

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN CƠ TAY, NGỰC VỚI TẠ ĐÔI

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Văn Đông⁽²⁾

Tập tạ đôi là một trong những phương thức tập luyện đơn giản, hiệu quả giúp rèn luyện sức mạnh, phát triển cơ bắp. Dù bạn là người mới bắt đầu tập luyện hay đã tập luyện một thời gian dài thì tạ đôi chắc chắn vẫn là dụng cụ tập luyện phù hợp. Với dụng cụ đơn giản, dễ tìm, dễ mua này, bạn hoàn toàn có thể tập luyện ở bất cứ đâu. Các bài tập với tạ đôi không chỉ giúp phát triển cơ bắp nhanh chóng mà còn có nhiều tác động tích cực tới toàn bộ cơ thể. Bằng cách điều chỉnh trọng lượng tạ, số lần thực hiện và thời gian nghỉ giữa các lần tập phù hợp cùng với từng tư thế tập luyện, bài tập với tạ đôi sẽ giúp bạn phát triển có trọng điểm các nhóm cơ trên cơ thể.

Trong số này, chúng tôi giới thiệu với các bạn 6 bài tập cơ bản giúp phát triển các nhóm cơ tay, ngực để bạn có thể tập luyện mọi lúc, mọi nơi!

1. Nằm nắm tạ duỗi hai tay lên cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt sàn, hai chân mở rộng bằng vai, duỗi thẳng tự nhiên. Hai tay nắm tạ, lòng bàn tay hướng vào nhau, cẳng tay gấp vuông góc với cánh tay.

2. Thực hiện: Dùng sức duỗi hai tay đẩy tạ lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay nắm tạ.

Hạ tay về tư thế chuẩn bị, tiếp tục thực hiện lặp lại liên tục đến hết số lần quy định (nhịp thở như sau: hạ xuống hít vào, đẩy lên thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

2. Nằm ngửa hai tay nắm tạ duỗi thẳng phía bên, dùng sức thu hai tay thành tư thế nắm tạ phía trước



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt sàn, hai chân rộng bằng vai, duỗi thẳng tự nhiên. Hai tay duỗi thẳng tự nhiên phía bên, bàn tay nắm tạ.

2. Thực hiện: Dùng sức thu hai tay (thẳng) thành tư thế nắm tạ phía trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, mắt nhìn theo tay nắm tạ.

Hạ tay về tư thế chuẩn bị, tiếp tục thực hiện lặp lại liên tục đến hết số lần quy định (nhịp thở như sau: nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt mỗi lượt từ 20-25 lần.

3. Nằm nâng tạ đôi cao



⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾TS, Trường Đại học Lao động xã hội (cơ sở 2)

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt sàn, hai chân rộng bằng vai, duỗi thẳng tự nhiên. Hai tay thẳng, nắm tạ trên đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Thực hiện: Dùng sức tay vai nâng tạ thẳng tay, thành tư thế hai tay nắm tạ, vuông góc với thân người. Hạ tay về tư thế chuẩn bị, tiếp tục thực hiện lặp lại liên tục đến hết số lần quy định (nhịp thở như sau: nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

4. Nằm, hai tay nắm tạ trên đầu, cuộn thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng tự nhiên, rộng bằng vai. Hai tay nắm tạ duỗi thẳng, trên đầu, lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Thực hiện: Dùng sức tay vai kéo tạ đồng thời dùng lực cơ bụng, đùi nâng chân cuộn thân (cơ gối lên sát ngực, căng chân cơ tự nhiên). Hạ tay, duỗi chân về tư thế chuẩn bị, tiếp tục thực hiện lặp lại liên tục đến hết số lần quy định (nhịp thở như sau: hạ xuống hít vào, co lên thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 15-20 lần.

5. Nằm chống sấp, kéo tạ bằng 1 tay



Hướng dẫn thực hiện:

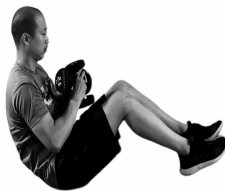
1. Tư thế chuẩn bị: Nằm chống sấp thẳng tay trên tạ, hai tay rộng bằng vai, hai chân mở rộng tự nhiên chống mũi bàn chân, hông, lưng thẳng thân người song song mặt sàn.

2. Thực hiện: Co tay hạ thân người xuống sát mặt sàn. Sau đó dùng sức đẩy thẳng tay nâng thân người lên, chuyển trọng tâm tay trái chống tạ, tay phải kéo tạ lên sát ngực.

