

BÀI TẬP TẠ TAY TẠI NHÀ

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Văn Hiếu⁽²⁾

Tạ tay là dụng cụ tập thể lực gọn nhẹ, có giá thành rẻ, thuận tiện sử dụng mọi lúc mọi nơi. Trong thực tế, nhiều người đã rất thành công khi tập tại nhà với các bài tập tạ tay. Trong số tập chí này, chúng tôi xin gửi tới các bạn 6 bài tập tạ tay đem lại hiệu quả phát triển các nhóm cơ tay, chân và thân mình.

Bài tập 1. Hai tay cầm tạ trước ngực đứng lên ngồi xuống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, gập 2 cẳng tay giữ tạ đơn, không chế tạ cao ngang ngực, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Ngồi khụy gối hạ thấp trọng tâm, 2 đùi song song với sàn, lưng thẳng, hai tay không chế giữ tạ ngang ngực trong 2 – 3 giây, đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Thực hiện lặp lại liên tục. Yêu cầu: Khi ngồi, mông xuống thấp hơn đầu gối, đầu gối mở ra ngoài, dồn trọng lượng cơ thể lên gót chân (Ngồi xuống hít vào, đứng lên thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

Bài tập 2. Ngồi 2 tay nắm tạ đứng lên, ngồi xuống



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân rộng bằng vai, ngồi khụy chân, đầu gối hướng ra ngoài khoảng 30°, lưng thẳng, hai tay sắp nắm tạ sát đất trước hai mũi chân.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, kéo tạ lên trên vai, bàn tay nắm tạ hướng trước, khuỷu tay mở, đứng lên thẳng chân, hai tay giữ tạ trên vai trong 2 – 3 giây. Ngồi xuống về tư thế chuẩn bị. Yêu cầu: Mông xuống thấp ngang đầu gối, tay kéo tạ sát thân người, lưng luôn thẳng (đứng lên hít vào, ngồi xuống thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

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

Bài tập 3. Đứng hai tay nắm tạ gấp duỗi thân



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay nắm tạ hướng trong, xuôi theo thân người, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Gập thân về phía trước khoảng 80° so với thân người, khụy gối, 2 tay hạ tạ treo thẳng ở tư thế tay trước, bàn tay nắm tạ hướng sắp giữ trong 2-3 giây. Dùng lực cơ đùi, lưng và tay, vai kéo tạ lên về tư thế chuẩn bị. Yêu cầu: Hai bàn tay thấp hơn đầu gối, tay kéo tạ sát thân người, lưng luôn thẳng (kéo lên hít vào, hạ xuống thở ra).

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

Bài tập 4. Ngồi 1 tay nắm tạ, lăng tạ ra trước, lên cao



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi thẳng lưng hơi gập trước, khụy gối, hai chân rộng bằng vai, tay phải duỗi thẳng, bàn tay nắm tạ đơn tay sắp, treo giữa hai chân, tay trái duỗi tự nhiên bên thân người, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Đứng lên thẳng lưng, đồng thời lăng tạ lên cao ngang vai. Hạ trọng tâm khụy gối về tư thế chuẩn bị, đổi tay thực hiện tương tự. Yêu cầu: Khi ngồi xuống, mông ngang đầu gối, tạ lăng theo quán tính tự nhiên khi xuống (Ngồi xuống hít vào, đứng lên thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 20-25 lần.

Bài tập 5. Đứng thẳng hai tay nắm tạ luân phiên gập tay đưa tạ ngang vai



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay nắm tạ đôi xuôi theo thân người, bàn tay hướng vào thân người, mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay trái, kéo tạ tay trước, gập cẳng tay nâng tạ lên ngang vai giữ trong 1 giây. Từ từ hạ xuống tư thế chuẩn bị, đổi tay phải kéo tạ thực hiện lặp lại liên tục hết số lần quy định (kéo lên hít vào, hạ xuống thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên tay trong 3 lượt, mỗi lượt từ 25-30 lần.

Bài tập 6. Đứng thẳng 1 tay nắm tạ nghiêng người sang bên trái – phải



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, tay phải nắm tạ đơn xuôi theo thân người, tay trái chống hông mắt nhìn trước.

2. Thực hiện: Nghiêng lườn, chuyển trọng tâm sang trái, hạ tạ kéo thân người sang phải, giữ trong 1 giây. Trọng tâm dồn đều trên hai chân, tay trái chống hông mắt nhìn trước. Dùng lực cơ lưng, lườn từ từ đứng thẳng về tư thế chuẩn bị. Đổi bên thực hiện tương tự (nghiêng bên hít vào, đứng thẳng thở ra).

3. Khối lượng bài tập: Lặp lại động tác từng bên tay trong 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 từ từ, chậm rãi. Hít thở đều đặn chậm rãi, càng chậm càng tốt để cơ thể quen dần với đốt cháy calo, đạt hiệu quả cao. Quãng nghỉ giữa các tổ 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!

