

FREE GUIDE

Chương Trình Rèn Luyện Gân - Xương - Khớp

Tổng hợp nguyên tắc 4/10 & 24 giờ, chương trình tập gân gót chân, gân kheo và cơ gập hông.

Mục tiêu của tài liệu này

Giúp bạn biết cách tập gân đúng ngưỡng, tăng sức chịu tải từ từ, rồi mới chuyển sang các bài bật nhảy và vận động nhanh, mang tính bùng nổ

Dành cho người bị đau gân, viêm gân, bong gân nhẹ, đau gối khi tập nhảy, hoặc muốn xây nền tảng gân chân khỏe hơn trước khi quay lại thể thao.

Nguyễn | Nhân viên vật lý trị liệu 5 năm kinh nghiệm | Chuyên viên sức khỏe vận động

Lưu ý an toàn

Tài liệu này dùng cho mục đích giáo dục và tự theo dõi tập luyện. Nếu bạn có đau nhói dữ dội, bầm tím, sưng nhiều, mất khả năng chịu lực, cảm giác “đứt/phụt”, hoặc đau kéo dài không cải thiện, hãy đi khám trực tiếp.

Cách sử dụng chương trình này

Ý chính

Đừng bắt đầu bằng bài khó. Hãy đi theo thứ tự: biết ngưỡng đau -> tăng chịu tải -> thêm tốc độ -> quay lại thể thao.

Nếu bỏ qua nền tảng, bạn rất dễ rơi vào hai thái cực: tập quá nhẹ nên không tiến bộ, hoặc tập quá nặng nên đau hơn.

Tuần	Mục tiêu chính	Bài tập trọng tâm	Cách kiểm tra
1-2	Giảm sợ tải, học lại ngưỡng đau	Luật 4/10 + 24h; isometric calf raise	Đau trong lúc tập <4/10; hôm sau quay về mức ban đầu
3-4	Tăng khả năng chịu tải chậm	Weighted calf raise chậm, kiểm soát pha đi xuống	Không đau tăng kéo dài; tăng tải từ từ
5-6	Thêm tốc độ nhẹ cho gân	Assisted pogo, assisted pulse squat hoặc bài plyometric nhẹ	Tiếp đất êm; gối không sụp vào trong
Sau 6 tuần	Chuẩn bị quay lại thể thao	Long SSC, vertical jump, bài không hỗ trợ nếu đủ nền tảng	Kỹ thuật ổn định; phục hồi tốt sau 24h

Nguyên tắc chung: Tập gân cần đủ tải để cơ thể thích nghi, đủ thời gian để hồi phục, và đủ kiên nhẫn để tiến bộ theo đơn vị tháng chứ không phải vài ngày.

PHẦN 1 - Tư duy đúng khi tập gân

Rất nhiều người nghĩ rằng muốn tập gân thì phải hoàn toàn không đau. Nhưng suy nghĩ này dễ làm bạn tập quá nhẹ, không đủ kích thích để gân thích nghi. Ngược lại, nếu cố chịu đau và tập quá nhiều, gân có thể bị kích thích nhiều hơn.

Điểm cân bằng cần nhớ

Tập quá ít: gân không nhận đủ tín hiệu để khỏe lên.

Tập quá nhiều: gân không kịp hồi phục và dễ bị quá tải.

Tập đúng: có kích thích vừa đủ, phục hồi được, rồi tăng tiến từ từ.

Luật 1 - Đau trong lúc tập không quá 4/10

Trên thang điểm đau từ 0 đến 10, khi tập gân, mức đau nên nằm dưới 4/10. Một chút khó chịu có thể chấp nhận được nếu kỹ thuật vẫn tốt và cảm giác không tăng dần qua từng hiệp.

- 0-2/10: thường là mức nhẹ, có thể tiếp tục nếu kỹ thuật tốt.
- 3-4/10: vẫn có thể chấp nhận nếu cảm giác ổn định.
- Trên 4/10: giảm tạ, giảm biên độ, giảm số hiệp hoặc quay về bài dễ hơn.

Luật 2 - Sau 24 giờ phải quay về mức đau ban đầu

Một buổi tập tốt có thể làm vùng gân hơi mỏi hoặc hơi nhạy cảm, nhưng cơ thể phải phục hồi lại được. Nếu ngày hôm sau đau rõ hơn, cứng rõ hơn hoặc đi lại tệ hơn, tải hôm qua có thể đã quá cao.

