

V.N.PLEKHÔP

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN



THỂ
DỤC
THỂ
THAO

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

V.N.PLEKHÔP

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN
THỂ DỤC THỂ HÌNH

BÀI TẬP VỚI TẠ VÀ DÂY KÉO

Người dịch: PTS. Lê Quý Phương

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2002

Nguyên bản: **ВОЗЬМИ В СПУТНИКИ СИЛУ**

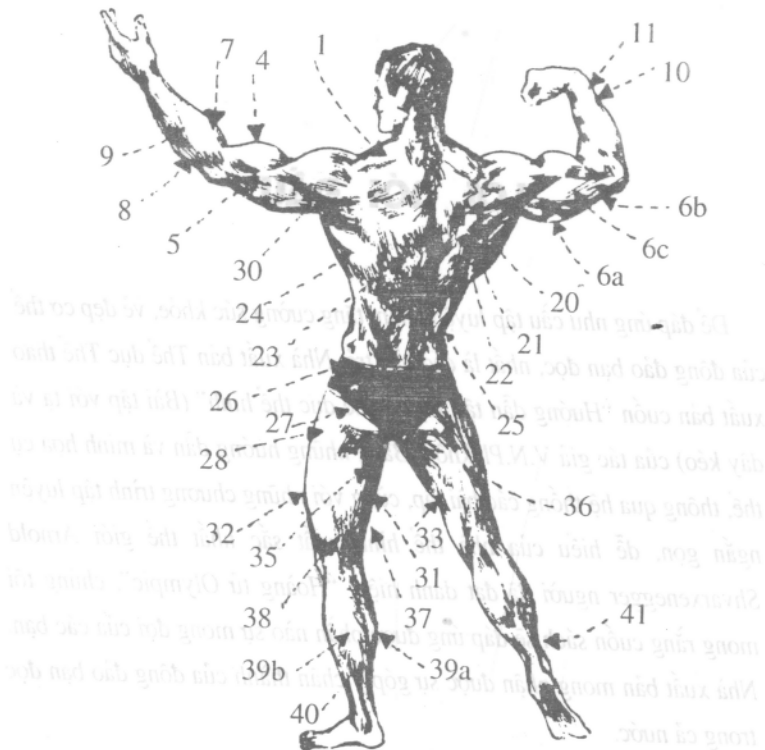
Москва - "физкультура и спорт"

LỜI NÓI ĐẦU

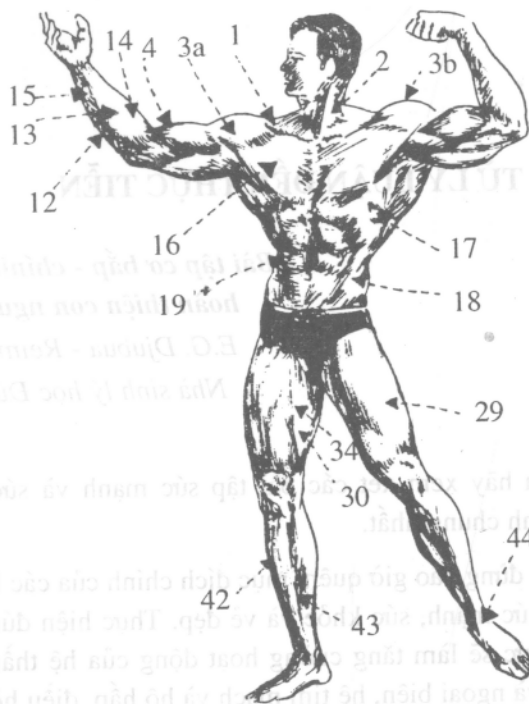
Để đáp ứng nhu cầu tập luyện nhằm tăng cường sức khỏe, vẻ đẹp cơ thể của đông đảo bạn đọc, nhất là các bạn trẻ, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao xuất bản cuốn "Hướng dẫn tập luyện Thể dục thể hình" (Bài tập với tạ và dây kéo) của tác giả V.N.Plekhop. Bằng những hướng dẫn và minh họa cụ thể, thông qua hệ thống các bài tập, cùng với những chương trình tập luyện ngắn gọn, dễ hiểu của nhà thể hình xuất sắc nhất thế giới Arnold Shvarxenegger người đã đạt danh hiệu: "Hoàng tử Olympic", chúng tôi mong rằng cuốn sách sẽ đáp ứng được phần nào sự mong đợi của các bạn. Nhà xuất bản mong nhận được sự góp ý chân thành của đông đảo bạn đọc trong cả nước.

**NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO**

SỰ PHÂN BỐ CÁC CƠ



1. Cơ thang; 2. Cơ ức đòn chũm; 3a. Cơ delta (trước); 3b. Cơ delta (giữa); 3c. Cơ delta (sau); 4. Cơ nhị đầu cánh tay (Biceps); 5. Cơ cánh tay; 6a. Cơ tam đầu cánh tay (đầu trong) (Triceps); 6b. Cơ tam đầu cánh tay (đầu ngoài) (Triceps); 6c. Cơ tam đầu cánh tay (đầu dài) (Triceps); 7. Cơ ngửa dài; 8. Cơ duỗi dài bàn tay; 9. Cơ duỗi ngắn bàn tay; 10. Cơ duỗi cổ bàn tay; 11. Cơ duỗi ngắn ngón tay cái; 12. Cơ gan bàn tay; 13. Cơ cơ bàn tay; 14. Cơ sấp tròn; 15. Cơ cơ trụ bàn tay; 16. Cơ ngực to.



17. Cơ răng cưa trước; 18. Cơ chéo to (ngoài) của bụng;
 19. Cơ thẳng bụng; 20. Cơ trên gai; 21. Cơ tròn nhỏ; 22. Cơ tròn
 lớn; 23. Cơ hình thoi; 24. Cơ rộng lưng; 25. Cơ duỗi lưng; 26.
 Cơ co cân đùi; 27. Cơ mông; 28. Bó cơ chậu - chân; 29. Cơ
 thẳng đùi; 30. Cơ rộng giữa đùi; 31. Cơ bán gân; 32. Cơ rộng
 (ngoài) đùi 33. Cơ khếp gầy; 34. Cơ khếp đùi; 35. Cơ khếp to
 đùi; 36. Cơ nhị đầu đùi; 37. Cơ may; 38. Cơ bán mạc; 39a. Cơ
 dẹt (đầu trong); 39b. Cơ dẹt (đầu ngoài); 40. Cơ Kambalovid;
 41. Cơ mác; 42. Cơ chày trước; 43. Cơ mác; 44. Cơ mác ngắn.

TỪ LÝ LUẬN ĐẾN THỰC TIỄN

*Bài tập cơ bắp - chính là sự
hoàn thiện con người.*

E.G. Djubua - Reimon

Nhà sinh lý học Đức

Chúng ta hãy xem xét các bài tập sức mạnh và sức khỏe mang đặc tính chung nhất.

Chúng ta đừng bao giờ quên, mục đích chính của các bài tập thể hình là sức mạnh, sức khỏe và vẻ đẹp. Thực hiện đúng các bài tập thể lực sẽ làm tăng cường hoạt động của hệ thần kinh trung ương và ngoại biên, hệ tim mạch và hô hấp, điều hòa quá trình trao đổi chất, làm bền vững hệ cơ xương...

Tính ưu việt của các bài tập thể hình là tác động trực tiếp và toàn diện đến cơ, cho phép chúng ta điều hòa được lượng vận động, điều khiển được sự hoạt động nhịp nhàng của một nhóm cơ hoặc có thể tập trung lượng vận động cho một số ít cơ, thậm chí là một cơ riêng rẽ. Một sự ưu việt nữa là bài tập thể hình dễ thực hiện và nhanh chóng đạt được mục đích. Hiệu quả của các bài tập đối với các bạn mới tập có thể thấy rõ ngay sau 4 - 5 tuần, kể từ khi bắt đầu tập.

Cần lưu ý: Người tập lúc đầu sử dụng trọng lượng nhỏ sau tăng dần lên. Khi tập luyện nhiều cần kiểm tra y học định kỳ. Các bài tập thể hình bắt buộc phải xem kẽ với các bài tập thể lực khác mang tính chu kỳ như đi bộ, chạy, bơi. Hãy tập luyện đều đặn. Mặc dù thời gian ngắn, nhưng cứ tập đều đặn sẽ có kết quả tốt. Tất nhiên, muốn có kết quả lớn thì đòi hỏi sự cố gắng càng lớn. Lượng vận động chung đối với cơ thể cần tăng lên theo một trật tự liên tục.