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Chủ tịch Hồ Chí Minh với những sự kiện lịch sử quan trọng của Ngày thể thao Việt Nam

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Thị Hồng Liên

Đánh giá hiệu quả tác động của chính sách phát triển thể dục thể thao cho mọi người đến kinh tế và xã hội

12. Đặng Văn Dũng

Thực trạng phân biệt đối xử với người khuyết tật trong tập luyện thể dục thể thao ở các Trung tâm văn hóa đô thị

15. Vũ Quỳnh Như; Trần Ngọc Dũng; Chu Vương Thìn

Thực trạng và định hướng đào tạo cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Điện kinh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu xã hội đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

21. Đặng Hoài An; Nguyễn Như Quỳnh

Thực trạng công tác quản lý học tập của vận động viên tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Văn Phúc; Phan Hoàng Lan

Thực trạng hiệu quả quảng bá, tư vấn tuyển sinh đại học chính quy của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

31. Đinh Khánh Thu; Vũ Bá Mỹ; Lưu Thị Như Quỳnh

Giải pháp xây dựng môi trường văn hóa tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

36. Phạm Đức Viễn; Nguyễn Xuân Thuyết

Thực trạng các yếu tố bảo đảm thực hiện chương trình đào tạo cử nhân ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

41. Nguyễn Văn Long

Giải pháp tập luyện ngoại khóa các môn học thực hành Điện kinh cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

44. Ngô Mạnh Cường

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

49. Lê Đức Long

Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

54. Nguyễn Mạnh Toàn

Thực trạng dạy học môn học Quần vợt đối với sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

60. Phùng Xuân Dũng; Hà Hoài Phong

Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lâm, tỉnh Lâm Đồng

64. Lương Thị Ánh Ngọc; Lê Ngọc Nguyên

Thực trạng thể lực chuyên môn của nam vận động viên Muay cầu lạc bộ Tây Thạnh

68. Nguyễn Ngọc Ánh

Thực trạng kỹ thuật đập bóng lao ngắn của Đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

71. Lê Thị Tuyết Thương

Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam thăm và kiểm tra công tác chuẩn bị SEA Games 31 tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

74. Trần Văn Khôi

Kế hoạch hướng dẫn toàn dân tập luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển tầm vóc, thể lực, phòng, chống bệnh tật giai đoạn 2021-2025

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu

Bài tập tạ tay tại nhà

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

President Ho Chi Minh and important historical events of Vietnam Sports Day

ARTICLES

34. Nguyen Thi Hong Lien

Evaluating the effectiveness of sports for human development policies on the economy and society

12. Dang Van Dung

Discrimination against people with disabilities (PWDs) at sports centers in urban cultural centers

15. Vu Quynh Nhu; Tran Ngoc Dung; Chu Vuong Thin

Current status and educational orientation of Sports Bachelor in Athletics at Bac Ninh Sports University social in order to satisfy society's demand by 2025 with a vision to 2030

21. Dang Hoai An; Nguyen Nhu Quynh

Actual situation of athletes' learning management at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Van Phuc; Phan Hoang Lan

Actual effectiveness in advertising, promoting and consulting works for regular college admissions of Bac Ninh Sports University

31. Đinh Khanh Thu; Vu Ba My; Luu Thi Nhu Quynh

Solutions to create a cultural environment at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

36. Pham Duc Vien; Nguyen Xuan Thuyet

The current situation of factors ensuring the content implementation of the PE Bachelor's training program at Tay Bac University

41. Nguyen Van Long

Choosing solutions to practice Athletics extracurricular activities for students at Danang Sports University

44. Ngo Manh Cuong

Actual situation of student's extracurricular sports activities at Information and Communication Technology University - Thai Nguyen University

49. Le Duc Long

Developing an initial swimming teaching program in order to prevent drown accident for primary students in Bac Ninh province

54. Nguyen Manh Toan

Evaluate the current situation of tennis teaching methodology for students at Hanoi University of Physical Education and Sports

60. Phung Xuan Dung; Ha Hoai Phong

Research on some physical games to develop general fitness for grade-10 students at Loc Thanh High School, Bao Lam District, Lam Dong Province

64. Luong Thi Anh Ngoc; Le Ngoc Nguyen

Current status of professional fitness of male Muay athletes of Tay Thanh club

68. Nguyen Ngoc Anh

Actual situation of short-distance ball-hitting technique of Men Volleyball Team at the Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Le Thi Tuyet Thuong

Deputy Prime Minister Vu Duc Dam visited and examined the preparation progress for the 31st SEA Games at Bac Ninh Sports University

74. Tran Van Khoi

The plan to instruct residents to practice sports and improve health, develop stature, physical strength, prevent and fight diseases in the 2021-2025 period

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu

Arm dumbbell exercises at home

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 2-2022
(69)

