

**Những điều bạn cần biết**  
**Trước và sau**  
**giải Marathon Quốc tế**  
**Thành phố Hồ Chí Minh**  
**Techcombank Mùa thứ 4**

**Newsletter**

1. Giới thiệu
2. Trang bị
3. Kỹ thuật
4. Hạn chế chấn thương

## VỀ Giải Marathon Quốc tế Thành phố Hồ Chí Minh Techcombank Mùa thứ 4

**Giải Marathon Quốc tế Thành phố Hồ Chí Minh Techcombank Mùa thứ 4** là cơ hội tuyệt vời để bạn chiêm ngưỡng một trong những thành phố năng động bậc nhất thế giới trong ngày! Chạy dọc những con đường năng động của Thành phố đầy cảm hứng này và tham gia một giải chạy mang tính biểu tượng nhất tại Đông Nam Á.



## VỀ UPFIT CORPORATION

Upfit được thành lập bởi AI Morgan với sứ mệnh tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần cho các cộng đồng tại Việt Nam. Upfit cung cấp nhiều dịch vụ và giải pháp, bao gồm HLV cá nhân, tập luyện nhóm, chương trình tập luyện dành cho các công ty, các chuỗi workshop về thể thao và lối sống, đào tạo HLV cá nhân.



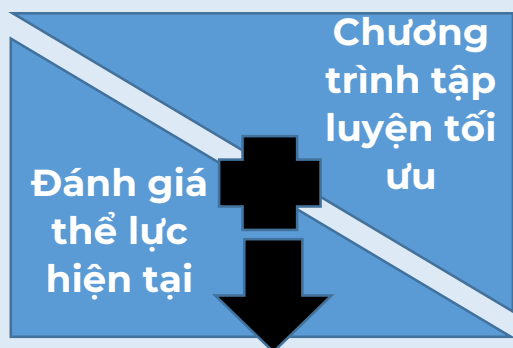
# 1. MỤC TIÊU

## 1.1 Lợi ích của đăng ký giải chạy

- Tạo động lực chạy bộ xem giải chạy là kì hạn phải hoàn thành chương trình tập luyện
- Học cách đối diện với thử thách . Hãy tự tin lên và đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn
- Tập luyện bài bản hơn. cần có chương trình tập luyện phù hợp với thể lực của mình
- Gặp gỡ những người cùng đam mê hay thử thách bản thân hay vì lý do nào đó.



## 1.2 Lộ trình gợi ý :



# 2. TRANG BỊ

## 2. Trang bị chạy bộ

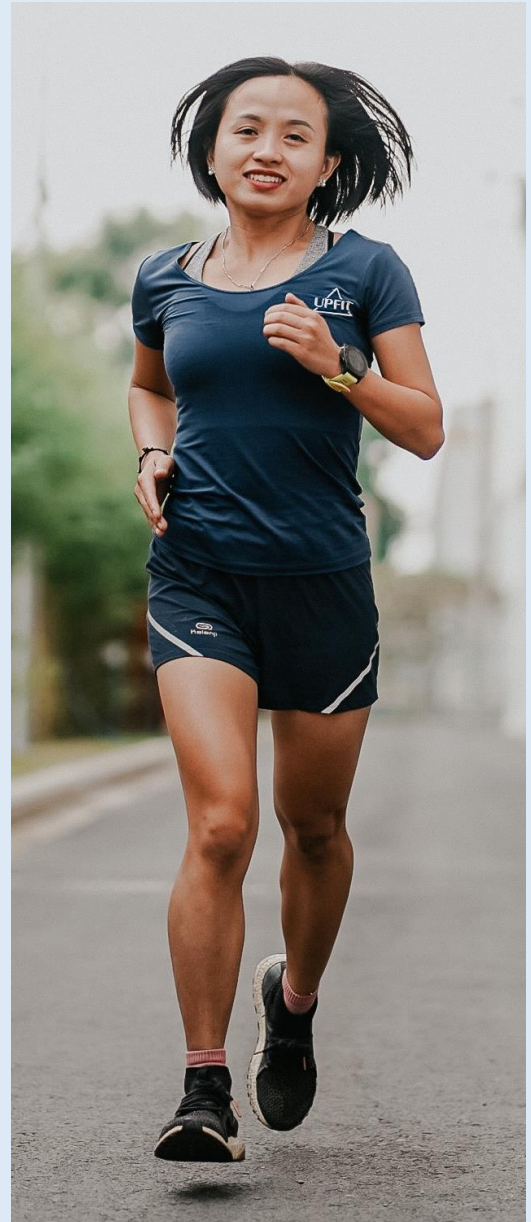
**2.1 Quần áo:** Không chọn vải cotton. Nên chọn vải tổng hợp như Dryfit, Thinsulation, Thermax, CoolMax, Polypropylen, polyester, acrylic nhẹ, mềm, không khí lưu thông tốt, nhanh khô.

