

BÀI TẬP NHÓM CƠ BỤNG

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾

Phạm Việt Hà⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **21/05/2025**

Ngày phản biện: **08/06/2025**

Ngày đăng: **25/08/2025**

Tác giả liên hệ:

Phạm Tuấn Dũng

Email:

tuandungtd@gmail.com

Tập 15, số 4 (2025), trang 77-79

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13895>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Sở hữu một thân hình khỏe mạnh và cơ bụng săn chắc là mục tiêu hàng đầu của nhiều bạn thanh niên hiện nay, vì vậy chúng tôi đã tổng hợp thêm một số bài tập phát triển nhóm cơ bụng mới. Nhóm bài tập cơ bụng này sẽ sử dụng chính trọng lượng cơ thể của bạn để làm cho vùng bụng được rắn chắc và hoàn thiện hơn.

Dưới đây chúng tôi xin giới thiệu với các bạn 6 bài tập cơ bụng. Hy vọng tập luyện các bài tập này sẽ giúp các bạn nâng cao thể lực, cải thiện vóc dáng cơ thể.

Abdominal muscle exercises

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾

Phạm Việt Hà⁽²⁾

Article Information:

Received: **21/05/2025**

Review date: **08/06/2025**

Published: **25/08/2025**

Corresponding Author:

Pham Tuan Dung

Email: tuandungtd@gmail.com

Vol 15, Iss 4 (2025), pp 77-79

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13895>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Possessing a healthy physique and well-defined abdominal muscles is a primary goal for many young people today. Therefore, we have compiled and developed a set of new exercises to diversify and improve abdominal muscle training. These exercises use your own body weight as resistance to strengthen and enhance the abdominal region.

This study introduces six abdominal exercises. It is expected that practicing these exercises will help individuals improve physical fitness and body shape.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Văn hóa

1. Ngồi duỗi thân, chống tay sau lưng tách chân sang hai bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi duỗi khớp chân trên sàn, hai tay chống sau, thân và chân duỗi thẳng, nâng toàn bộ trọng tâm cơ thể sao cho mông không chạm đất.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng và cơ đùi lẩy tách hai chân sang hai bên, sau đó khép chân về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác liên tục theo số lần đã quy định (Nhịp thở: Thở ra khi bật tách chân, hít vào khi khép chân).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt 15 - 20 lần.

2. Ngồi co chân chống tay sau lưng co chân sang hai bên trái phải



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi co chân trên sàn, hai tay chống sau nâng trọng tâm cơ thể sao cho mông không chạm đất. Hai chân khép, đầu gối và bàn chân co tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng và chân lẩy co chân sang bên trái, sau đó tiếp tục qua bên phải. Hai chân nên lẩy rộng vượt qua khoảng cách hai tay chống (Nhịp thở: Thở đều trong suốt quá trình thực hiện).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt 15 - 20 lần.

3. Ngồi duỗi thân, chống tay sau lưng chân cắt kéo lên xuống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi duỗi thẳng thân và chân trên sàn, hai tay chống sau. Chân khép, duỗi thẳng, nâng trọng tâm cơ thể sao cho mông không chạm đất.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng và đùi để lẩy chân trái lên cao đồng thời hạ chân phải xuống như động tác cắt kéo. Lẩy mở rộng hai chân hết biên độ (Nhịp thở: Hít vào khi đá chân lên, thở ra khi hạ chân xuống).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt 15 - 20 lần.

4. Ngồi chống chống sau chân co chân duỗi, lăng một chân lên cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên sàn, hai tay chống sau, chân trái co chống phía trước. Nâng trọng tâm cơ thể sao cho mông không chạm đất. Chân phải duỗi thẳng song song với đùi trái, bàn chân duỗi tự nhiên.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng và đùi lăng thẳng chân phải lên vuông góc với sàn. Hạ chân về tư thế ban đầu. Lặp lại đủ số lần rồi đổi chân (Nhịp thở: Hít vào khi đá chân lên, thở ra khi hạ chân xuống).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt 10 - 15 lần.

5. Ngồi duỗi thân, chống tay sau, nâng thân, lăng co, duỗi chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi duỗi thân trên sàn, hai tay chống sau, nâng trọng tâm cơ thể sao cho mông không chạm đất. Hai chân khép, đầu gối và bàn chân duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng co đầu gối về phía thân trên, căng chân co tự nhiên, bàn chân tỳ sàn. Duỗi chân về tư thế ban đầu (Nhịp thở: Hít vào khi bật co chân, thở ra khi duỗi chân).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt 15 - 20 lần.