- Nếu ổn sau 24 giờ: giữ nguyên hoặc tăng rất nhẹ ở buổi sau.
- Nếu đau tăng sau 24 giờ: giảm cường độ, giảm số hiệp hoặc giảm tần suất.
- Nếu đau kéo dài nhiều ngày: lùi lại giai đoạn trước và ưu tiên bài kiểm soát hơn.

Câu hỏi tự kiểm tra sau mỗi buổi tập

Trong lúc tập, đau có vượt quá 4/10 không?

Ngày hôm sau, đau/cứng có quay về mức ban đầu không?

Kỹ thuật có bị xấu đi vì đau không?

Mình có đang tăng tải quá nhanh chỉ vì nôn nóng không?

Sai lầm lớn nhất - bỏ cuộc quá sớm

Gân không thay đổi nhanh như cơ bắp. Cơ bắp thường dễ thấy thay đổi bằng độ phình và sức mạnh tăng nhanh. Gân phát triển chủ yếu ở khả năng đàn hồi, độ chắc và khả năng chịu tải. Vì vậy bạn có thể chưa thấy thay đổi bằng mắt, nhưng gân vẫn đang thích nghi nếu bạn tập đúng và phục hồi tốt.

Mốc thời gian thực tế

Muốn gân khỏe hơn, hãy nghĩ theo đơn vị tháng. Với nhiều người, thay đổi đáng kể ở gân thường cần khoảng 3-6 tháng trở lên, tùy mức độ đau, nền tảng sức mạnh và khả năng hồi phục.

Ba yếu tố gân cần để khỏe hơn

Trong phục hồi gân, điều quan trọng không phải là tập thật nhiều, mà là tạo đúng kích thích để gân thích nghi. Với gân gót chân, mình ưu tiên 3 yếu tố sau:

- **Thời gian chịu lực đủ lâu:** isometric hold khoảng 30 giây giúp gân làm quen lại với tải và kiểm soát triệu chứng tốt hơn.
- **Cường độ đủ nặng:** calf raise bằng trọng lượng cơ thể đôi khi chưa đủ. Gân cần tải nặng dần để dày và chắc hơn.
- **Tần suất hợp lý:** tập đều, theo dõi phản ứng sau buổi tập, rồi tăng tiến từ từ thay vì nóng vội.

Luật kiểm tra sau buổi tập

Một chút khó chịu trong ngưỡng chịu được có thể chấp nhận được.

Nếu đau tăng rõ, cứng kéo dài qua hôm sau hoặc làm bạn đi lại tệ hơn, hãy giảm tải, giảm khối lượng hoặc lùi lại giai đoạn trước.

Nếu có đau nhói dữ dội, bầm tím, sưng nhiều hoặc cảm giác “đứt/phụt”, nên đi khám trực tiếp.

PHẦN 2 - Lộ trình xây dựng gân gót chân khỏe hơn

Gân gót chân, hay Achilles tendon, là một trong những gân phải làm việc nhiều nhất trên cơ thể. Đi bộ, chạy, nhảy, tiếp đất và đổi hướng đều cần đến nó. Nếu chỉ xoa bóp, chườm đá, kéo giãn hay dùng máy trị liệu mà không tập cho gân chịu tải tốt hơn, vấn đề rất dễ quay lại.

1

Isometric calf raise - làm quen lại với tải



Mục tiêu là giúp gân chịu lực mà chưa cần chuyển động quá nhiều. Giữ thân người ổn định, trọng lượng dồn qua bàn chân đang tập. Có thể bắt đầu bằng hai chân, sau đó tiến lên một chân nếu chịu được.

Gợi ý tập: 3-5 hiệp x 20-30 giây, nghỉ đủ lâu để giữ chất lượng.

2

Weighted calf raise - tăng sức chịu tải chậm



Khi gân đã chịu được isometric, bước kế tiếp là tăng tải. Đặt chân tập trên một miếng tạ dày để cổ chân có thêm biên độ gập khoảng 10-15 độ nếu chịu được. Tập chậm, kiểm soát pha đi xuống và giữ tải trên gân.