**2.2 Đồ lót:** Áo ngực cho nữ và quần lót nên chọn loại chuyên dụng để tránh trầy xước và bảo vệ ngực.

**2.3 Giày chạy bộ:** Giày chạy không phù hợp sẽ dễ gây phồng rộp, chấn thương

**2.4 Tất:** không chọn 100% cotton chọn loại polyester, acrylic và CoolMax. Tránh dùng tất có đường nối ngón chân do gây cọ xát. Mùa đông nên chọn loại tất có len pha trộn như smartwool

**2.5 Trang phục khác:** Trời lạnh có thể dùng áo khoác, mũ, bao tay... Kính mũ chống nắng... nên mua loại chuyên dụng cho thể thao



## 2. TRANG BỊ

### 2.5.1 Phân loại giày chạy theo địa hình:

- **Giày chạy đường bằng:** Cho đường nhựa, nhẹ mềm linh hoạt
- **Giày chạy địa hình:** Cho đường núi, sỏi đá... để độ bám tốt, hỗ trợ cân bằng và bảo vệ bàn chân

### 2.5.2. Phân loại bàn chân

#### CỔ CHÂN

ĐỘ XOAY CỔ CHÂN ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHUYỂN ĐỘNG NGANG CỦA BÀN CHÂN KHI TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC



#### LỆCH TRONG (OVER PRONATE)

Chọn loại giày có cấu trúc ổn định và hỗ trợ kiểm soát chuyển động



#### LỆCH NGOÀI (UNDER PRONATE)

Chọn loại giày có đệm dày êm chân và mềm mại hỗ trợ chuyển động linh hoạt

#### LÒNG BÀN CHÂN

ĐỘ LỒM CỦA LÒNG CHÂN SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HƯỚNG XOAY CỔ CHÂN (PRONATION)



#### LỒM

Chân có thể bị lệch ngoài



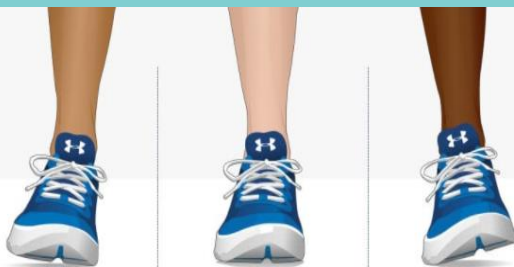
#### BỆT

Chân có thể bị lệch trong



#### SIÊU LỒM

Hàng quý hiếm!



Lệnh ngoài

Bình thường

Lệnh trong

#### XÁC ĐỊNH KIỂU CHÂN QUA VẾT MÒN TRÊN ĐÉ GIÀY



BÌNH THƯỜNG

Neutral Pronation



LẬT TRONG

Overpronation



LẬT NGOÀI

Supination  
(Under-pronation)

