

BÀI TẬP TẠ TAY CHO NỮ

Nguyễn Phương Thảo⁽¹⁾

Hoạt động thể chất, vận động, rèn luyện cơ thể là một trong những biện pháp tích cực, chủ động nâng cao sức khỏe và cải thiện vóc dáng hiệu quả nhất. Nhiều bạn gái mất tự tin vì thân hình không cân đối, nhất là tay vai hơi quá khổ, nhiều mỡ khiến cho chúng ta khó khăn hơn trong việc chọn lựa quần áo và là nỗi ám ảnh, giảm sự tự tin khi giao tiếp. Để đôi tay được săn chắc và thon gọn, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn 6 bài tập tạ tay cho nữ đơn giản nhưng hiệu quả và chỉ mất 25-30' phút cho một lần tập.

1. Hai tay nâng tạ đôi phía trước



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dang rộng hơn vai, 2 tay cầm tạ (nắm sấp) xuôi theo thân người.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng tạ theo hướng ra trước, lên cao, ngang vai, không chế 1-2". Sau đó, từ từ hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: nâng tạ lên hít vào, hạ tạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 16 - 20 lần.

2. Đứng thẳng hai tay nắm tạ, gấp cẳng tay



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dang rộng hơn vai, 2 tay nắm tạ, bàn tay ngửa hướng trước, tay xuôi theo thân người.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ hai tay, gấp cẳng tay nâng tạ lên ngang vai. Sau đó, từ từ hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: kéo lên hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 16-20 lần.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3. Hai tay nâng tạ phía bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng bằng vai, 2 tay nắm tạ (nắm sấp) xuôi theo thân người.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng tạ ngang vai, tay thẳng, khớp chế 1-2". Sau đó, từ từ hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: nâng tạ lên hít vào, hạ tạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 16-20 lần.

4. Đứng nắm tạ phía sau đầu, nâng tạ lên cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng bằng vai, 2 tay nắm tạ sau đầu ở tư thế co khuỷu tay, hai bàn tay cầm tạ hướng vào nhau, hai khuỷu tay mở tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng vớt tạ lên tư thế tay cao, bàn tay cầm tạ hướng trước. Hạ xuống tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 16-20 lần.

5. Đứng gập thân kéo tạ lên cao ngang thân người



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng chùng gối gập thân về phía trước khoảng 80° so với thân người, hai chân dãn rộng bằng vai, 2 tay cầm tạ lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai kéo tạ lên cao ngang thân người, khủy tay co sau lưng. Sau đó hạ tay xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: kéo tạ lên hít vào, hạ tạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 16-20 lần.

6. Đứng thẳng nắm tạ ngang vai, duỗi tay đẩy tạ đôi tay cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng bằng vai, 2 tay nắm tạ ngang vai, khủy co, lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai duỗi tay nâng tạ lên cao, hai tay thẳng lòng bàn tay hướng vào nhau. Sau đó, hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại bài tập liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: đẩy tạ lên hít vào, hạ tạ xuống thở ra).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện bài tập 3 lượt, mỗi lượt 16-20 lần.

Lưu ý khi tập luyện:

- Bạn nên chọn loại tạ nhỏ, vừa với lực cánh tay. Bài tập này bạn cần thực hiện từ từ chậm rãi.
- Có thể tập 1 tổ hợp gồm cả 6 động tác hoặc 1 động tác đơn lẻ. Thời gian nghỉ giữa các tổ hợp tùy thuộc vào sức khỏe và thể lực của mỗi người.

1. Ban biên tập

Báo chí cách mạng Việt Nam

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

6. Trần Đức Thọ

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

8. Trần Thủy

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh

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

16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

21. Đinh Thị Uyên

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

30. Phan Thành Lễ

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

42. Trần Quang Chí

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

48. Vũ Hoàng Sơn

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Nguyễn Phương Thảo

Bài tập tạ tay cho nữ

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Vietnamese revolutionary press

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

6. Tran Duc Tho

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

8. Tran Thuy

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

16. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

21. Dinh Thi Uyen

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

26. Phung The Lap; Khuat Thi Huong

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

30. Phan Thanh Le

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

36. Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien

Current status of physical training programs, methods and means in official training

42. Tran Quang Chi

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

48. Vu Hoang Son

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

52. Do Ngoc Cuong; Le Van Giang

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

56. Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

61. Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

68. Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Nguyen Phuong Thao

Dumbbell exercises for women

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 3 -2025
(85)**

