

晨起活節 Khởi Động Khớp Sáng Sớm 10 Phút

Kích Hoạt Bao Hoạt Dịch (Synovial Fluid) · Bôi Trơn Đa Trục Từ Đỉnh Đầu Đến Bàn Chân

10 Phút Mỗi Sáng

Cơ Sinh Học Khớp

Phòng Tránh Đau Cứng

Cơ chế khoa học: Sụn khớp không có mạch máu nuôi trực tiếp; dịch khớp chỉ tiết ra nuôi sụn khi khớp chuyển động tròn chậm rãi, nhẹ nhàng không tải nặng.

Uống 1 cốc nước ấm trước khi tập

1 Đốt Sống Cổ & Vùng Vai Gáy (Thời lượng: 1.5 Phút · 8-10 nhịp)

ĐỘNG TÁC 1. Gật ngửa kéo giãn cổ; 2. Xoay nghiêng tai chạm vai trái/phải; 3. Vẽ hình số 8 vô cực (∞) bằng cằm một cách êm ái.

HƠI THỞ Hít khi ngửa vươn cằm; Thở khi gập cằm về hõm cổ. Tuyệt đối không giật cục đột ngột.

TÁC DỤNG Bôi trơn khớp C1-C7, giải phóng cơ nâng vai và cơ ức đòn chũm, chống cứng cổ buổi sáng.

2 Khớp Vai, Bả Vai & Lồng Ngực (Thời lượng: 2.0 Phút · 10-12 nhịp)

ĐỘNG TÁC 1. Xoay tròn ổ chảo cánh tay từ trước ra sau và ngược lại; 2. Khai - Hợp đai vai: Mở rộng hai cánh tay đón khí rồi ôm ngực thở ra.

HƠI THỞ Hít vào khi mở rộng ngực và đẩy vai ra sau; Thở ra khi cuộn vai về trước.

TÁC DỤNG Giải tỏa hội chứng kẹt khớp vai (Impingement), giải nén gân cơ trên gai, mở rộng dung tích sống của phổi.

3 Trục Cột Sống & Huyết Mạch Môn (Thời lượng: 2.0 Phút · 15-20 nhịp)

ĐỘNG TÁC **Vung tay vận xoắn thân mình:** Hai chân rộng bằng vai, xoay eo sang trái/phải tự nhiên, mu bàn tay sau vỗ nhẹ vào Mệnh Môn, tay trước vỗ vào Đan Điền.

HƠI THỞ Thở tự nhiên qua mũi, giữ đỉnh đầu cố định như treo dây dọi, xoay từ đáy chậu.

TÁC DỤNG Bơm dịch não tủy dọc trục cột sống, xoa bóp tuyến thượng thận, đánh thức nguồn năng lượng nội tạng.

4 Khớp Hông & Vùng Khớp Háng (Kua) (Thời lượng: 2.0 Phút · 10 vòng mỗi chiều)

ĐỘNG TÁC **Xoay tròn vùng chậu:** Hai tay chống hông, vẽ vòng tròn lớn bằng xương chậu theo mặt phẳng ngang; sau đó thực hiện chuyển động mở gập háng (Khai Hợp Kua).

HƠI THỞ Hít khi xương chậu đẩy về trước; Thở khi xương chậu lùi ra sau thả lỏng bụng dưới.

TÁC DỤNG Bôi trơn chỏm xương đùi trong ổ cối, tăng độ đàn hồi dây chằng chậu đùi, giải tỏa áp lực đè nặng vùng thắt lưng L4-L5.

5 Khớp Gối & Dây Chằng Bao Khớp (Thời lượng: 1.5 Phút · 10 vòng mỗi chiều)

ĐỘNG TÁC 1. Khép hai chân, hai tay đặt nhẹ lên đầu gối, xoay tròn từ trái sang phải rồi đổi chiều; 2. Tách rộng chân, xoay gối từ ngoài vào trong và từ trong ra ngoài.

HƠI THỞ Thở êm, không nín thở; nhấp gối chừng vừa phải không để gối chịu lực bẻ nghiêng.

TÁC DỤNG Kích thích màng hoạt dịch sản sinh dịch nhờn bôi trơn sụn chêm, bảo vệ gân bánh chè và dây chằng chéo.

6 Cổ Chân & Bàn Chân (Huyết Dững Tuyền) (Thời lượng: 1.0 Phút · Mỗi chân 15 nhịp)

ĐỘNG TÁC 1. Đứng trụ một chân, mũi chân kia chấm đất xoay tròn cổ chân; 2. Kiễng nhón gót chân rồi hạ xuống, bấm nhẹ các đầu ngón chân tiếp đất để "cầm rễ".

HƠI THỞ Hít khi kiễng nâng gót; Thở khi hạ gót chân bấm nhẹ huyết Dững Tuyền xuống sàn.

TÁC DỤNG Kích hoạt bơm cơ bắp chân (Calf Muscle Pump) đẩy máu tĩnh mạch về tim, rèn luyện thụ thể thăng bằng chống té ngã.

Lưu ý quan trọng cho người trên 50 tuổi: Khởi động chậm hơn bình thường 30%. Nếu nghe tiếng lạo xạo nhẹ không đau trong khớp thì đó là hiện tượng bóng khí vỡ trong bao dịch sinh lý bình thường; nhưng nếu có cảm giác đau nhói thì hãy dừng ngay và thu hẹp biên độ chuyển động!