

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 QUỠ (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 QUỲ (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 LƯỢC, 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 CĂNG 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.

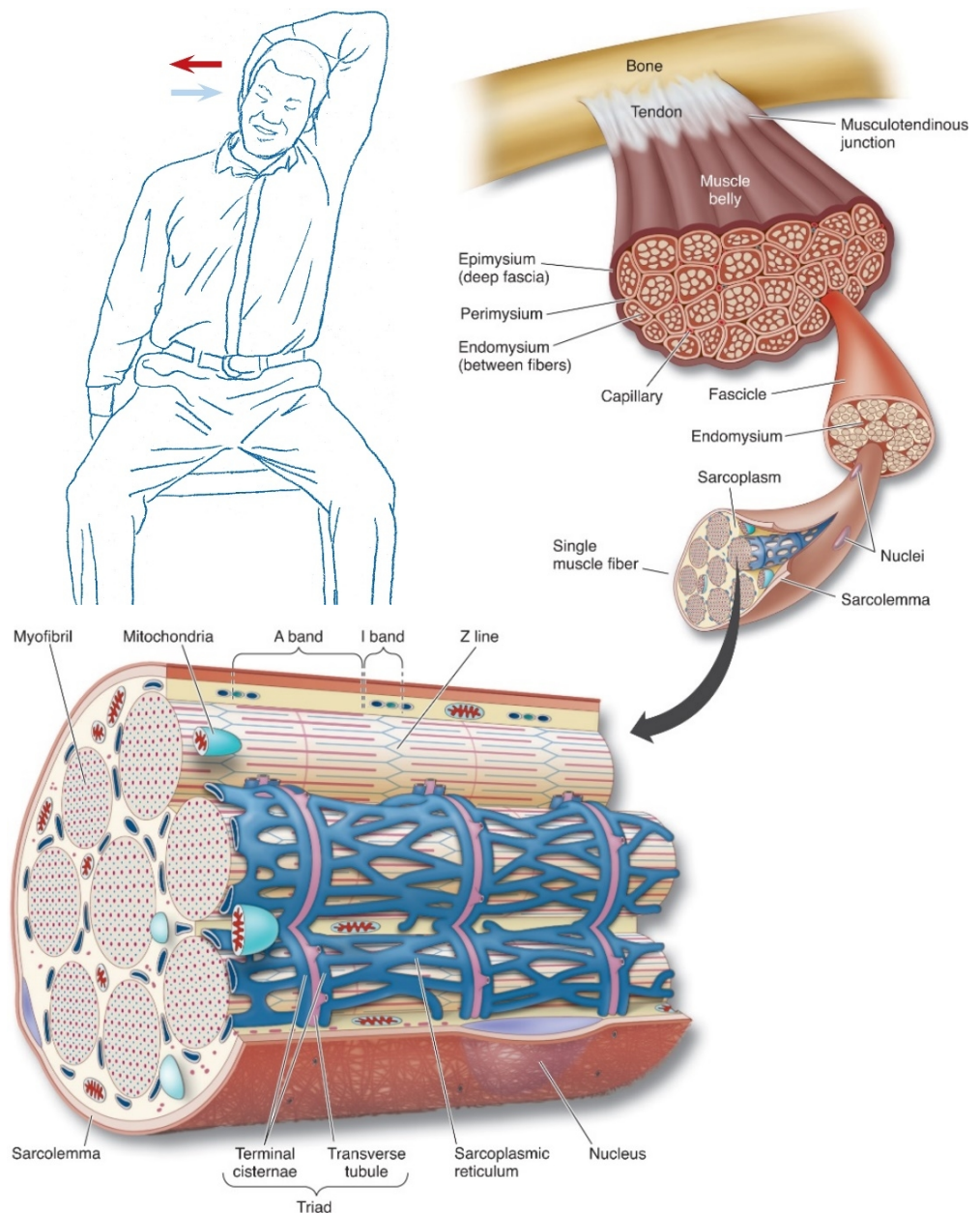
CƠ BẮP VÀ ĐIỂM KÍCH HOẠT

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.

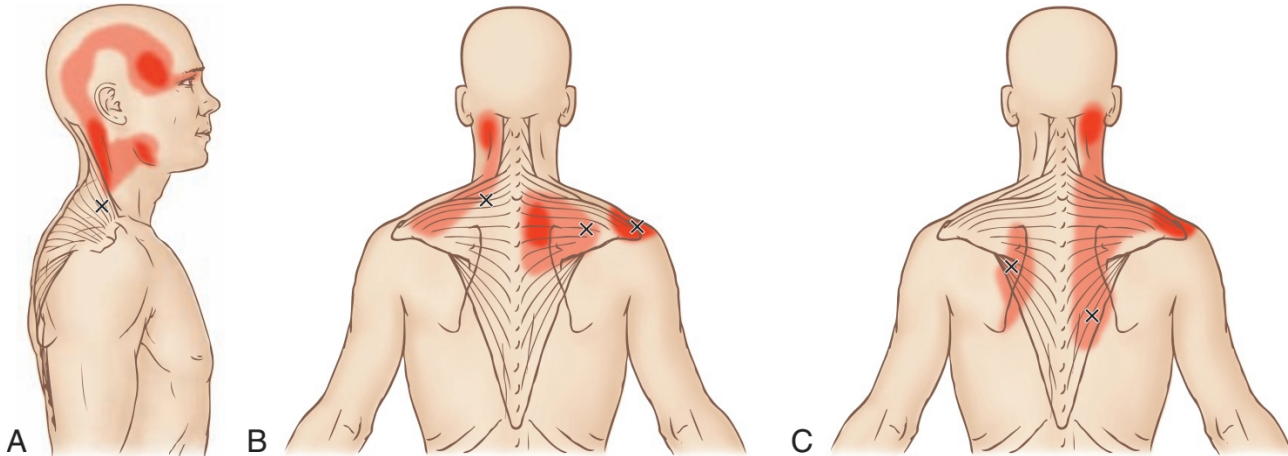
Điểm kích hoạt tốt nhất có thể được mô tả là các nút trong cơ có thể thay đổi kích thước từ hạt gạo đến hạt đậu. Các điểm kích hoạt có thể gây đau, cả cục bộ và các vùng khác của cơ thể. Chúng có thể hoạt động hoặc tiềm ẩn.

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.