**Cách đáp chân:** Ảnh hưởng bởi độ xoay cổ chân

**Chân bình thường :** bàn chân đáp gần như chính diện với mặt đường.

**Lệch trong (overpronation):** chân đáp bằng phía trong trước, vòm chân bẹt hay bị.

**Lệch ngoài (underpronation hay Supination):** bàn chân đáp bên ngoài trước. Vòm chân cao quá hay bị.

**Cả hai kiểu lệch trên đều có thể dẫn đến chấn thương theo thời gian.**

## 2. TRANG BỊ

### 2.5.3. Loại giày :

- **Giày có đệm** : Neutral hay cushion. Phù hợp bàn chân thường hay lệch ngoài vì giúp hấp thụ phản lực từ mặt đất và hỗ trợ má ngoài chân.
- **Giày tăng sự ổn định (stability shoes)**. Có miếng đệm cứng để hỗ trợ cho phần lõm bàn chân. Phù hợp với chân lệch trong hay độ nghiêng bàn chân ít đến trung bình và chân bình thường.
- **Giày kiểm soát chuyển động ( motion control shoes)**  
Có gót giày cứng hơn, khuôn thẳng hơn. Phù hợp chân lật trong
- **Giày chân trần ( Bare foot)** Đế giày mỏng 3-4mm, chênh lệch độ cao gót và mũi giày bằng không (zero drop) .
- **Giày tối giản ( Minimalist shoes)** Giày siêu nhẹ.



### 2.5.4. Cách mua giày

- **Hình dạng**: Chọn hình dạng giống như bàn chân bạn, không gây ma sát ở cổ chân, ngón chân...
- **Kích thước**: Rộng hơn 0.5-1.5 size với chân của bạn. Tùy vào cự ly bạn chạy và độ nở của chân.
- **Thời gian**: Nên thử giày buổi tối (khi bàn chân bạn nở nhiều nhất)

# 3. KỸ THUẬT

## 3.1 Khởi động trước khi chạy

### 1. Hamstring Sweep

Chân trước thẳng, chân sau co, thẳng lưng. Vớ tay về phía mũi chân và đưa lên. 5 lần mỗi chân (mỗi lần 4 giây)



### 2. Reverse lunge

Đứng thẳng, bước chân ra sau và hạ người xuống sao cho hai đầu gối tạo góc 90 độ.

Thực hiện 5 lần mỗi chân (mỗi lần 4 giây)

### 3. Side lunge

Bước chân sang ngang, chùng gối sao cho đùi song song sàn, chân còn lại duỗi thẳng. Làm 5 lần mỗi chân (mỗi lần 4 giây)



# 3. KỸ THUẬT

## 3.1 Khởi động trước khi chạy

### 4. Alternating Shoulder Swings

Giơ tay lên cao, xoay hai tay ngược chiều nhau. Thực hiện 20 lần mỗi chiều



### 5. Multiplanar Knee Drives

Nâng cao đùi một chân sau đó đưa sang ngang rồi về lại vị trí cũ. Thực hiện 10 lần mỗi bên



### 6. Leg Swings

Đứng thẳng, kiễng một chân. Hai tay chống tường. Đá chân từ trái sang phải. Thực hiện 20 lần mỗi bên





# 3. KỸ THUẬT

## Kỹ thuật chạy cơ bản



## 3.2 Các động tác bổ trợ

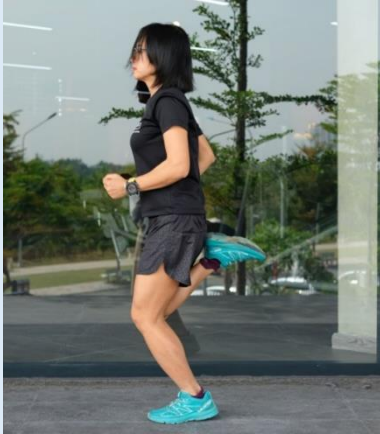
### 1. Small steps running (Chạy bước nhỏ)

Thẳng người, nâng cao cổ  
chân, hạ gối miết bàn  
chân về phía sau. Sau đó  
lập lại nhanh dần, luân  
phiên giữa hai chân.



# 3. KỸ THUẬT

## 3.2 Các động tác bổ trợ



### 2. Butt kickers (Gót chạm mông)

Thẳng người, chạy bật gót chân chạm mông.