1. BÀI TẬP KHÔNG CÓ DỤNG CỤ -

Những bài tập này đơn giản, dễ thực hiện, nhưng ở giai đoạn đầu của quá trình hoàn thiện thể hình, nó cũng có hiệu quả nhất định. Lượng vận động là tương đối, vì vậy có thể thay đổi ít nhiều.

1. Bài tập thở: Đứng thẳng, dang hai tay ra hai bên và nâng lên cao, chân kiễng, toàn thân căng ra - hít vào, trở lại vị trí ban đầu - thở ra, thở sâu. Tập hai đợt, mỗi đợt lặp lại 10 lần (2 x 10).

2. Đối với các cơ chân: Đứng lên ngồi xuống hai đợt, mỗi đợt 30 lần (2 x 30). Khi cảm thấy bài tập quá nhẹ, có thể đứng lên ngồi xuống bằng một chân, sau đó đổi sang chân khác (2 x 10).

3. Đối với cơ tay, ngực và vai: Nằm sấp chống tay, tay dang rộng - lực tác động phần lớn lên ngực. Nếu để tay hẹp hơn, lực tác động đến cơ tam đầu (cơ bắp tay). Tập hai đợt "đến mỏi".

4. Đối với cơ gấp tay, cơ vai và lưng: Kéo tay xà đơn. Nắm tay rộng - tác động đến cơ lưng. Nếu tay để hẹp - tác động đến cơ ngực. Tập hai đợt, mỗi đợt từ 8 - 10 lần.

5. Đối với cơ ngực, tay và vai: Nằm chống tay trên xà kép hai đợt, mỗi đợt 10 lần (2 x 10).

6. Đối với cơ lưng và hông: Cúi gập người về phía trước, hai tay dang ngang quay tròn, sao cho bàn tay chạm vào mũi bàn chân đối diện. Tập hai đợt (đến mỏi).

7. Đối với cơ cổ: Đầu quay tròn, hai tay chấp ra sau gáy. Tập hai đợt, mỗi đợt 10 lần (2 x 10).

8. Đối với cơ bên cạnh và cơ chéo của bụng: Từ vị trí đứng thẳng “kiềng chân”, nghiêng người về hai bên. Tập 15 lần ở mỗi bên.

9. Đối với cơ ép bụng: Từ vị trí nằm ngửa, hai tay để sau gáy và cùng một lúc gập người lại, tạo thành một góc nhọn. Tập 2 đợt, mỗi đợt 15 lần (2 x 15).

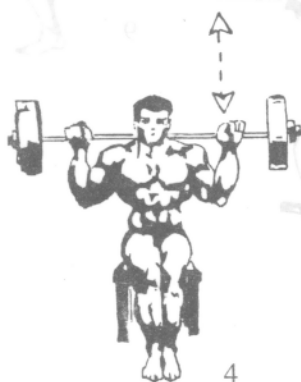
10. Đối với cơ lưng: Cúi người về phía trước đến khi ngón tay hai bàn tay chạm đất, đầu gối giữ thẳng. Tập 2 đợt, mỗi đợt từ 10 - 12 lần (2 x 10 - 12).

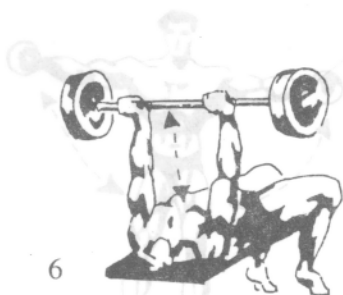
11. Đối với cơ chân và háng - háng chậu: Đi kiệu xoạc đến mỏi. Hệ thống bài tập có thể tập sáu lần trong tuần.

2. BÀI TẬP VỚI TẠ

Bài tập cho cơ đenta

1. Kéo tạ đến sát cằm; 2. Dang hai tay có tạ sang ngang; 3. Đứng nâng tạ; 4. Ngồi nâng tạ từ sau gáy; 5. Nâng tạ bình với từ vai (thay đổi tay).