Gợi ý tập: Chọn mức tạ có thể nhón một chân khoảng 10 lần với kỹ thuật tốt. Gợi ý 3 hiệp x 10 lần. Nếu phản ứng sau buổi tập ổn, tăng tải khoảng 10% mỗi tuần.

PHẦN 3 - Plyometric - tập gân chịu tốc độ - 5 bài plyometric cho người mới bắt đầu

Nếu muốn chạy, nhảy, boxing hoặc chơi thể thao, gân không chỉ cần mạnh chậm mà còn phải chịu được lực nhanh. Đây là lý do nhiều người đã calf raise khá hơn nhưng vẫn tái đau khi quay lại vận động bùng nổ.

Plyometric không chỉ là “nhảy cho mệt”. Mục tiêu thật sự là dạy gân và cơ cách hấp thụ lực, lưu trữ năng lượng đàn hồi, rồi trả lực lại nhanh và đúng thời điểm. Người mới không nên bắt đầu bằng bài nhảy cao, nhảy sâu hoặc nhảy một chân quá sớm.

Nguyên tắc trước khi tập plyometric

Tập 1-2 buổi mỗi tuần là đủ cho người mới. Hãy ưu tiên kỹ thuật, cảm giác đàn hồi và khả năng phục hồi sau buổi tập hơn là cố nhảy thật nhiều. Nếu đau tăng qua ngày hôm sau, hãy giảm tải.

1

Assisted Pogo | 3 x 20



Mục tiêu: Làm quen với tiếp đất nhanh, cổ chân đàn hồi và gân Achilles hoạt động đúng hơn.

- ✓ Dùng dây hỗ trợ để giảm bớt trọng lượng cơ thể.
 - ✓ Giữ cổ chân hơi gập lên nhẹ khi tiếp đất (dorsiflexion).
 - ✓ Thời gian chạm đất càng ngắn càng tốt, chuyển động chủ yếu từ cổ chân.
- Tránh: Đừng biến bài này thành squat nhỏ. Đầu gối chỉ gập nhẹ.

2

Assisted Pulse Squat | 3 x 20



Mục tiêu: Chuyển trọng tâm xuống đầu gối và tập khả năng đàn hồi của gân bánh chè.

- ✓ Hạ xuống khoảng 1/4 squat, thân người hơi nghiêng tự nhiên.
- ✓ Nhún bật nhỏ liên tục, trọng tâm ở giữa bàn chân.
- ✓ Giữ đầu gối đi theo hướng mũi chân.

Tránh: Không cấn squat sâu. Hãy nghĩ “bật nảy liên tục”, không phải đứng lên bằng sức cơ đùi.

3

Pogo to Split Squat | 3 x 20



Mục tiêu: Kết hợp cổ chân, đầu gối, hông và khả năng chuyển từ nhịp đàn hồi nhanh sang tư thế một chân.

- ✓ Bắt đầu bằng một lần pogo.
- ✓ Tiếp đất vào tư thế split squat, hạ người nhẹ rồi bật trở lại pogo.

✓ Luân phiên đổi chân trước sau mỗi lần nhảy.

Tránh: Bước chân vừa đủ để giữ thẳng bằng. Không cần bước quá dài.

4

Assisted Alternate Split Squat | 2 x 10 mỗi bên



Mục tiêu: Tăng khả năng chịu tải của gân bánh chè trong biên độ lớn hơn và chuẩn bị cho các bài plyometric một chân.

✓ Hạ người sâu hơn bài Pogo to Split Squat nhưng vẫn giữ kiểm soát.

✓ Dùng dây hỗ trợ để giảm áp lực lên đầu gối.

✓ Tập trung tiếp đất nhẹ, đầu gối đi cùng hướng mũi chân.

Tránh: Không rơi tự do xuống dưới. Đi xuống có kiểm soát rồi bật lên gọn.

Assisted Vertical Jump | 2 x 10



Mục tiêu: Bắt đầu luyện sức bật theo phương thẳng đứng với kỹ thuật tiếp đất an toàn hơn.

- ✓ Đứng dưới dây hỗ trợ, hạ nhanh xuống khoảng 1/4 squat.
 - ✓ Nhảy lên, tiếp đất nhẹ bằng phần giữa bàn chân.
 - ✓ Hấp thụ lực bằng cách gập nhẹ hông, gối và cổ chân trước khi đứng thẳng lại.
- Tránh: Mỗi lần nhảy cần giống nhau về kỹ thuật. Không đổi kỹ thuật chỉ để nhảy cao hơn.

