cách dần dần và từ từ. Thư giãn và lặp lại. Tăng độ khó bằng cách bắt chéo hai tay lên phía trước. Thao thác khó nhất là tập với hai tay đưa ra sau đầu.