

CÁC BÀI TẬP VỚI TẠ TAY

Phạm Hoài Phương*

Nhiều bạn gái mất tự tin vì thân hình không cân đối, nhất là tay vai hơi quá thô, nhiều mỡ khiến cho chúng ta khó khăn hơn trong việc chọn lựa trang phục và là nỗi ám ảnh, giảm sự tự tin khi giao tiếp. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn 6 bài tập cho tay vai cực kỳ đơn giản, chỉ mất 10-15' phút cho một lần tập mà thôi. Bài tập giảm cân cho tay vai thon gọn chỉ với dụng cụ đơn giản là một đôi tạ tay. Bạn nên chọn loại tạ nhỏ, vừa với lực cánh tay. Bài tập này bạn cần thực hiện từ từ, chậm rãi, hít thở đều, chậm và sâu để cơ thể quen dần với đốt cháy calo, đạt hiệu quả cao.

Bài tập 1. Đứng nắm tạ tay sấp, nâng tạ lên ngang vai



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, 2 tay cầm tạ xuôi theo thân người, bàn tay cầm tạ nắm sấp.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng tạ ra trước lên cao ngang hoặc hơn vai; sau đó từ từ hạ xuống, trở về tư thế ban đầu (nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Khối lượng thực hiện bài tập : Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt 20 lần.

Bài tập 2. Đứng nắm tạ tay ngửa, gấp cẳng tay



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, 2 tay cầm tạ xuôi theo thân người, bàn tay cầm tạ nắm ngửa hướng ra trước.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ hai tay, kéo tạ tay trước, gấp cẳng tay nâng tạ lên cao ngang vai; sau đó từ từ hạ xuống tư thế ban đầu (kéo lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Lặp lại động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 10-15 lần.

Bài tập 3. Đứng nắm tạ tay sấp, lăng tay sang bên, hai tay thẳng



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, 2 tay cầm tạ xuôi theo hai bên thân người, bàn tay cầm tạ nắm sấp.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng tạ tay ngang cao ngang hoặc hơn vai, tay thẳng; sau đó từ từ hạ xuống tư thế ban đầu (nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 10-15 lần.

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bài tập 4. Đứng nắm tạ tay sấp, đưa tạ từ sau đầu lên cao



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai chân dạng rộng bằng vai, 2 tay cầm tạ trên vai sau đầu ở tư thế tay sau, khủy tay mở, tay cầm tạ nắm sấp.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai nâng vót tạ lên tư thế tay cao, bàn tay cầm tạ hướng ra trước; Sau đó từ từ hạ xuống tư thế ban đầu (nâng lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 10 -15 lần.

Bài tập 5. Đứng gập thân nắm tạ tay sấp, kéo tạ lên ngang hông



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Đứng chùng gối gập thân về phía trước khoảng 80° so với thân người, hai chân dạng rộng bằng vai, 2 tay cầm tạ treo thẳng ở tư thế tay trước, tay cầm tạ nắm sấp, lòng bàn tay hướng vào nhau.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai kéo tạ lên ngang thân người, khủy tay co; Sau đó từ từ hạ xuống tư thế ban đầu (kéo lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 10 -15 lần.

Bài tập 6. Đứng nắm tạ tay sấp, đưa tạ từ vai lên cao



Hướng dẫn:

1. Tư thế chuẩn bị: Người đứng thẳng, hai chân dạng rộng bằng vai, 2 tay cầm tạ ngang vai, khủy co, lòng bàn tay hướng vào nhau.
2. Thực hiện: Dùng lực cơ tay, vai đẩy tạ lên tư thế tay cao, lòng bàn tay hướng vào nhau; Sau đó từ từ xuống tư thế ban đầu (đẩy lên hít vào, hạ xuống thở ra).
3. Khối lượng thực hiện bài tập: Thực hiện động tác trong 3 lượt, mỗi lượt từ 10-15 lần.

Lưu ý:

Các bạn có thể tập 1 tổ gồm cả 6 động tác hoặc 1 động tác đơn lẻ. Thời gian nghỉ giữa các tổ tùy thuộc vào trình độ tập luyện 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.
- Thời gian nghỉ giữa các lượt tập 10" - 30".