

BÀI TẬP TẠ TAY PHÁT TRIỂN NHÓM CƠ VAI

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Văn Hiếu⁽²⁾

Có thể bạn luôn chăm chỉ tập luyện thể hình và luôn quan tâm đến các bài tập phát triển các cơ ngực, bắp tay, cơ bụng, nhưng cũng nên quan tâm phát triển nhóm cơ vai. Thực tiễn cho thấy người mới bắt đầu tập luyện thường ít chú ý sử dụng các bài tập phát triển các nhóm cơ tay, vai.

Trong bài viết này, chúng tôi sẽ chia sẻ đến bạn 6 bài tập tạ tay nhằm phát triển các nhóm cơ vai đem lại hiệu quả cao được chúng tôi tổng hợp lại từ các tài liệu huấn luyện thể lực và huấn luyện thể hình. Giúp bạn phát triển các nhóm cơ trên cơ thể với dụng cụ tạ tay nhỏ gọn.

1. Nâng tạ tay đôi tay trước



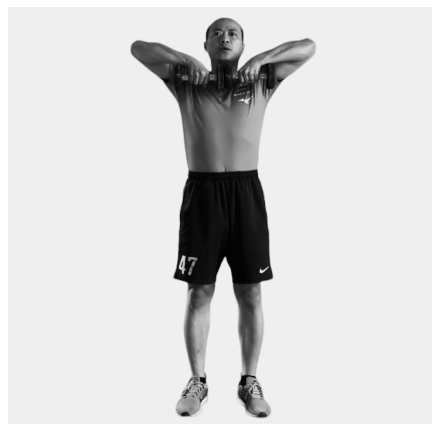
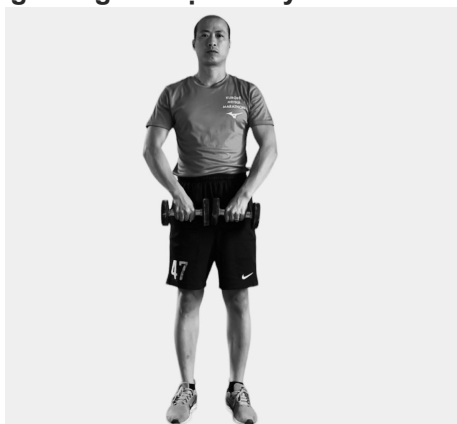
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng hơn vai, 2 tay cầm tạ xuôi theo thân người, bàn tay cầm tạ nắm sấp trước hông.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng tạ tay hai tay trước. Tạ cao ngang hoặc hơn vai, không chế 1-2" từ từ hạ xuống tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác 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: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 16 - 20 lần.

2. Đứng thẳng kéo tạ đôi tay trước



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng hơn vai, 2 tay cầm tạ xuôi theo thân người, bàn tay cầm tạ nắm sấp trước hông.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ hai tay, kéo tạ từ phía trước cao ngang ngực, khuỷu tay gập cao hơn vai, không chế 1-2" từ từ hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác 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: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 16 - 20 lần.

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

3. Hai tay nâng tạ sang 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 hai bên thân người.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng tạ sang phía bên, tay thẳng. Tạ cao ngang vai hoặc cao hơn vai, không chế 1-2", sau đó từ từ hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác 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: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 16 - 20 lần.

4. Đứng gập thân chống đẩy tay chống tạ



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Cúi gập thân tạo góc khoảng 90° chống tỳ mũi bàn chân, hai tay nắm tạ lòng bàn tay hướng trong, chống thẳng tay, mũi chân kiễng, mông cao, lưng thẳng dồn phần lớn trọng tâm cơ thể lên thân trên.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai cơ tay hạ trọng tâm cơ thể xuống (cẳng tay vuông góc với cánh tay, đầu gối) không chế 1-2". Đẩy thẳng tay nâng trọng tâm cơ thể về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác liên tục hết số lần quy định. Yêu cầu tư thế thân người giữ nguyên (nhịp thở như sau: co tay hít vào đẩy tay thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 10 -15 lần.

5. Đứng gập thân lăng tạ sang phía bên



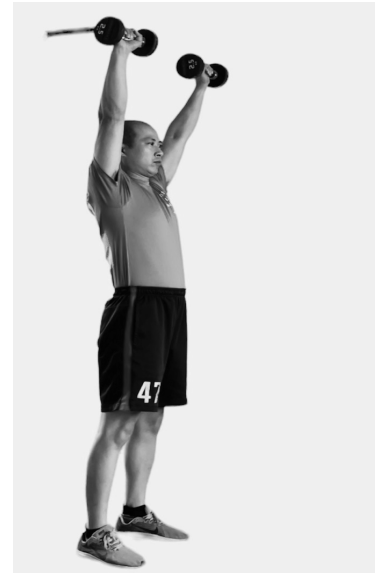
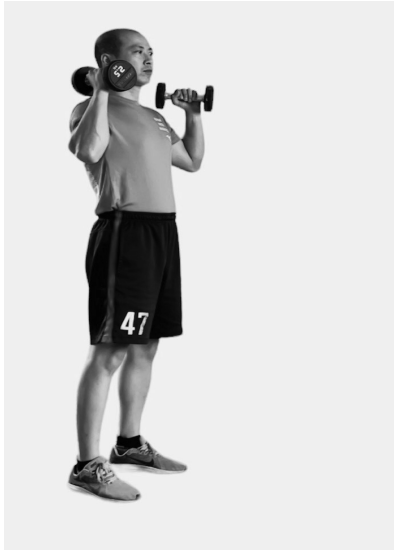
Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng dạng hai chân, khoảng cách bằng vai, chùng gối gập thân về phía trước khoảng 80° so với thân người, 2 tay nắm tạ phía trước, (nắm sấp) bàn tay hướng vào nhau.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai lẩy tạ thẳng tay sang bên ngang thân người, không chế 1-2". Hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác 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: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 16 - 20 lần.