Checklist kỹ thuật trước khi tăng độ khó

Bạn có thể tiếp đất nhẹ, không nghe tiếng “rầm”.
Đầu gối không sụp vào trong khi nhảy hoặc tiếp đất.
Bạn cảm nhận được nhịp đàn hồi, không phải chỉ gồng cơ đùi để nhảy.
Sau buổi tập, gối và gân chân không đau tăng kéo dài qua ngày hôm sau.
Khi các bài có dây hỗ trợ đã dễ, lúc đó mới chuyển sang bài không hỗ trợ hoặc cường độ cao hơn.

Mẫu buổi tập tham khảo

Dưới đây là cách ghép các phần lại với nhau. Hãy chọn mức phù hợp với tình trạng hiện tại và luôn dùng luật 4/10 + 24 giờ để điều chỉnh.

Mức 1: đang đau/đang tập lại	Mức 2: chịu tải tốt hơn	Mức 3: chuẩn bị thể thao
Isometric calf raise 3-5 x 20-30 giây	Weighted calf raise 3 x 10 chậm	Short plyometric 2-3 x 10-15
Đi bộ nhẹ nếu không tăng đau	Theo dõi phản ứng 24 giờ	Assisted vertical jump 2 x 10
Không tăng bài nếu hôm sau đau hơn	Tăng tải khoảng 10%/tuần nếu ổn	Long plyometric hoặc bài không hỗ trợ khi kỹ thuật ổn

Lời nhắn cuối

Gân không cần được bảo vệ quá mức, nhưng cũng không thích bị ép buộc. Hãy tập đủ nặng để nó thích nghi, đủ nhẹ để nó phục hồi, và đủ lâu để cơ thể có thời gian xây lại độ chắc, độ đàn hồi và khả năng chịu lực.

Xem video đầy đủ để hiểu kỹ cách thực hiện từng bài và những lỗi cần tránh. Nếu bạn muốn nhận thêm checklist tập gân, chỉnh dáng và xây dựng cơ thể khỏe hơn, hãy tham gia email list để nhận tài liệu miễn phí tiếp theo.

Checklist áp dụng nhanh trong 6 tuần

Tuần 1-2: ưu tiên isometric calf raise và theo dõi phản ứng đau/cứng sau tập.

Tuần 3-4: thêm weighted calf raise, tăng tải từ từ, tập chậm và kiểm soát.

Tuần 5-6: nếu gân ổn, thêm short plyometric nhẹ như pogo jump.

Sau đó: thêm long plyometric hoặc drop jump chỉ khi bạn đã kiểm soát tốt sức mạnh, kỹ thuật và triệu chứng.

Chương Trình Tập Cơ Gập Hông

Ý chính của chương trình này

Nếu cơ gập hông lúc nào cũng cứng, đau hoặc kéo căng khó chịu, giải pháp không nhất thiết là kéo giãn nhiều hơn.

Trong nhiều trường hợp, cảm giác cứng xuất hiện vì cơ gập hông yếu, không chịu tải tốt ở vị trí kéo dài và hệ thần kinh “siết lại” để bảo vệ.

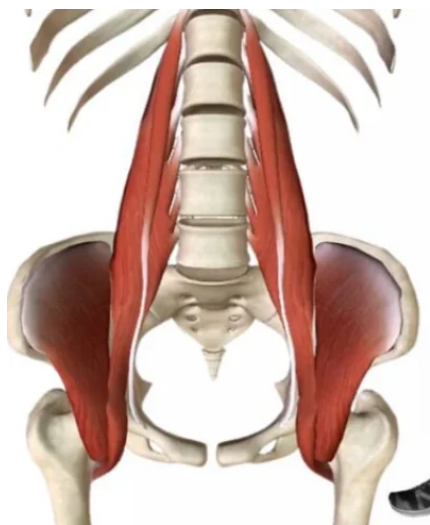
Muốn cải thiện lâu dài, bạn cần tập cơ này biết co, biết thư giãn, chịu tải tốt hơn và mạnh hơn trong biên độ lớn hơn.

Ai nên đọc PDF này?