6. Ngồi duỗi thân chống tay sau, luân phiên co duỗi chân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi duỗi thân trên sàn, hai tay chống sau, nâng trọng tâm cơ thể sao cho mông không chạm đất. Hai chân khép, đầu gối và bàn chân duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ bụng và đùi co đầu gối chân phải lên, đồng thời duỗi thẳng chân trái, tỳ sàn. Đổi chân và lặp lại với chân trái (đầu gối co sát ngực). Hai chân thay phiên nhau tỳ sàn (Nhịp thở: Hít vào khi co chân lên, thở ra khi duỗi chân xuống).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 3 lượt, mỗi lượt 15 - 20 lần.

Lưu ý: Quãng nghỉ giữa các lượt là 30" - 60"/một động tác, tập nối tiếp nhau. Bạn nên đeo đồng hồ để căn đúng thời gian tập luyện.

1. Ban biên tập

Thể dục thể thao trong tiến trình đổi mới đất nước

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Vai trò của Bác Hồ về sự hình thành và phát triển nền thể dục thể thao cách mạng Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Tập trung đổi mới đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro bệnh dịch trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

14. Trần Thủy

Thực trạng hạ tầng kỹ thuật và định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

20. Mai Thị Bích Ngọc; Phạm Văn Thắng

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

25. Đặng Văn Dũng; Khuất Thị Hương; Phùng Thế Lập

Đánh giá hiệu quả chuẩn bị khai cuộc cho sinh viên chuyên ngành Cờ vua Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Trương Thị Ngọc Hà

Thực trạng chương trình rèn luyện thể lực trong thể dục sáng và thể thao chiều cho học viên nữ các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng, khu vực phía Bắc

36. Nguyễn Xuân Hường

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn chuyên ngành cho sinh viên Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

41. Nguyễn Thị Thu Trang

Nghiên cứu lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập cho sinh viên ngành Dược học năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

47. Trương Đức Thắng; Nguyễn Thị Việt Nga

Lựa chọn các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

52. Trần Thị Hồng Việt

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

57. Huỳnh Việt Nam; Phạm Tuấn Hùng

Biên độ chuyển động khớp chi dưới của vận động viên Futsal trình độ cao Việt Nam: một nghiên cứu sơ bộ

62. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng; Thái Chí Linh

Biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

67. Nguyễn Khánh Duy; Trần Công Lưu; Hà Văn Toán

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên Karate 12-14 tuổi Trường Phổ thông năng khiếu thể thao Đồng Nai

72. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Việt Hùng; Nguyễn Tất Dũng

Chất lượng công tác tuyển chọn vận động viên môn Bơi lội tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia Việt Nam

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Phạm Việt Hà

Bài tập nhóm cơ bụng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Physical Education and Sports in the process of National Renovation

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. **Truong Quoc Uyen**

The role of President Ho Chi Minh in the formation and development of revolutionary sports in Vietnam

6. **Truong Anh Tuan**

Focusing on innovation in human resource training for Physical Education and sports

ARTICLES

10. **Nguyen Van Phuc**

Proposed model for minimizing epidemic risks in physical education and sports activities in Vietnam

14. **Tran Thuy**

The current state of technical infrastructure and development orientation for sports tourism in Quang Binh

20. **Mai Thi Bich Ngoc; Pham Van Thang**

The current effectiveness of brand communication of Bac Ninh Sports University on social media platforms

25. **Dang Van Dung; Khuat Thi Huong; Phung The Lap**

Effectiveness evaluation of the opening moves for chess major students at Bac Ninh Sports University

30. **Truong Thi Ngoc Ha**

The current situation of physical training programs in morning and afternoon exercise for female learners at military schools under the Ministry of National Defense in the Northern region

36. **Nguyen Xuan Huong**

Proposed measures to enhance learning interest in specialized courses for golf students at Bac Ninh Sports University

41. **Nguyen Thi Thu Trang**

A study on selecting movement games to improve physical fitness and academic results in physical education for first-year pharmacy students at the Vietnam University of Traditional Medicine

47. **Truong Duc Thang; Nguyen Thi Viet Nga**

Selecting recovery measures after training for athletes in the Vietnamese National Youth team in sepak takraw, badminton, athletics, and shooting at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

52. **Tran Thi Hong Viet**

The current situation of factors affecting the development of specialized physical fitness in male table tennis athletes aged 14–15

57. **Huynh Viet Nam; Pham Tuan Hung**

Motion range of lower limb joints of high-skilled Vietnamese futsal athletes: A preliminary study

62. **Tran Trong Than; Doan Huong Trang; Thai Chi Linh**

Psychological training measures for athletes in badminton team at the University of Economics – Technical Industries

67. **Nguyen Khanh Duy; Tran Cong Luu; Ha Van Toan**

Development an evaluation standards for evaluating training level for male karate athletes aged 12–14 at Dong Nai Gifted High School for Sports

72. **Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Viet Hung; Nguyen Tat Dung**

Quality of athlete selection in swimming for the Youth and Vietnam National Sports Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. **Pham Tuan Dung; Pham Viet Ha** Abdominal muscle exercises

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

Tập 15

Số 4 - 2025

