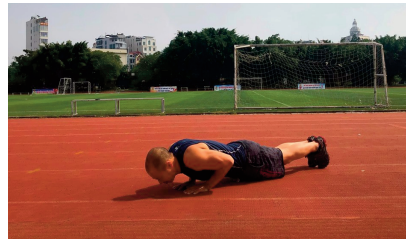


NHÓM BÀI TẬP CHỐNG ĐẨY BIẾN THỂ

Phạm Tuấn Dũng*

Tập cơ ngực luôn là mối quan tâm hàng đầu của người tập gym vì kết hợp nhiều nhóm cơ bao gồm cơ ngực, cơ delta, cơ tam đầu. Đặc biệt, bài tập có thể biến đổi dễ dàng, tăng độ khó nhằm tác động vào những nhóm cơ khác trên cơ thể. Ở số này, chúng tôi gửi tới độc giả 6 bài tập biến thể của chống đẩy.

1. Bài tập chống đẩy hẹp tay



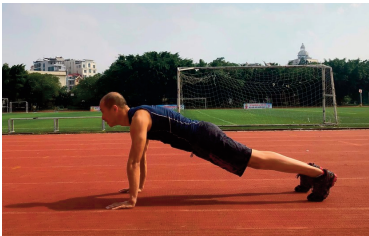
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay, chân khép, hông, lưng thẳng, thân người song song với mặt đất, chống mũi bàn chân xuống mặt sàn. Lưu ý: Hai bàn tay chống hẹp, ngón tay cái của 2 bàn tay chạm nhau.

2. Thực hiện: Hít vào, co tay hạ thân người xuống sát mặt đất. Thở ra, đẩy thẳng tay nâng thân người lên về tư thế chuẩn bị. Yêu cầu: Lưng, thân người thẳng.

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần. Quãng nghỉ giữa các lượt tập là 30"- 45".

2. Bài tập chống tay đẩy thân dưới lên cao



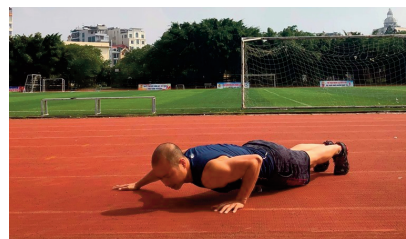
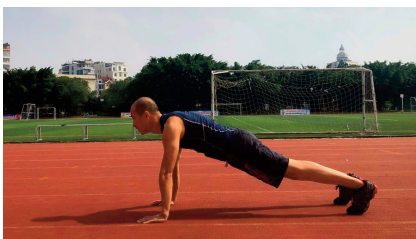
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay và chân rộng bằng vai, chân, hông, lưng thẳng, thân người song song với mặt đất, chống mũi bàn chân xuống mặt sàn

2. Thực hiện: Hít vào co tay, hạ thân người sát đất, từ từ đẩy tay di chuyển trọng tâm thân người xuống phía dưới, tư thế thân người và chân tạo thành góc nhọn. Thở ra, đạp chân, đẩy tay về tư thế chuẩn bị. Lưu ý: Khi thực hiện động tác, ngực di chuyển sát đất, chân co tự nhiên)

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần. Quãng nghỉ giữa các lượt tập là 30" - 45".

3. Bài tập chống đẩy chuyển tay



*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

BÀI BÁO KHOA HỌC

Hướng dẫn thực hiện:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng hơn vai, chân, hông, lưng thẳng, thân người song song với mặt đất, chống mũi bàn chân xuống mặt sàn
- 2. Thực hiện:** Hít vào, co tay trái đồng thời chuyển trọng tâm sang trái, hạ thân người xuống sát mặt đất, tay phải co tự nhiên tì nền. Thở ra, đẩy thẳng về tư thế chuẩn bị. Lặp lại tương tự với tay phải. Yêu cầu: Không chế thân người thẳng trong quá trình thực hiện.
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần. Quãng nghỉ giữa các lượt tập là 30" - 45".

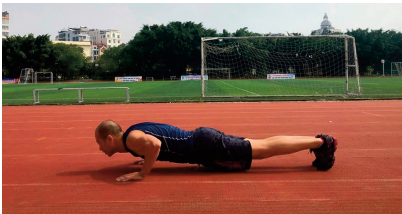
4. Bài tập chống đẩy bật đổi tay



Hướng dẫn thực hiện:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay chống so le tay phải cao tay trái thấp, mở rộng tự nhiên, chân, hông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, khép chân tỳ mũi bàn chân xuống sàn.
- 2. Thực hiện:** Hít vào co tay, hạ thân người xuống sát mặt đất. Thở ra, đẩy thẳng nhấc tay, thân người trên rời khỏi mặt đất, đổi tay trái cao tay phải thấp, rơi xuống co tay hãm xung về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại đổi tay. Yêu cầu: Thân người thẳng trong quá trình thực hiện động tác.
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần. Quãng nghỉ giữa các lượt tập là 30" - 45".

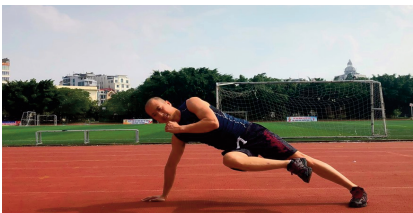
5. Chống đẩy thẳng bằng



Hướng dẫn thực hiện:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, chân khép, hông, lưng thẳng, thân người song song với mặt đất, chống mũi bàn chân xuống mặt sàn
- 2. Thực hiện:** Hít vào co tay, hạ thân người xuống sát mặt đất. Thở ra, đẩy thẳng tay phải, nâng thân người lên, nhấc chân phải và tay trái khỏi mặt đất, giữ nguyên trong 2-3 giây. Hạ tay, về tư thế chuẩn bị. Đổi bên, lặp lại động tác. Yêu cầu: Lưng, hông thẳng trong quá trình thực hiện động tác.
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần. Quãng nghỉ giữa các lượt tập là 30" - 45".

6. Bài tập chống đẩy, tay thu gối quay trái, phải



Hướng dẫn thực hiện:

- 1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, chân khép, hông, lưng thẳng, thân người song song với mặt đất, chống mũi bàn chân xuống mặt sàn
- 2. Thực hiện:** Hít vào co tay, hạ thân người xuống sát mặt đất. Thở ra đẩy thẳng tay, nâng thân người đồng thời co gối đá chân phải xoay thân người qua trái, chân co tự nhiên, nhấc tay trái co khủy tay. Hạ tay, duỗi chân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác đổi bên.
- 3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 15-20 lần. Quãng nghỉ giữa các lượt tập là 30" - 45".