

BÀI TẬP CƠ THÂN MÌNH TỪ TƯ THẾ ĐỨNG VỚI TẠ TAY

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Văn Hiếu⁽²⁾

Các bài tập cơ bụng và lưng đã chờ nên quá nhàm chán, bạn có thể tham khảo thêm các bài tập cùng với tạ tay tại nhà hiệu quả, giúp tăng cường sức mạnh cho cơ bụng và lưng và hoàn toàn được thực hiện ở tư thế đứng.

Các bài tập cơ thân mình từ tư thế đứng sẽ không làm căng nhóm cơ lưng hoặc cổ như các động tác gập bụng truyền thống. Động tác đứng không sử dụng đầu của bạn như một đối trọng (giống như động tác gập bụng). Điều đó có nghĩa là bạn sẽ cảm thấy bớt căng thẳng ở cổ và lưng khi di chuyển. Bài tập cơ bụng từ tư thế đứng sử dụng các chuyển động đa hướng di chuyển cánh tay và chân. Làm như vậy cũng giúp nhắm mục tiêu vào nhiều sợi cơ thứ cấp hơn so với các động tác gập cơ bản. Bạn phải hoạt động nhiều cơ hơn trong các bài tập cơ bụng đứng, vì vậy bạn đốt cháy nhiều calo và chất béo hơn, điều đó có nghĩa là bạn sẽ đạt được kết quả nhanh hơn so với những bài tập gập bụng truyền thống. Ngoài ra, các bài tập còn có tác dụng rất tốt đối với cột sống lưng của người tập.

Dưới đây là 6 bài tập cơ thân mình từ tư thế đứng với tạ tay cực kỳ đơn giản giúp tăng hiệu quả tối đa với dụng cụ tạ tay nhỏ gọn, hỗ trợ rất nhiều bài tập phát triển sức mạnh một cách có hiệu quả cho các nhóm cơ trên cơ thể của người tập.

1. Đứng thẳng hai tay cầm tạ đơn trên cao, nghiêng lườn Trái – Phải



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dãn rộng bằng vai, hai tay cao nắm tạ đơn, mắt nhìn thẳng.

2. Thực hiện: Chuyển trọng tâm sang phải đồng thời nghiêng lườn sang trái khoảng 25-30°, hai tay luôn không chế giữ tạ tư thế tay cao, đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định. Yêu cầu thực hiện chậm, chuyển trọng tâm phù hợp theo góc nghiêng của động tác (nghiêng lườn hít vào, đứng thẳng thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên 3 lượt, mỗi lượt từ 15-20 lần.

2. Đứng dạng chân (thẳng) hai tay cầm tạ sát đùi nghiêng người sang bên Trái – Phải



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

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, tay nắm tạ xuôi theo thân người, sát đùi, bàn tay hướng vào trong, mắt nhìn thẳng.

2. Thực hiện: Nghiêng lườn, chuyển trọng tâm sang trái, hạ tạ kéo thân người nghiêng sang phải 35-40°, giữ trong 1 giây. Trọng tâm dồn đều trên hai chân, tay trái luôn giữ tạ sát thân người. Dùng lực cơ lưng, lườn từ từ đứng thẳng về tư thế chuẩn bị, Thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định (nghiêng bên hít vào, đứng thẳng thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

3. Hai tay lăng tạ theo hướng sau từ tư thế đứng co hai chân phía bên



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở hướng phải, hai tay duỗi thẳng nắm tạ sát đùi

2. Thực hiện: Xoay người sang trái, khụy gối hạ trọng tâm thành tư thế đứng co hai chân trước, sau gối không chạm đất. Hai tay nắm tạ đơn hướng chéo trước thấp. Đạp chân xoay 180° đứng thẳng đồng thời lăng tạ hướng trái từ dưới lên tư thế tay nắm tạ chéo trước cao hướng sau. Hạ tạ về tư thế khụy gối hướng phải lặp lại tương tự. (Hạ trọng tâm hít vào đứng lên thở ra)

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên phải – trái 3 lượt , mỗi lượt từ 15-20 lần.

4. Đứng thẳng lăng tạ tay Trái – Phải



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, tay phải nắm tạ tay cao, tay trái nắm tạ xuôi theo thân người, bàn tay tay hướng vào trong, mắt nhìn thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực nghiêng lườn bên trái, đồng thời tay trái nắm tạ hạ đến ngang mắt cá chân, tay phải lăng tạ lên cao, hai tay tạo thành một đường thẳng giữ trong 1 giây. Từ từ đứng thẳng về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định. (nghiêng lườn hít vào, đứng thẳng thở ra)

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên tay trong 3 lượt, mỗi lượt từ 15-20 lần.

5. Đứng dạng chân một tay nắm tạ trên cao, nâng chân bên tay nắm tạ đơn



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân dạng rộng bằng vai, tay phải nắm tạ tay cao, tay trái chống hông, bàn tay tay hướng vào trong, mắt nhìn thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực nâng đùi chân phải lên cao, đồng thời gập cẳng tay phải nắm tạ ngang vai. Duỗi thẳng chân về tư thế tay phải đẩy tạ tay cao chân phải duỗi thẳng tì bên, thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định. (co chân hít vào, duỗi thẳng thở ra)

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên tay trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

6. Đứng chân trước, chân sau, hai tay duỗi thẳng nắm tạ phía trước. Xoay thân sang bên, hạ trọng tâm thành tư thế đứng co hai chân, hai tay giữ tạ phía trước



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng chân phải trước, chân trái sau, rộng hơn vai, mũi bàn chân thẳng, hai tay duỗi thẳng nắm tạ phía trước.

