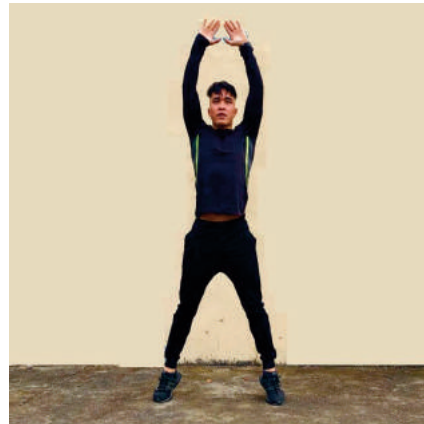


6 BÀI TẬP TAY KHÔNG NÂNG CAO THỂ LỰC

Phạm Tuấn Dũng*
Lê Hồng Minh**

Trong xã hội ngày nay, có rất nhiều các phương tiện tập luyện thể dục thể thao hiện đại nhằm duy trì và nâng cao sức khỏe. Tuy nhiên, làm thế nào để tập luyện trở nên đơn giản và hiệu quả? Trong số này, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao gửi tới bạn đọc 6 bài tập tay không giúp bạn giải phóng năng lượng, tăng cường hoạt động của các cơ bắp và đạt hiệu quả cao trong việc nâng cao sức khỏe.

Bài tập 1. Bật nhảy tách chụm



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai chân mở tay duỗi tự nhiên, bàn tay nắm hờ.

Nhịp 1. Dùng sức bật tách chân sang ngang, tay lăng từ phía bên lên cao. Yêu cầu: Chân khi bật rộng hơn vai.

Nhịp 2. Bật thu chân, tay hạ về tư thế chuẩn bị. Lưu ý: Hít vào khi bật tách chân, Thở ra bật thu chân.

Thực hiện bài tập trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

Bài tập 2. Chạy tại chỗ nâng chân tay chạm lòng bàn chân



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Như bài tập 1

Nhịp 1. Bật tại chỗ nâng gối chân trái, tay phải chạm lòng bàn chân trái.

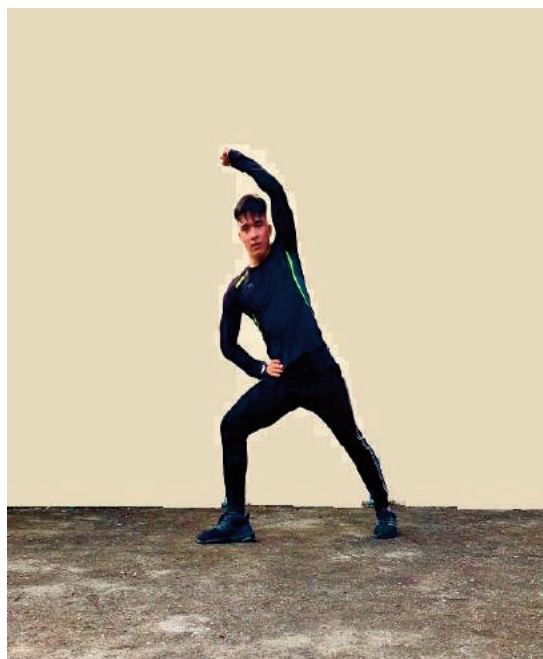
Nhịp 2. Đổi chân thực hiện tương tự với chân trái. Lưu ý: Thực hiện liên tục động tác

Thực hiện bài tập trong 3 lượt, mỗi lượt 10-20 lần.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bài tập 3. Tại chỗ bật nhảy nghiêng người sang bên trái, phải



Cách thực hiện:

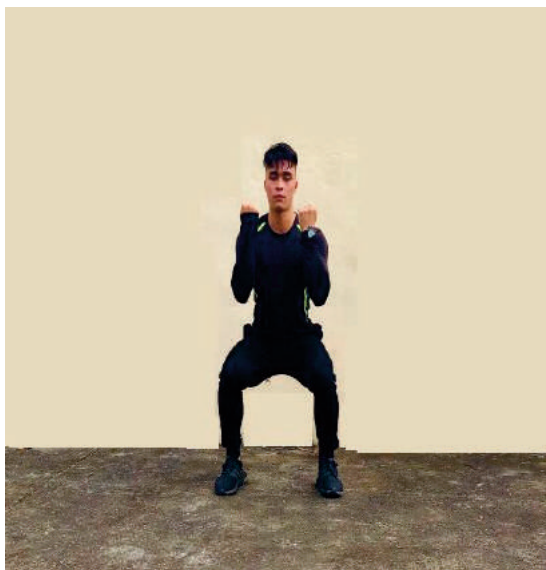
Tư thế chuẩn bị: Như bài tập 1

Nhịp 1. Bật nhảy nghiêng người sang trái, chân trái chống đất, gối khụy, tay trái chống hông. Chân phải duỗi thẳng tỳ trên mũi chân, tay phải duỗi thẳng, cánh tay sát đầu.

Nhịp 2. Bật đổi chân, nghiêng người sang phải, thực hiện tương tự bên trái. Lưu ý: Hít vào khi bật lên, rơi xuống thở ra.

Thực hiện bài tập trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

Bài tập 4. Bật cao tại chỗ



Cách thực hiện:

Tư thế chuẩn bị: Như bài tập 1

Nhịp 1. Từ đứng thẳng chuyển trọng tâm thành tư thế ngồi cao, lưng và đầu thẳng, đùi và cẳng chân tạo thành góc 90-120°. Cẳng tay co trước ngực, bàn tay nắm.

Nhịp 2. Dùng sức cơ đùi bật duỗi thẳng chân, hai tay đánh lên cao.

Nhịp 3. Rơi xuống về tư thế nhịp một. Lưu ý: Hít vào khi bật lên, rơi xuống thì thở ra.

Thực hiện bài tập trong 3 lượt, mỗi lượt 20 lần.

Bài tập 5. Bật đổi chân trước sau**Cách thực hiện:**

Tư thế chuẩn bị: Giống bài tập 1.

Nhịp 1. Bật tách chân trước sau, chân phải chống trước thấp, chân trái tỳ sau, tay đánh tự nhiên sang trái (tay phải gấp, tay trái thẳng).

Nhịp 2. Bật đổi chân, thực hiện kỹ thuật tương tự nhưng ngược chiều. Lưu ý: Cần thực hiện các động tác với biên độ rộng, thở đều.

Thực hiện bài tập trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

Bài tập 6. Bật đổi chân trái phải**Cách thực hiện:**

Tư thế chuẩn bị: Giống bài tập 1

Nhịp 1. Bật sang phải, hạ thấp trọng tâm, lực dồn lên chân phải, giữ nguyên trong 1", chân trái co tự nhiên, đánh tay kỹ thuật chạy bộ.

Nhịp 2. Bật sang trái đổi chân, thực hiện kỹ thuật tương tự. Lưu ý: Các nhịp cần thực hiện chậm, thở đều, khoảng cách mỗi bước bật từ 80cm – 100cm

Thực hiện bài tập trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

Lưu ý: Quãng nghỉ giữa các lượt trong mỗi bài tập từ 30"- 45", tập nối tiếp nhau. Kết thúc mỗi bài tập, bạn có thể nghỉ từ 30" – 60" rồi chuyển sang bài tập tiếp theo nhằm tạo hiệu quả tốt nhất, tránh nghỉ quá dài giữa các bài tập. Bạn nên đeo đồng hồ để theo dõi thời gian tập luyện. Khi đã tập quen, các bạn có thể nâng cao thể lực của mình bằng cách lặp lại từ 5 đến 7 lượt mỗi bài tập. Chúc các bạn thành công!