- Bạn ngồi làm việc nhiều và thường bị căng, đau mặt trước hông.
- Bạn kéo giãn hip flexor hoài nhưng chỉ đỡ tạm thời, vài tiếng sau lại cứng.
- Bạn dễ bị đau lưng dưới, tương khòm, khó đứng thẳng thoải mái.
- Bạn muốn chạy, đá, squat, boxing hoặc chơi thể thao linh hoạt hơn.

1. Vì sao cơ gập hông lại “cứng”?

Khi nghĩ đến cơ gập hông, nhiều người nghĩ ngay đến yoga, pilates hoặc các động tác “mở hông”. Nhưng cảm giác cứng không phải lúc nào cũng có nghĩa là cơ đang ngắn lại và cần bị kéo dài ra thêm.



Cơ gập hông nằm ở mặt trước hông và liên quan trực tiếp đến vùng thắt lưng, xương chậu và xương đùi. Khi bạn ngồi lâu, hông ở tư thế gập trong nhiều giờ, cơ ít phải làm việc và dần yếu đi. Đến khi đứng dậy, đi bộ hoặc chạy, cơ này bị đưa vào vị trí kéo dài hơn nhưng lại không đủ khỏe để kiểm soát tốt. Lúc đó hệ thần kinh có thể phản ứng bằng cách “siết” cơ lại để tự bảo vệ, khiến bạn cảm thấy cứng và khó chịu.

Điều cần nhớ

Cứng không luôn đồng nghĩa với ngắn.

Kéo giãn mạnh có thể làm bạn thấy đỡ tạm thời, nhưng nếu nguyên nhân là yếu và không chịu tải tốt, cảm giác cứng sẽ quay lại.

Cơ cần được tập để khỏe hơn trong chính vị trí mà nó thường bị kéo căng.

2. Vậ giải pháp không phải là kéo giãn, mà là gì?

Một hướng tiếp cận hữu ích trong vật lý trị liệu là nguyên lý “co rồi thư giãn”, thường được biết đến trong nhóm kỹ thuật PNF contract-relax. Thay vì chỉ kéo cơ một cách thụ động, bạn cho cơ co lại có kiểm soát, sau đó thư giãn và dần mở rộng biên độ an toàn hơn.

3. Nguyên tắc tập đúng cho cơ gấp hông

Nói đơn giản: cơ gấp hông cần được tập giống như một nhóm cơ mạnh mẽ, chứ không phải chỉ là một vùng “cứng” cần bị kéo ra. Bạn nên đi từ dễ đến khó: giữ lực tĩnh, co chủ động, sau đó chịu tải trong toàn bộ biên độ.

Bước 1 - Isometric: tập cơ biết chịu lực trước

Bài gợi ý: Isometric Single Leg Hip Flexor Sit-Up



Ôm một gối sát vào ngực để giữ xương chậu ở vị trí tốt hơn. Chân còn lại móc vào điểm cố định. Từ từ ngả người ra sau để đưa cơ gấp hông bên đang tập vào vị trí kéo dài, sau đó giữ lực khoảng 20-30 giây.

- Làm 3 hiệp, mỗi hiệp 20-30 giây.
- Tăng độ khó bằng cách ngả người ra sau nhiều hơn, nhưng vẫn kiểm soát được lưng và xương chậu.
- Mục tiêu: cảm nhận cơ gấp hông làm việc, không phải đau nhói ở lưng dưới.

Bước 2 - Active ROM: co chủ động trong biên độ lớn hơn

Khi bài isometric đã ổn, hãy chuyển sang Single Leg Hip Flexor Sit-Up. Vẫn tựa mông trên ghế, một gối ôm sát ngực, chân còn lại móc vào điểm cố định. Từ vị trí kéo dài cơ gấp hông, thực hiện động tác sit-up có kiểm soát.



- Tập 3-4 hiệp, mỗi hiệp 6-8 lần lặp.
- Tập khoảng 2 buổi mỗi tuần.
- Duy trì ít nhất 6 tuần trước khi đánh giá kết quả.
- Ưu tiên kiểm soát biên độ và hơi thở hơn là cố làm thật nặng.

