

## Lớp học luyện thể lực miễn phí trên biển

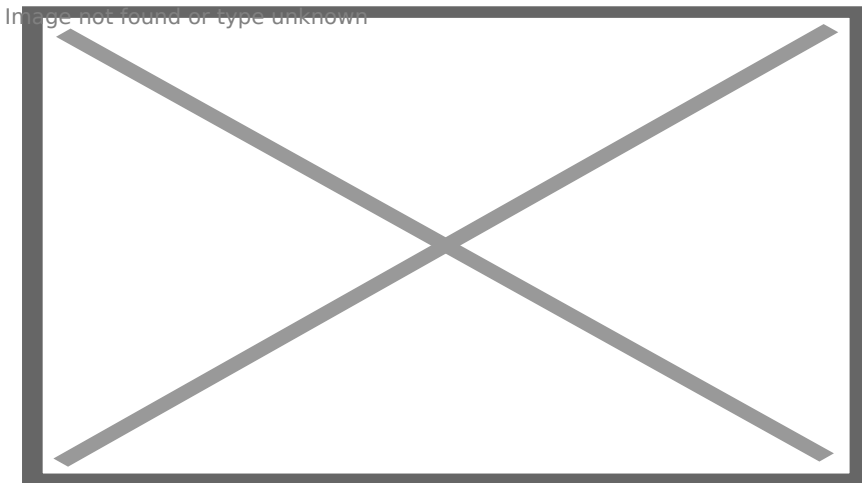
22:19 08/09/2016

Tác giả: Từ Hải

**Hơn 5h sáng, bãi cát dọc tuyến biển Sơn Trà kín người chạy bộ, tập thể dục, đánh bóng. Một góc vang lên tiếng hô: “Nhóm đầu tiên chống tay nằm xuống! Nhóm còn lại chui qua bụng, khẩn trương! Rồi! Quay lại nhảy qua người, liên tục nhé...!”, khiến ai đi qua cũng tò mò.**

Đây là bài “mèo chui”, một trong số những bài tập luyện hàng ngày cho mọi người để nâng cao thể lực.

Đây là hoạt động tại lớp luyện thể lực miễn phí của anh Đỗ Quang Anh (33 tuổi, trú phường Nại Hiên Đông, quận Sơn Trà, Đà Nẵng), bất kỳ ai có nhu cầu đều có thể tham gia.



*Anh Đỗ Quang Anh (áo trắng) thực hành bài tập chui dưới bụng, nhảy qua lưng cùng mọi người.*

*Ảnh: Thanh Trần.*

Anh Quang Anh kể, trước đây, khi còn ở Hà Nội, anh từng tham gia một vài trung tâm thể hình với mức phí cao nhưng luôn bị HLV “bỏ lơ”. Ước chế, anh nghỉ tập, sáng sáng chạy bộ quanh bờ Hồ Tây và vô tình biết được một lớp luyện thể lực của người nước ngoài.

“Họ dùng những dụng cụ đơn giản nhất cho những bài tập khoa học nhất, tác động rất tốt tới cơ thể. Mỗi tháng tôi chỉ dám đăng ký một buổi để biết được các bài tập và cách hướng dẫn vì mức phí trên trời, sau đó tự áp dụng tập ở nhà”, anh nói.

Giữa năm trước, anh chuyển vào Đà Nẵng sinh sống, thấy môi trường thành phố biển quá thuận lợi

cho việc luyện tập sức khỏe cộng đồng, bèn nghĩ ngay tới việc đem những bài học thể lực hữu ích đến với mọi người.

Sau nhiều tháng trời mày mò chế tạo những dụng cụ đơn giản như gậy sắt, dây thừng, bao cát... anh mang xuống biển mời mọi người tới tập. Buổi đầu chỉ một vài người biết qua về thể lực ghé lại, dần về sau vì tò mò khi thấy anh hô hét cậu này phải chạy, bác kia phải bò như các lò huấn luyện chuyên nghiệp, người qua, kẻ lại kéo tới xem. Khi thu hút được sự chú ý, anh kéo họ vào hướng dẫn tập thử.

Từ chỗ bờ ngõ ban đầu, nhiều người hứng thú khi được tham gia những bài tập vừa lạ vừa vui, rồi rủ nhau xin vào lớp. Lôi kéo được đông người, anh sắp lịch mỗi tuần 4 buổi thứ Ba, Năm, Bảy, Chủ nhật, bắt đầu từ 5h30 sáng.

Ngày cao điểm, lớp tập có tới hàng chục người, từ những cậu học trò phổ thông cho tới những cụ già hăng say lên xà, bung bao cát chạy bộ, kéo dây thừng, bật nhảy... Số người xin tập ngày một đông nhưng anh Quang Anh nhất định không lấy tiền học phí, bởi mục đích muốn lôi kéo mọi người cùng vận động để khỏe lên chứ không phải dạy để thu tiền.

Trên tay anh Quang Anh bao giờ cũng kè kè cuốn sổ ghi chép tỉ mỉ số liệu các lần luyện tập của từng người để cân nhắc tăng, giảm cho phù hợp. Anh giải thích không phải tập hết sức, hết mình là tốt mà cần phải khoa học, vừa sức mới mang lại kết quả mong đợi.

Ngoài ra, mỗi người được anh áp dụng một bài tập riêng: Nam “béo” thích hợp với môn đẩy lốp, anh Bình hợp với các bài giảm cơ bụng, nhóm các anh mập thường tập “mèo chui” để đốt mỡ giảm cân...

Đưa tay vỗ vào bụng gầy...có múi, anh Trần Thanh Bình (phường Bình Hiên, quận Sơn Trà) cười: “Hồi trước véo được cả cục mỡ, giờ tan hết trơn rồi. Vào đây tập mới biết thế nào là vận động thực sự, thời gian tập không dài nhưng bộ phận nào cũng bị “dí” tới. Tay, chân, lưng, bụng, toàn thân sáng nào cũng vận động đều đều nên thấy mình khỏe, dai sức hơn”.

Vừa kết thúc bài tập chống đẩy và trồng cây chuối mệt lả người, các em học sinh THPT háo hức tự xưng là nhóm có chuyển biến cơ thể rõ rệt nhất, ngực nở, vai to, cơ tay cơ chân bắt đầu trộ lên nhờ được hướng dẫn tập có kỹ thuật, bài bản.

Anh Quang Anh chia sẻ, người dân ở đây tập thể dục rất đông, tuy nhiên thể dục tự do chỉ giúp tay chân vận động nhẹ nhàng và lưu thông máu tốt hơn. Còn muốn thật sự khỏe thì phải thật sự mệt

sau các bài luyện tập thể lực.

“Tập luyện một thời gian, mọi người phản ánh rằng họ không ngại những việc nặng cần dùng tới sức như bung bê, kéo, đẩy, làm xong không ai kêu ca nhức mỏi, đau cột sống, vậy là họ đã khỏe, bền bỉ hơn”, anh Quang Anh nói.

**Nguồn: Báo Dân trí**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/public/index.php/lop-hoc-luyen-the-luc-mien-phi-tren-bien>