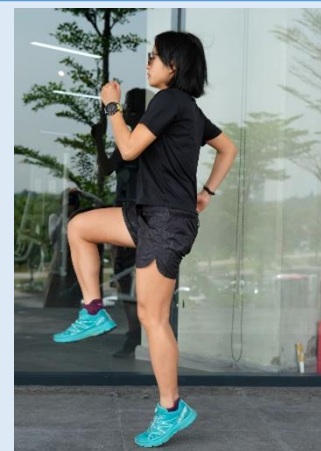


### 3. Lateral shuffle (Chạy ngang)

Chạy theo phương ngang, mắt nhìn thẳng, tiếp đất bằng cả bàn chân.

### 4. High knees (Nâng cao đùi)

Đứng thẳng, chạy nâng đùi vuông góc nhất có thể. Hai chân luân phiên nhau

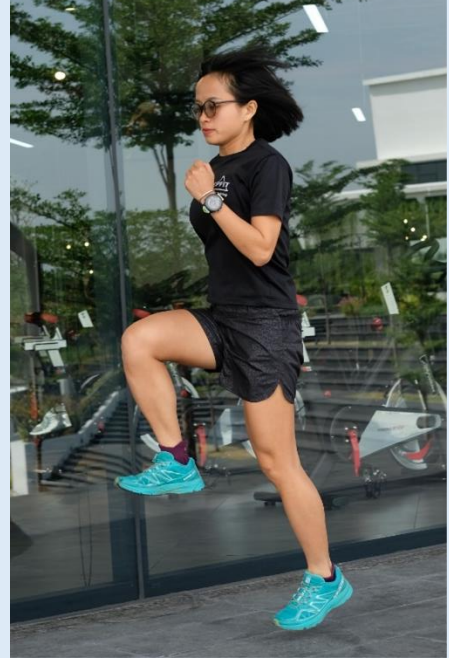


# 3. KỸ THUẬT

## 3.2 Các động tác bổ trợ

### 5. Skips (Nhảy chân sáo)

Thực hiện chạy nâng cao đùi và bật người về phía trước



### 6. Skip with foot extension (Chạy đạp sau)

Chân trước kéo vuông góc, chân sau đạp thẳng đẩy người về phía trước



# 3. KỸ THUẬT

## 3.3. Giãn cơ sau khi chạy



### 1. Standing quad stretch

Đứng thẳng, dùng tay kéo gót chân chạm hông. Giữ 20-30 giây mỗi chân, lặp lại 2-3 lần.

### 2. Down dog to cobra

Vào tư thế plank cao, di chuyển hai tay về phía chân, thẳng gối đến khi gót chân chạm đất. Giữ 20-30 giây. Di chuyển tay về phía trước, hạ hông chạm đất, thẳng chân và cổ chân. Dùng tay đẩy căng bụng và giữ trong vòng 20-30 giây.



### 3. Butterfly

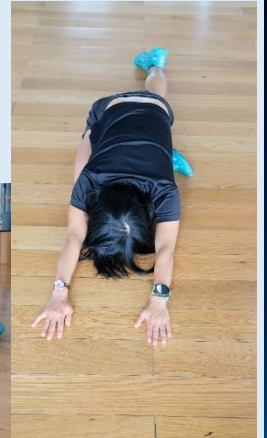
Ngồi xếp bằng, hai lòng bàn chân chạm vào nhau. Thẳng tay, duỗi người về phía trước. Giữ 30 giây, lặp lại 2-3 lần

# 3. KỸ THUẬT

## 3.3. Giãn cơ sau khi chạy

### 4. Figure 4 pose

Một chân co, một chân duỗi thẳng. Nằm úp, thẳng người, đưa tay về phía trước. Giữ 20-30 giây mỗi bên, lặp lại 2-3 lần



### 5. Toe Reach Stretch

Hai chân đưa về trước, thẳng gối, gập người hai tay nắm lấy mũi chân kéo về phía người của mình. Giữ 20 – 30 giây