Bước 3 - Full ROM loading: làm mạnh cơ trong toàn bộ biên độ

Với người muốn chạy nhanh, đá mạnh hoặc vận động bùng nổ, cơ gấp hông cần khỏe ở vị trí chân đang ở phía sau cơ thể - tức là khi cơ đang bị kéo dài.

Nếu phòng gym có máy tập cơ gấp hông, đây là lựa chọn rất tốt vì máy có thể tạo lực xuyên suốt biên độ, đặc biệt ở vị trí kéo dài.



Nếu không có máy, bạn có thể dùng bài tựa mông trên ghế: một chân ổn định, chân còn lại thả xuống phía sau ghế, gắn tạ cổ chân hoặc kettlebell, rồi kéo gối lên trước và hạ xuống thật chậm.



Điều đáng nhớ là:

Tập cơ gập hông ở vị trí kéo dài.

Đừng chỉ tập nâng gối ở đoạn dễ. Hãy tập đoạn chân ở phía sau cơ thể, vì đây là vị trí cơ thường yếu nhất và cũng là vị trí quan trọng trong chạy nước rút, đá, leo cầu thang và các chuyển động thể thao.

4. Checklist tập cơ gấp hông trong 6 tuần

Giai đoạn	Bài chính	Mục tiêu
Tuần 1-2	Isometric Hip Flexor Sit-Up	3 hiệp x 20-30 giây. Tập cảm nhận cơ và kiểm soát xương chậu.
Tuần 3-6	Active ROM Hip Flexor Sit-Up	3-4 hiệp x 6-8 lần. Tập 2 buổi/tuần. Tăng biên độ từ từ.
Sau 6 tuần	Loaded Full ROM Hip Flexion	Thêm tạ cổ chân, kettlebell hoặc máy tập. Hạ chân chậm và kiểm soát.

Chương Trình Tập Gân Kheo

Cách xây dựng Gân Kheo khỏe hơn, chắc hơn và bớt co rút cho người ngồi nhiều, ít vận động

Ý chính của chương trình này

Nếu gân kheo lúc nào cũng cứng, giải pháp không phải là kéo giãn nhiều hơn.

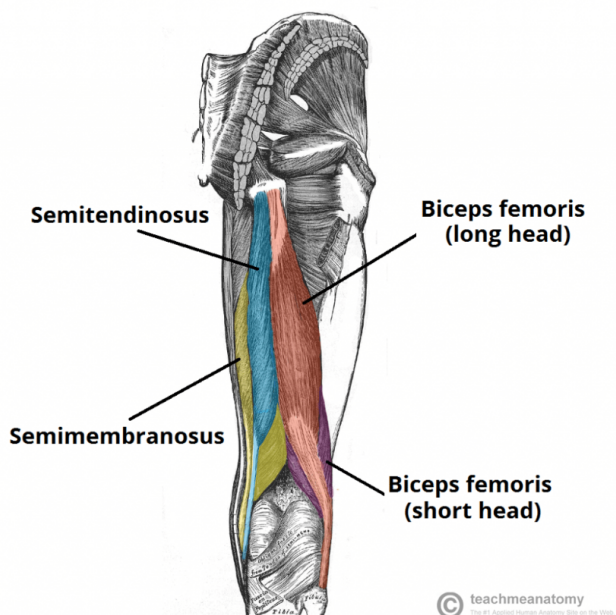
Trong nhiều trường hợp, cảm giác cứng xuất hiện vì hamstring yếu, bị kéo căng quá mức và hệ thần kinh đang “siết lại” để tự bảo vệ.

Muốn cải thiện lâu dài, bạn cần đưa xương chậu về vị trí tốt hơn, tập co - thư giãn, tăng tải dần và cuối cùng tập tốc độ.

Ai nên đọc PDF này?

- Bạn ngồi làm việc nhiều và luôn cảm thấy mặt sau đùi bị căng.
- Bạn kéo giãn hamstring hoài nhưng chỉ đỡ tạm thời, vài tiếng sau lại cứng.
- Bạn muốn tập chân khỏe hơn, dáng đứng thẳng hơn và vận động tự tin hơn.
- Bạn muốn hiểu cách tập gân kheo theo hướng vật lý trị liệu, không chỉ làm vài động tác yoga rồi hy vọng sẽ hết.

