

CÁC BÀI TẬP CHỐNG ĐẨY

Bùi Quang Bình*; Nguyễn Văn Trọng*

Bạn muốn một bài tập để có thể tập luyện ở bất cứ nơi nào? Không cần dụng cụ kèm theo? Không ảnh hưởng đến mọi người? Hãy đến với các bài tập chống đẩy. Các bài tập chống đẩy có hiệu quả tốt trong việc tăng cường sức mạnh cơ bắp ở vùng ngực, cánh tay và có thể dễ dàng tăng cường độ tập luyện khi bạn đã quen. Các bài tập chống đẩy không đòi hỏi gì nhiều ngoài trọng lượng cơ thể và đôi tay của bạn. Các bài tập này có thể tập ở nơi có bề mặt vững chắc cũng như đủ rộng để bạn duỗi thẳng người thực hiện động tác. Dưới đây, chúng tôi xin gửi tới các bạn 5 bài tập chống đẩy cơ bản, dễ tập.

1. Nằm sấp chống đẩy



Hướng dẫn

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay, chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, chống mũi bàn chân trên mặt thảm.
2. Co gấp tay hạ thân người xuống sát mặt đất, giữ 1 giây sau đó đẩy duỗi thẳng tay nâng thân người lên về tư thế chuẩn bị. Yêu cầu: Thân người phải thẳng trong quá trình co và đẩy tay (khi co tay hít vào, đẩy thẳng tay thở ra).

2. Chống sấp quay trái, phải



Hướng dẫn

1. Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay và hai chân rộng bằng vai, chống trên mũi bàn chân, mông và lưng thẳng, thân người song song mặt đất.
2. Chuyển trọng tâm chống tay trái, xoay thân người qua phải 90°, giữ nguyên tư thế trong 1 giây – 2 giây. Yêu cầu: Hai tay phải giữ thẳng theo trục phải trái.
3. Lặp lại đổi tay. Yêu cầu: Tư thế thân người thẳng (nhấc tay xoay thân hít vào, chống xuống thở ra).

* ThS, Học viện An ninh Nhân dân

3. Gập thân chống đẩy



Hướng dẫn

1. Cúi gập thân tạo góc khoảng 90° , tay chống thẳng, mũi chân kiễng, mông cao, lưng thẳng, dồn phần lớn trọng tâm cơ thể lên thân trên.
2. Co gập tay hạ trọng tâm cơ thể xuống (cẳng tay vuông góc với cánh tay, đầu gối).
3. Đẩy duỗi thẳng tay nâng trọng tâm cơ thể lên. Yêu cầu: Thân người giữ nguyên, chỉ co và đẩy tay (co tay hít vào, đẩy tay thở ra).

4. Nằm sấp chống đẩy vỗ tay



Hướng dẫn

1. Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, chân, mông và lưng thẳng, thân người song song mặt đất, chân khép chống trên mũi bàn chân.
2. Co gập tay hạ thân người xuống sát mặt đất giữ từ 1 giây – 2 giây rồi đẩy duỗi thẳng nhấc tay, thân người rời khỏi mặt đất đồng thời vỗ tay trước ngực. Rơi xuống co tay hãm xung. Yêu cầu tư thế thân người thẳng (co tay hít vào, đẩy tay thở ra).

5. Nằm sấp chống tay chuyển trọng tâm



Hướng dẫn

1. Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, hai chân khép chống trên mũi chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất.
2. Chuyển trọng tâm chống tay trái. Nhấc tay phải đặt lên vai trái.
3. Lặp lại đổi tay. Yêu cầu: Tư thế thân người thẳng (nhấc tay hít vào, chống tay thở ra).

Lưu ý

Đối với các bài tập chống đẩy, để người tập biết được lượng vận động phù hợp với bản thân, chúng tôi xin hướng dẫn cách tự kiểm tra như sau:

- Trong lần đầu tập, người tập thực hiện bài tập hết sức để biết được số lần tối đa của mình, sau đó nghỉ cho đến hết mệt kết hợp với bấm giây tính thời gian nghỉ.
- Lặp lại tiếp theo được tính bằng 70 – 80% số lần tối đa.
- Thời gian nghỉ giữa các lượt tập chính là thời gian nghỉ mà bạn đã tính thời gian ở trên.

Chúc các bạn thành công với 05 bài tập trên!