### 6. Child's pose

Ngồi xuống sàn, gập chân lại, ngồi lên gót chân. Thẳng tay, gập người về phía trước. Giữ 1 phút



# 4. HẠN CHẾ CHẤN THƯƠNG

## 4. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý ĐỂ HẠN CHẾ CHẤN THƯƠNG

### 4.1 Lựa chọn trang phục phù hợp

Dựa theo hướng dẫn phần trên hãy chuẩn bị cho mình đôi giày và trang phục phù hợp nhé

### 4.2 Khởi động trước khi chạy

Khởi động sẽ giúp kéo giãn, tăng cường tuần hoàn máu đến cơ bắp và tăng chất nhờn tại khớp sẽ giúp cơ thể linh hoạt hơn. Giúp giải tỏa căng thẳng hồi hộp. Tăng hiệu quả trong khi chạy và hạn chế nguy cơ chấn thương.

### 4.3 Giãn cơ sau khi chạy

Sau khi chạy, bạn nên đi bộ 3-5 phút để hơi thở và nhịp tim trở lại bình thường. Sau đó, thực hiện giãn cơ để giúp hồi phục nhanh hơn và tránh bị đau nhức quá mức.

### 4.4 Cần có chương trình tập luyện và kỹ thuật phù hợp

Đặc điểm cơ thể và tình trạng thể lực, mục tiêu của mỗi người tại mỗi thời điểm là khác nhau. Hãy nói chuyện với huấn luyện viên để lên một chương trình tập luyện tối ưu cho bạn nhé. Việc tập chạy đúng kỹ thuật sẽ giúp bạn đạt kết quả tốt và tránh bị chấn thương.



# 4. HẠN CHẾ CHẤN THƯƠNG

## 4. NHỮNG ĐIỀU LƯU Ý ĐỂ HẠN CHẾ CHẤN THƯƠNG

### 4.5 Hiểu về bản thân, tập bổ trợ để cải thiện và tối ưu cơ thể

Chạy là bài tập trọng tâm nhưng cũng cần tập bổ trợ để cải thiện điểm yếu của cơ thể. Tập những bài tập phù hợp sẽ giúp cải thiện sức mạnh, sức bền, độ linh hoạt, thăng bằng, phạm vi chuyển động khớp, sự phối hợp vận động. Để bạn chạy nhanh hơn, lâu hơn và giảm nguy cơ chấn thương, tối ưu hóa kết quả của bạn.

### 4.6 Dinh dưỡng, nước hợp lý

Cần có chế độ ăn uống lành mạnh phù hợp với bạn và uống đủ nước. Kết quả của bạn phụ thuộc 30-40% vào ăn uống và 60-70% vào tập luyện.



### 4.7 Nghỉ ngơi hợp lý

Ngày nghỉ là một phần của chương trình tập luyện. Đừng bắt cơ thể phải làm việc quá sức.

### 4.8 Không nên tăng nhanh khối lượng tập

Mỗi tuần chỉ nên tăng cường độ tập luyện (thời gian, quãng đường) không quá 10% so với tuần trước đó. Điều này giúp bạn tránh được 3 lỗi cơ bản của người mới chạy: quá nhiều, quá sớm và quá nhanh. Tăng dần khối lượng bài tập giúp bạn giảm tối đa nguy cơ bị chấn thương.

# TẬP LUYỆN CÙNG UPFIT




## BẠN ĐÃ SẴN SÀNG CHO CUỘC ĐUA ?

Liên hệ UPFIT để được kiểm tra thể lực **MIỄN PHÍ** và luyện tập cùng các huấn luyện viên chuyên nghiệp được đào tạo theo chuẩn Quốc tế  
**Và hẹn gặp lại các bạn tại Booth giãn cơ của Upfit tại Techcombank Marathon nhé**

**CONTACT US NOW**

 [www.upfit.com.vn](http://www.upfit.com.vn)

 [www.facebook.com/upfit.com.vn](https://www.facebook.com/upfit.com.vn)

 096 124 3400

 [info@upfit.com.vn](mailto:info@upfit.com.vn)