Hạ tay chống về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại đổi bên tay kéo tạ đến khi hết số lần quy định (nhịp thở như sau: hạ xuống hít vào, đẩy lên thở ra; kéo tạ hít vào, hạ tạ thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

6. Ngồi gập thân, hai tay nắm tạ, xoay người sang phía bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi gập thân, hai chân khép, nâng đùi vuông góc với căng chân, căng chân co tự nhiên cách mặt sàn 10-15 cm. Hai tay nắm hai tạ đan chéo nhau, co tự nhiên trước bụng.

2. Thực hiện: Dùng lực khống chế cơ bụng, hai tay nắm tạ xoay thân sang hai bên trái – phải. Thực hiện lặp lại động tác liên tục (nhịp thở như sau: hít thở đều theo nhịp xoay trái – phải).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

Chú ý: Bạn nên chọn loại tạ vừa với thể lực của mình. Bài tập này bạn cần thực hiện chậm rãi, hít thở đều đặn, càng chậm càng tốt. Quãng nghỉ giữa các lượt tập từ 30”- 45”.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Các phong trào rèn luyện thể chất của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ phát triển mới của đất nước

10. Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Đào tạo sinh viên sư phạm ngành Giáo dục thể chất: Góc nhìn từ mô hình TPACK

BÀI BÁO KHOA HỌC

16. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thương tích trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc

Định hướng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ giai đoạn 2025-2030

23. Phạm Việt Hùng

Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao thành tích cao của một số nước trên thế giới và bài học đối với thể thao Việt Nam

29. Phonesooksin TESO; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học quốc gia Lào

33. Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hữu Thành Thái

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện Dân vũ thể thao của người cao tuổi trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

38. Nguyễn Đức Thành

Năng lực tính toán của sinh viên các lớp Cờ vua sau ứng dụng các dạng bài tập phối hợp chiến thuật

42. Nguyễn Văn Hòa; Ngô Thị Thúy Nga

Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Ngọc Nga; Cung Đức Liêm; Nguyễn Trương Phương Uyên

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Quản trị kinh doanh Trường Đại học Tài chính – Marketing

52. Nguyễn Thị Diệp Ly; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

56. Lê Thị Thanh Thủy; Nguyễn Như Phúc

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy và học bơi ếch của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 – Sơn Tây – Hà Nội

62. Nguyễn Đức Thịnh

Hiệu quả ứng dụng bài tập đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

66. Bùi Danh Tuyên

Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ Đông Á

70. Phạm Việt Hùng; Nguyễn Thị Thu Quyết

Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Cử tạ tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển quốc gia Việt Nam

73. Kolakot Simuongsong

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

76. Minh Đức

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 1965-1975

78. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Đông

Bài tập phát triển cơ tay, ngực với tạ đôi

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Physical training movements of Vietnamese people following the example of great Uncle Ho

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Training human resources for physical education and sports in the new development period of the country

10. Nguyen Hoang Minh Thuan

Training of Physical Education Pedagogical Students: Perspective from the TPACK Model

ARTICLES

16. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to reduce injury risks in sports activities in Vietnam

19. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc

Orientation for developing adventure sports in the Northern Midlands and Mountains in the period 2025-2030

23. Pham Viet Hung

Models of training high-performance sports successors in some countries around the world and lessons for Vietnamese sports

29. Phonesooksin TESO; Dinh Thi Mai Anh

Current status of subjective factors ensuring the quality of extracurricular sports activities of students at the National University of Laos

33. Dinh Khanh Thu; Nguyen Huu Thanh Thai

Assessment of the current status of the folk dance and sports movement of the elderly in Long Bien District, Hanoi City

38. Nguyen Duc Thanh

Evaluation of the computational ability of chess students after applying tactical coordination exercises

42. Nguyen Van Hoa; Ngo Thi Thuy Nga

Solutions to improve the quality of teaching physical education for students of Physical Education at Bac Ninh University of Physical Education and Sports

48. Nguyen Ngoc Nga; Cung Duc Liem; Nguyen Truong Phuong Uyen

Current situation and causes affecting the general physical fitness level of female students majoring in Business Administration at the University of Finance - Marketing

52. Nguyen Thi Diep Ly; Duong Thai Binh

Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

56. Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Nhu Phuc

Current status of factors affecting teaching and learning frog swimming of students of Army Officer School 1 - Son Tay - Hanoi

62. Nguyen Duc Thinh

Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

66. Bui Danh Tuyen

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

70. Pham Viet Hung; Nguyen Thi Thu Quyet

Current status of effective selection of weightlifting athlete at Vietnam Youth Team and National Team

73. Kolakot Simuongsong

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

76. Minh Duc

Construction and development of Bac Ninh Sports University in the period 1965-1975

78. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Dong

Exercises to develop arm and chest muscles with dumbbells

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 5 -2024
(83)

