

BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NHÓM CƠ MÔNG CHO NỮ

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Thị Hoài Phương⁽²⁾

Bất kỳ cô gái nào cũng muốn có thân hình quyến rũ với vòng 3 gợi cảm. Thế nhưng cuộc sống bận rộn khiến bạn không có thời gian để đến các phòng tập thể chất.

Bởi vậy các bạn nữ có thể tận dụng thời gian để tập luyện các bài tập phát triển nhóm cơ mông tại nhà, không cần dụng cụ, phù hợp với những người bận rộn.

Chỉ cần mặc quần áo tập thoải mái, đi giày thể thao cùng một chiếc ghế là các bạn đã có thể thực hiện bài tập để tăng vòng 3 một cách đơn giản nhưng hiệu quả tại nhà.

6 bài tập dưới đây sẽ giúp phát triển nhóm cơ mông và có được vòng 3 gợi cảm như ý muốn.

1. Bài tập đứng lên ngồi xuống chân một chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên mép ghế chân phải đặt trên mặt sàn, chân trái co gối, không chế cách mặt sàn 10- 20 cm, hai tay chống hông.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi chuyển trọng tâm đứng thẳng trên chân phải, chân trái luôn không chế ở tư thế ban đầu, bàn chân duỗi tự nhiên hai tay chống hông. Ngồi xuống về tư thế chuẩn bị. Đổi chân thực hiện tương tự. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định. (nhịp thở như sau: đứng chân lên hít vào ngồi xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt từ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

2. Bài tập bước cao lăng chân bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trọng tâm trên chân trái, chân phải co gối tỳ trên mặt ghế, tạo khoảng cách vừa đủ với ghế, hai tai chống hông.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi đứng thẳng lên ghế chuyển trọng tâm lên chân phải, chân trái rời khỏi mặt sàn đồng thời lăng nhẹ sang phải, đầu gối thẳng bàn chân duỗi tự nhiên. Hạ chân xuống về tư thế chuẩn bị, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định. Đổi chân thực hiện tương tự (nhịp thở như sau: đứng chân lên hít vào hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt từ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3. Bài tập đứng lên ngồi xuống chân sau tì cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trọng tâm trên chân phải, chân trái duỗi thẳng, tỳ mũi bàn chân sau trên ghế, tạo khoảng cách vừa đủ để thực hiện động tác, hai tai chống hông.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co gối 90° - 110° trọng tâm trên chân trái, chân phải tỳ mũi bàn chân sau trên ghế đầu gối co tự nhiên, hai tai chống hông. Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định. Đổi chân, thực hiện tương tự (nhịp thở như sau: hạ xuống hít vào đứng lên thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt từ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

4. Bài tập nằm ngửa đẩy hông



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên mặt sàn, lưng thẳng nâng đùi vuông góc với thân người gập cẳng chân, tỳ gót chân trên ghế.

2. Thực hiện: Tỳ thẳng tay, vai, đạp chân, đẩy hông và thân người lên khỏi mặt sàn. Yêu cầu tư thế thân người thẳng giữ 2-3". Hạ thân người về tư thế chuẩn bị, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định. Thực hiện tương tự (nhịp thở như sau: đẩy lên hít vào hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt từ 15- 20 lần.

5. Bài tập đạp sau lăng chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng trên chân phải, hai tay bám thành ghế, co gối chân trái ngang hông, căng chân co tự nhiên, không chế không chạm đất thân người hướng thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ đùi trái lẩy chân trái ra sau duỗi thẳng. Chú ý thân gập tự nhiên, căng chân cao ngang hông. Co chân về tư thế chuẩn bị, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định. Đổi chân thực hiện tương tự (nhịp thở như sau: co lên hít vào, đạp sau thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt từ 15-20 lần (chân trái, chân phải).

6. Bài tập đứng lên ngồi xuống chân bên tỳ cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng trọng tâm trên chân trái, chân phải duỗi thẳng tỳ bàn chân trên mặt ghế, tạo khoảng cách vừa đủ để thực hiện động tác, hai tay chống hông.

2. Thực hiện: Dùng sức cơ đùi co gối 80 - 90° trọng tâm trên chân trái, chân phải duỗi thẳng tỳ trên ghế, thân người gập trước tự nhiên, hai tay chống hông. Đứng thẳng chân về tư thế chuẩn bị, lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định. Đổi chân thực hiện tương tự (nhịp thở như sau: hạ xuống hít vào đứng lên thở ra).

3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện bài tập 3 lượt tổ, mỗi lượt từ 10-15 lần (chân trái, chân phải).