1. Vì sao gân kheo lại “cứng”?



Khi nhắc đến gân kheo, đa phần mọi người nghĩ ngay đến việc phải đứng gập người, ngồi gập người hoặc kéo giãn thật lâu. Nhưng cảm giác căng không phải lúc nào cũng có nghĩa là cơ đang ngăn lại. Nhiều khi, nó là dấu hiệu cơ đang bị kéo căng quá mức và chưa đủ khỏe để kiểm soát vị trí của xương chậu, đầu gối và thân người.

Hamstring đi từ ụ ngồi xuống cẳng chân. Khi bạn ngồi nhiều, xương chậu thường đổ ra sau, đầu gối gập lâu, hamstring ít được sử dụng và yếu dần. Đến khi đứng dậy, đầu gối duỗi thẳng hơn,

xương chậu lại có xu hướng đổ về trước. Lúc đó hamstring bị kéo căng, hệ thần kinh cảm thấy không an toàn và phản ứng bằng cách “siết” lại nhiều hơn.

Điểm cần nhớ

Cứng không luôn đồng nghĩa với ngắn.
Càng kéo giãn mạnh khi cơ đang phòng vệ, bạn càng có thể làm nó căng và khó chịu hơn.
Điều cần cải thiện là khả năng kiểm soát, chịu tải và tạo lực của hamstring.

2. Vậy giải pháp không phải là kéo giãn, mà là gì?

Một hướng tiếp cận hữu ích trong vật lý trị liệu là nguyên lý “co rồi thư giãn”, thường được biết đến trong nhóm kỹ thuật PNF contract-relax. Ý tưởng đơn giản là: thay vì chỉ kéo cơ ra một cách thụ động, bạn dạy cơ biết co lại, chịu tải, sau đó thư giãn trong biên độ an toàn hơn.

Cơ không “dài ra” bền vững chỉ vì bạn kéo nó vài lần. Nó thích nghi khi được tập luyện có kiểm soát, với biên độ tăng dần và tải trọng phù hợp. Nói ngắn gọn: muốn hamstring bớt co rút, bạn phải làm nó khỏe hơn trong những vị trí mà trước đây nó cảm thấy yếu và không an toàn.

3. Lộ trình 4 bước xây dựng gân kheo dày, chắc, khỏe

Đây là phiên bản tóm tắt để bạn dễ nhớ. Đừng nhảy thẳng tới bước cuối nếu các bước đầu còn yếu. Cơ thể cần được dạy lại từ kiểm soát vị trí, chịu tải, tăng sức mạnh rồi mới đến tốc độ cao.

Bước	Mục tiêu	Bài tập chính
Bước 1	Đưa xương chậu về vị trí trung lập	Wall 90/90 Drill
Bước 2	Xây dựng khả năng chịu tải	Bridge progression giữ 20-30 giây
Bước 3	Tăng sức mạnh toàn bộ biên độ	RDL, Good Morning, Back Extension, Nordic progression
Bước 4	Tập tốc độ và lực kéo cao	Sprint progression 10m hoặc curved treadmill

Bước 1 - Wall 90/90 Drill



Mục tiêu của bài này là kích hoạt hamstring, kiểm soát pelvic tilt và dạy cơ thể phối hợp lại giữa xương sườn, xương chậu và hơi thở.

- Nằm ngửa, đặt hai chân lên tường ở tư thế 90/90.
- Kéo gót chân nhẹ xuống tường như muốn “kéo tường về phía mình”.
- Thở ra chậm, để xương chậu hơi cuộn về sau, không ưỡn lưng dưới.

- Giữ 3 hiệp, mỗi hiệp khoảng 30 giây. Nếu làm đúng, bạn sẽ cảm nhận rõ hamstring co lại.

Bước 2 - Bridge progression để chịu tải



Sau khi cảm nhận được hamstring, hãy tăng khả năng chịu tải bằng các bài bridge. Mục tiêu là giữ isometric khoảng 20-30 giây, không đau nhói, không chuột rút quá mức và không ưỡn lưng dưới để ăn gian.

