

# TẬP LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TOÀN THÂN VỚI 6 BÀI TẬP CHỐNG ĐẨY NÂNG CAO

Phạm Tuấn Dũng\*

Chống đẩy là một trong số những bài tập đơn giản nhất và đem lại nhiều hiệu quả nhất trong việc cải thiện sức mạnh và tăng cường cơ bắp. Chống đẩy sẽ sử dụng chính trọng lượng cơ thể của bạn làm lực kháng cự, và sẽ luyện tập cho nửa trên cũng như phần trung tâm cơ thể của bạn cùng một lúc.

Tuy nhiên do thực hiện cùng một động tác chống đẩy ngày này qua ngày khác có thể cảm thấy một chút nhàm chán, vì vậy chúng tôi giúp bạn cải thiện và đa dạng thêm một số bài tập phát triển hỗn hợp cơ bắp mới. Khi tập cơ với các bài tập biến thể chống đẩy, để cơ phải chịu đựng nhiều hơn, chúng ta sẽ tăng số lần và thay đổi cách tác động đến cơ theo các hướng khác nhau, không kém gì những người tập tạ thường xuyên. Chỉ cần chắc chắn dành một chút thời gian để hoàn thiện hình thức của bạn.

## 1. Chống đẩy cơ chân bên



**Cách thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt đất, chân khếp chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ tay co hạ thân người xuống sát mặt đất đồng thời nhấc chân, co gối mở bên trái. Đẩy thẳng tay, thân người hạ xuống chân về tư thế ban đầu. Yêu cầu tư thế thân người thẳng, (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3x(20-30). Quãng nghỉ giữa các tổ 30"- 45".

## 2. Chống đẩy cơ chân trước ngực



**Cách thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay, hai tay rộng bằng vai, chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt đất, gối chân trái co lên ngang tay chống, căng chân gập tự nhiên. Chân phải chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ tay co hạ thân người xuống sát mặt đất đồng thời đạp duỗi chân trái về tư thế hai chân chống đất. Đẩy thẳng tay đồng thời co gối chân phải lên bụng, căng chân co tự nhiên. Yêu cầu tư thế thân người thẳng, co gối không chạm đất (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3x(20-30). Quãng nghỉ giữa các tổ 30"-45".

## 3. Chống đẩy nâng chân sau



**Cách thực hiện: 1 chân**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay. Hai tay rộng bằng vai, so le tay phải trên tay trái dưới, chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt đất, chân khép chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ tay co hạ thân người xuống sát mặt đất đồng thời chân trái nâng hướng sau, chân thẳng, bàn chân co tự nhiên. Đẩy thẳng tay hạ chân về tư thế ban đầu. Yêu cầu tư thế thân người thẳng, (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác mỗi bên chân 3x(12-20). Quãng nghỉ giữa các tổ 30" - 45".

**4. Chống đẩy co chân xoay thân trái phải**



**Cách thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay. Hai tay rộng bằng vai, chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt đất, chân khép chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ tay co hạ thân người xuống sát mặt đất đồng thời co gối chân phải xoay thân người qua trái, chân co tự nhiên. Đẩy thẳng tay, thân người đập duỗi chân về tư thế ban đầu, lặp lại đổi bên chân trái, (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 x (20-30). Quãng nghỉ giữa các tổ 30" - 45".

**5. Chống đẩy vỗ tay**



**Cách thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay. Hai tay rộng bằng vai, chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt đất, chân khép chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ tay co hạ thân người xuống sát mặt đất. Đẩy thẳng nhấc tay, thân người rời khỏi mặt đất đồng thời vỗ hay trước ngực. Rơi xuống co tay hãm xung, tiếp tục thực hiện lặp lại. Yêu cầu tư thế thân người thẳng, (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3 tổ, mỗi tổ 15-20 lần. Quãng nghỉ giữa các tổ 30" - 45".

**6. Chống đẩy một tay**



**Cách thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp thẳng tay phải. Trọng tâm trên tay phải, chân, mông, lưng thẳng thân người song song mặt đất, chân rộng rộng, chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Dùng lực cơ tay co tay phải hạ thân người xuống sát mặt đất, chân giữ nguyên. Đẩy thẳng tay, thân người về tư thế ban đầu. Thực hiện tương tự với tay trái (co tay hít vào đẩy tay thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Lặp lại động tác 3x (8-12). Quãng nghỉ giữa các tổ 30" - 45".