Lưu ý khi tập luyện:

- Tập luyện thường xuyên, đều đặn từ 30 – 45 phút mỗi ngày.
- Khởi động đúng cách giúp các cơ mềm và giãn ra để tránh bị chấn thương không mong muốn khi thực hiện động tác biên độ lớn. Thực hiện chậm, nhịp đều để nâng cao hiệu quả bài tập.
- Quảng nghỉ giữa các lượt tập 30”- 45”. Bạn nên dùng đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.

1. Ban biên tập

Tích cực đổi mới hoạt động nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Nguyễn Thị Thu Quyết**

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển hoạt động thể dục, thể thao cho mọi người đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC**8. Nguyễn Văn Tuấn; Đinh Thị Hằng**

Đề xuất giải pháp về cơ chế chính sách trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

13. Mai Thị Bích Ngọc; Đỗ Thùy Giang

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro trong tổ chức sự kiện thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Quốc Hùng; Lương Thị Hà

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

21. Lê Đức Long; Phạm Văn Tuấn

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ đào tạo, huấn luyện chuyên ngành Thể thao dưới nước tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Xuân Hường; Nguyễn Lê Huy; Nguyễn Văn Hải

Nghiên cứu biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3 Trường Đại học Chính trị

31. Nguyễn Tiến Quân; Dư Thị Luyện; Đồng Trung Du

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất của Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

37. Ngô Mạnh Cường

Lựa chọn giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

42. Nguyễn Văn Thành

Thực trạng ứng dụng Công nghệ thông tin và định hướng chuyển đổi số trong dạy học môn giáo dục thể chất cho giảng viên tại Trường Cao đẳng Sư phạm Nghệ An

47. Nguyễn Tiến Cường; Trần Anh Tuấn; Lê Đình Phú; Lê Mạnh Hoàn

Ứng dụng bài tập mục tiêu trong việc cải thiện kỹ thuật Forehand groundstroke của các VĐV Pickleball Trường Cao đẳng Công nghiệp Thanh Hóa

53. Nguyễn Văn Phong; Nguyễn Tất Tuấn

Ứng dụng Data Voley 4 đánh giá hiệu quả phòng thủ trong thi đấu của Đội tuyển nam sinh viên Bóng chuyền Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

56. Đinh Hùng Trường; Đặng Hoài An; Ngô Hữu Thắng

Ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý vận động viên Cầu lông Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

62. Trịnh Minh Hiền

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền cho vận động viên Đội tuyển Võ thuật ứng dụng của Học viện an ninh nhân dân

67. Nguyễn Xuân Thành; Đỗ Thị Liên Phương

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực tâm lý cho nam sinh viên chuyên sâu Thể dục năm thứ hai và thứ ba Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**71. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Hoài Phương**

Bài tập phát triển nhóm cơ mông cho nữ

1. Editorial board

Actively innovate scientific research activities in Sports and Physical Education

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Nguyen Thi Thu Quyet

NTasks and solutions for developing physical education and sports activities for everyone by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

8. Nguyen Van Tuan; Dinh Thi Hang

Proposing solutions on policy mechanisms in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

13. Mai Thi Bich Ngoc; Do Thuy Giang

Proposing a model to minimize risks in organizing sports events in Vietnam

16. Do Quoc Hung; Luong Thi Ha

Choosing speed strength development exercises for female Volleyball students of University of Economics - University of Danang

21. Le Duc Long; Pham Van Tuan

Orientation of scientific research serving training and coaching in aquatic sports at Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Xuan Huong; Nguyen Le Huy; Nguyen Ven Hai

Research on extracurricular activities to improve physical fitness for third-year students at the University of Politics

31. Nguyen Tien Quan; Du Thi Luyen; Dong Trung Du

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

37. Ngo Manh Cuong

Selecting solutions to improve physical fitness for students of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University

42. Nguyen Van Thanh

Current status of information technology application and orientation of digital transformation in teaching physical education for lecturers at Nghe An College of education

47. Nguyen Tien Cuong; Tran Anh Tuan; Le Dinh Phu; Le Manh Hoan

Application of target exercises in improving Forehand groundstroke technique of pickle ball athletes at Thanh Hoa Industrial College

53. Nguyen Van Phong; Nguyen Tat Tuan

Application evaluates the defensive effectiveness in the competition of the Men's Volleyball Team of Bac Ninh Sports University

56. Dinh Hung Truong; Dang Hoai An; Ngo Huu Thang

Applying solutions to improve the effectiveness of managing Badminton athletes of the National Youth Team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

62. Trinh Minh Hien

Selecting and evaluating the effectiveness of endurance development exercises for athletes of the Applied Martial Arts Team of the People's Security Academy

67. Nguyen Xuan Thanh; Do Thi Lien Phuong

Building a standard for classifying and assessing psychological capacity for second and third year male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Physical Education and Sports

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Hoai Phuong

Exercise buttock muscle development for women



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

p-ISSN 1859-4417

e-ISSN 3030-4822

Số 2 -2025

(06)