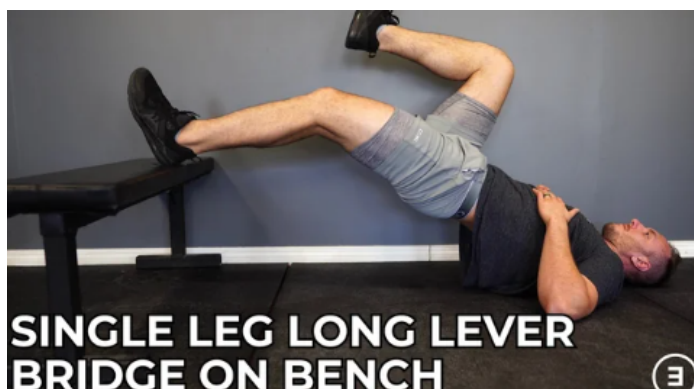
- Double Leg Flat Glute Bridge: hai chân trên sàn, gối gập khoảng 90 độ.
- Single Leg Glute Bridge: giữ vai, hông và gối cùng một đường thẳng.
- [Double Leg Long Lever Bridge](#): đưa gót ra xa hông hơn để hamstring làm việc nhiều hơn.



- [Single Leg Long Lever Bridge](#): biến thể khó hơn, rất hữu ích cho người chạy bộ hoặc người hay căng hamstring.



- Single Leg Heel Elevated Bridge: gót chân đặt lên box, tải mạnh hơn ở tư thế hamstring dài hơn.



Bước 3 - Tăng sức mạnh toàn bộ biên độ

Khi bridge đã ổn, đây là lúc hamstring thật sự cần mạnh lên. Các bài như Romanian Deadlift, Good Morning, Back Extension và Nordic progression giúp cơ tạo lực trong nhiều góc độ khác nhau. Hãy bắt đầu nhẹ, kiểm soát chậm và tăng tải từ từ qua từng tuần.

Bước 4 - Sprint progression

Đa phần mọi người bỏ quên bước này. Nhưng nếu bạn muốn hamstring chịu được tốc độ cao, chỉ tập chậm và nặng trong phòng gym là chưa đủ. Khi sprint, lực kéo lên hamstring rất lớn và xảy ra trong thời gian rất ngắn.



Một cách bắt đầu an toàn hơn là chạy 10 mét x 6-10 lần, nghỉ 2-3 phút giữa mỗi lần. Không cần lao vào 100% tốc độ ngay. Hãy bắt đầu khoảng 70-80%, giữ kỹ thuật ổn định, rồi tăng dần qua từng tuần. Nếu không có không gian chạy, có thể dùng curved treadmill và tăng tốc độ từ từ.

[Sprint progression on Motorless Treadmill](#)



Quy tắc an toàn

Không tập xuyên qua đau nhói, đau lan xuống chân, tê hoặc cảm giác kéo giật bất thường.

Nếu đau tăng rõ sau buổi tập hoặc kéo dài hơn 24-48 giờ, hãy giảm tải hoặc quay lại bước dễ hơn.

Nếu bạn từng rách gân kheo, đau thần kinh tọa, đau lưng lan xuống chân hoặc chấn thương nặng, hãy hỏi chuyên gia y tế trước khi tập nặng hoặc sprint.

Checklist áp dụng nhanh trong 7 ngày

Ngày 1: Wall 90/90 Drill + Double Leg Bridge giữ 20-30 giây.

Ngày 2: Đi bộ nhẹ, tập thở, tránh ngồi liên tục quá lâu.

Ngày 3: Wall 90/90 Drill + Single Leg Bridge hoặc Long Lever Bridge nhẹ.

Ngày 4: Nghỉ chủ động, chỉ kéo giãn nhẹ nếu thấy dễ chịu, không ép sâu.

Ngày 5: Bridge progression + RDL nhẹ, tập cảm giác hông gập và lưng trung lập.

Ngày 6: Nếu không đau: thêm vài lượt chạy ngắn 10m ở 70-80% tốc độ.

Ngày 7: Đánh giá: cảm giác cứng giảm chưa, bài nào gây khó chịu, bài nào giúp cơ dễ chịu hơn?

Nguồn tham khảo được nhắc trong bài viết

- Magnusson SP và cộng sự (1996) - Viscoelastic response to repeated static stretching in the human hamstring muscle.
- Sharman MJ, Cresswell AG & Riek S. (2006) - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching: Mechanisms and Clinical Implications.
- Functional Movement - Wall 90/90 Drill.
- Sports Injury Physio, Garrett McLaughlin, Theory of Motion Exercise Library - bridge progression examples.