6. Đứng thẳng, hai tay đẩy tạ lên cao



Hướng dẫn thực hiện:

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

2. Thực hiện: Khuỷu gối hạ thấp trọng tâm, tay giữ tạ sát vai. Đứng thẳng lên, đồng thời dùng lực tay, vai đẩy tạ lên cao, bàn tay nắm tạ hướng trước. Sau đó hạ xuống về tư thế chuẩn bị. Lặp lại động tác liên tục hết số lần quy định (nhịp thở như sau: khuỷu gối, co tay hít vào, đứng lên đẩy tay thở ra).

3. Khối lượng vận động: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 16 - 20 lần.

Lưu ý:

Bạn có thể tập 1 lượt gồm cả 6 bài tập hoặc lần lượt từng bài tập. Thời gian nghỉ giữa các lượt tùy thuộc vào trình độ thể lực của mỗi người.

Để biết được lượng vận động phù hợp với bản thân, chúng tôi xin hướng dẫn cách tự kiểm tra như sau:

- Trong lần tập đầu, người tập thực hiện bài tập hết sức để biết số lần tối đa của mình, sau đó nghỉ cho đến hết mệt, kết hợp với bấm giây tính thời gian nghỉ.
- Lần lặp lại lần tiếp theo được tính bằng 70-80% số lần tối đa.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ động viên nhân dân tập thể dục để rèn luyện sức khỏe

6. Trương Anh Tuấn

Về phát triển thể dục, thể thao trong thời kỳ mới của đất nước

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro tổ chức sự kiện trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Đỗ Hữu Trường; Phạm Việt Hùng; Đào Văn Thắng

Thực trạng hiệu quả công tác tổ chức sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

20. Lê Trí Trường; Ngô Trang Hưng; Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Thạch Hưng; Đỗ Ngọc Minh

Khung ra quyết định về vấn đề triển khai công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao

27. Đinh Quang Ngọc; Nguyễn Ngọc Tuấn

Thực trạng môi trường văn hóa tại các cơ sở tập luyện thể thao dưới hình thức kinh doanh dịch vụ ở Việt Nam theo nhóm các tiêu chí về văn hóa vật thể

32. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Anh Tú; Lê Thị Tuyết Thương

Nghiên cứu các điều kiện cần thiết để phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng trung du và miền núi Bắc Bộ

39. Lương Thị Ánh Ngọc; Nguyễn Đình Lê Thái; Nguyễn Văn Nam; Hoàng Hải Sơn

Thực trạng phân loại sức khỏe và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022-2023

45. Bounnuang Kamphengthong

Xác định các nhân tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng Chăn - Lào

52. Nguyễn Thị Thanh Huyền

Xác định thang đo đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh

59. Trần Doãn Khoa; Nông Minh Đức

Thực trạng quản lý hoạt động giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Hải Dương

63. Nguyễn Tuấn Đăng; Nguyễn Ngọc Quý

Thực trạng hoạt động tập luyện Cầu lông ngoại khóa của học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

69. Đào Văn Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên Đội tuyển trẻ quốc gia

73. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu

Bài tập tạ tay cho phát triển nhóm cơ vai

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho encouraged people to exercise to improve their health

6. Truong Anh Tuan

On the development of physical education and sports in the new era of the country

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Current status of event organization risks in sports activities in Vietnam

15. Do Huu Truong; Pham Viet Hung; Dao Van Thang

Current status of the effectiveness of sports event organization in the Northern Midlands and Mountains region

20. Le Tri Truong; Ngo Trang Hung; Dinh Quang Ngoc; Nguyen Thach Hung; Do Ngoc Minh

Decision-making framework on the issue of implementing 4.0 technology in sports movement recognition and analysis

27. Dinh Quang Ngoc; Nguyen Ngoc Tuan

Current status of the cultural environment at sports facilities in the form of service businesses in Vietnam according to the group of criteria on material culture

32. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Anh Tu; Le Thi Tuyet Thuong

Research the necessary conditions to develop adventure sports in the Northern midlands and mountainous regions

39. Luong Thi Anh Ngoc; Nguyen Dinh Le Thai; Nguyen Van Nam; Hoang Hai Son

Current status of physical fitness and nutrition classification of first-year students at Hong Bang International University in the 2022-2023 school year

45. Bounnuang Kamphengthong

Determining factors affecting the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

52. Nguyen Thi Thanh Huyen

Determining a scale to evaluate factors affecting the participation in soccer practice of secondary school students in Bac Ninh province

59. Tran Doan Khoa; Nong Minh Duc

Current status of management of teaching activities in Physical Education at Hai Duong University

63. Nguyen Tuan Dang; Nguyen Ngoc Quy

Current status of extracurricular badminton practice activities of students at Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

69. Dao Van Thang

Selecting exercises to develop professional physical fitness in rifle content for male athletes of the National Youth Team

73. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh

Choosing exercises to develop professional physical strength for male Table Tennis players aged 14 - 15

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu Dumbbell exercises for developing shoulder muscles

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 -2023
(78)