2. Thực hiện: Xoay người 90° sang trái, khụy gối hạ trọng tâm tư thế, đứng co chân, hai tay nắm tạ phía trước. Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị, thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định. (co chân hít vào, duỗi thẳng thở ra)

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác hướng ngược lại 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 để đạt hiệu quả cao. Quãng nghỉ giữa các lượt tập từ 45"- 60".

Cảm ơn các bạn đã quan tâm theo dõi, xin chào và hẹn gặp lại các bạn ở những bài viết tiếp theo!

1. Đặng Văn Dũng

Chúc mừng năm mới 2023

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Chung Anh**

05 sự kiện tiêu biểu năm 2022 của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

8. Trương Quốc Uyên

Các phòng trào khỏe vì nước theo gương Bác Hồ vĩ đại

10. Nguyễn Văn Phúc

Nhiệm vụ trọng tâm trong phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2023

12. Trần Trung

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2023

14. Đặng Văn Dũng; Đinh Quang Ngọc

Định hướng hoạt động khoa học và công nghệ của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2023

17. Đặng Hoài An

Mục tiêu và định hướng công tác đào tạo vận động viên tại trung tâm đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh năm 2023

20. Trương Quốc Chí

Thể thao mạo hiểm - một số khuyến nghị khi lựa chọn để định hướng phát triển tại Việt Nam

25. Phạm Trường Nam; Cao Trường Sơn

Khôi phục các môn thể thao dân tộc phát huy giá trị văn hóa truyền thống

BÀI BÁO KHOA HỌC**30. Đặng Văn Dũng; Phùng Thị Phương**

Xác định cấu trúc quá trình huấn luyện trong giai đoạn chuyên môn hóa cho các câu lạc bộ Cờ vua chuyên nghiệp Miền Bắc

33. Mai Thị Hồng Hạnh; Lê Quý Phương

Xác định mức độ hài lòng của sinh viên về chất lượng đào tạo tại Trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh

40. Mai Thị Bích Ngọc; Đinh Thị Hằng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

44. Nguyễn Hữu Hùng; Hoàng Thúy Anh

Tái chế, tái sử dụng rác thải nhựa thành dụng cụ tập luyện phát triển thể lực cho học sinh Trung học sơ sở trên địa bàn thành phố Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

51. Trần Viết Sơn; Nguyễn Kiêm Sao; Phan Trung Kiên; Vũ Xuân Tình

Thực trạng, nhu cầu, các yếu tố đảm bảo dạy và học môn Võ Karate tại Trường Đại học Kinh tế quốc dân

57. Nguyễn Thị Minh Hiền

Lựa chọn giải pháp phát triển câu lạc bộ thể dục thể thao cho sinh viên Trường Đại học sư phạm Hà Nội

62. Đỗ Hữu Trường

Nghiên cứu diễn biến một số chỉ số tim mạch đặc trưng của vận động viên Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Đào tạo Vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**66. Đỗ Hữu Trường**

Công đoàn Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh triển khai các nhiệm vụ trọng tâm năm 2023 với chủ đề “tập trung phát triển đoàn viên, thành lập công đoàn cơ sở”, từng bước hoàn thành nhiệm vụ chính trị Nghị quyết Đại hội đại biểu Công đoàn trường khóa XXV, nhiệm kỳ 2023-2028

69. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu

Bài tập cơ bụng tư thế đứng với tạ tay

72. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2022

80. Thể lệ viết và gửi bài.

1. Dang Van Dung

Happy New Year 2023

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Chung Anh

05 outstanding event of Bac Ninh Sports University

8. Truong Quoc Uyen

Movements for country health follow the example of the great Uncle Ho

10. Nguyen Van Phuc

Key tasks in the development of Bac Ninh Sports University in 2023

12. Tran Trung

Orientation of training activities and international cooperation of Bac Ninh Sports University in 2023

14. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc

Orientation of scientific and technological activities of Bac Ninh Sports University in 2023

17. Dang Hoai An

Objectives and orientation of athlete training at the athlete training center of Bac Ninh Sports University in 2023

20. Truong Quoc Chi

Extreme sports - some recommendations when choosing to develop development orientation in Vietnam

25. Pham Truong Nam; Cao Truong Son

Restore national sports and promote traditional cultural values

ARTICLES

30. Dang Van Dung; Phung Thi Phuong

Determining the structure of the training process in the specialization period for the professional chess clubs in the North

33. Mai Thi Hong Hanh; Le Quy Phuong

Determining the level of student satisfaction about the quality of training at Ho Chi Minh City Sports University

40. Mai Thi Bich Ngoc; Dinh Thi Hang

Actual situation of factors affecting the development of soft skills for students at Bac Ninh Sports University

44. Nguyen Huu Hung; Hoang Thuy Anh

Recycling and reusing plastic waste into physical training tools for junior high school students in Tu Son city, Bac Ninh province

51. Tran Viet Son; Nguyen Kiem Sao; Phan Trung Kien; Vu Xuan Tinh

Actual situation, needs, and factors to ensure teaching and learning of Martial Arts at National Economics University

57. Nguyen Thi Minh Hien

Choosing a solution to develop sports clubs for students of Hanoi National University of Education

62. Do Huu Truong

Study on the evolution of some typical cardiovascular indicators of National Youth Shooting Athletes at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

66. Do Huu Truong

The Trade Union of Bac Ninh Sports University deploys key tasks in 2023 with the theme of "focusing on developing union members, establishing grassroots trade unions", step by step completing political tasks of the National Assembly Resolution, Delegate Assembly of the School Trade Union, class XXV, term 2023-2028

69. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu

Abdominal exercises standing with dumbbells

72. Summary of articles published in the Education, Science and Sport Coaching journal in 2022

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 1-2023
(74)**