6



7



8



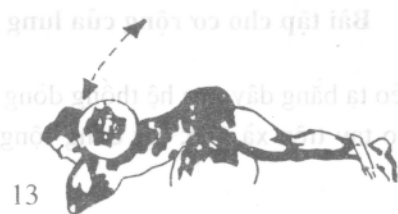
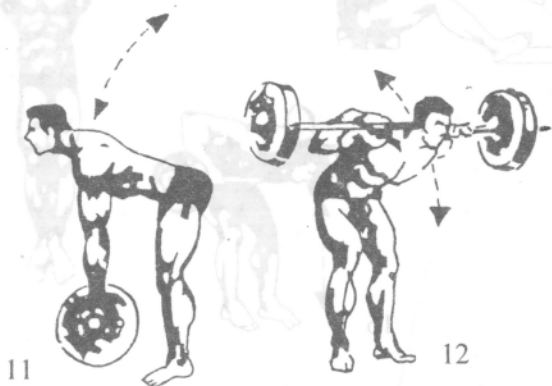
9



10

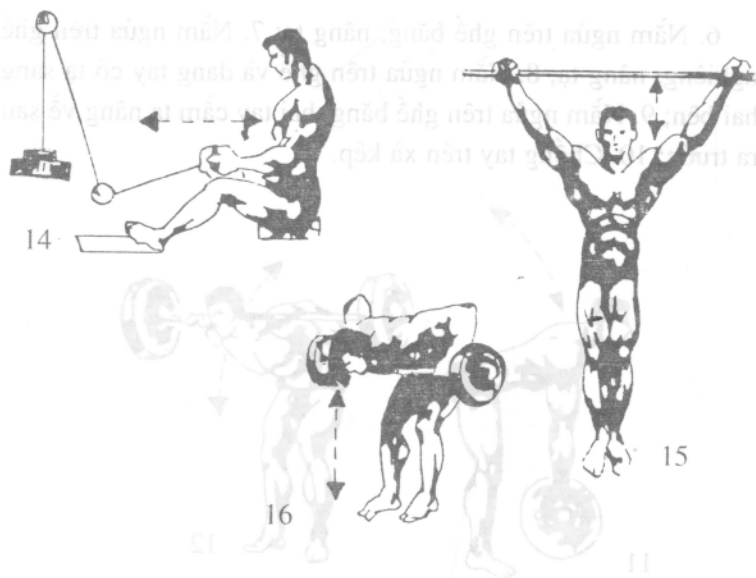
Bài tập cho cơ ngực

6. Nằm ngửa trên ghế băng, nâng tạ; 7. Nằm ngửa trên ghế nghiêng, nâng tạ; 8. Nằm ngửa trên ghế và dang tay có tạ sang hai bên; 9. Nằm ngửa trên ghế băng, hai tay cầm tạ nâng về sau ra trước; 10. Chống tay trên xà kép.



Bài tập cho cơ lưng

11. Kéo tạ, chân đứng thẳng; 12. Tạ để trên vai và cúi người lên xuống; 13. Nằm sấp để tạ trên vai và nâng mình lên, chân cố định.

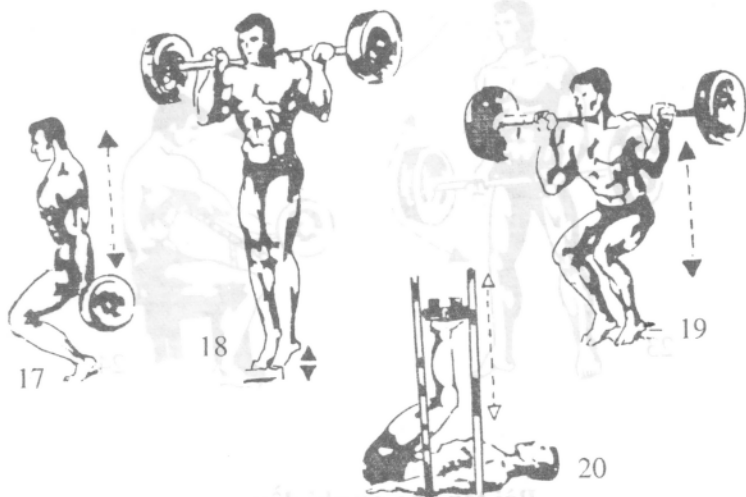


Bài tập cho cơ rộng của lưng

14. Ngồi kéo tạ bằng dây qua hệ thống ròng dộc tới bụng và thả ra; 15. Kéo tay trên xà đơn, tay dang rộng; 16. Cúi người nâng tạ.

Bài tập cho cơ chân

17. Ngồi xuống, đứng lên, tạ ở phía sau; 18. Để tạ trên vai và nâng người lên bằng mũi bàn chân; 19. Để tạ trên vai và đứng lên ngồi xuống; 20. Nâng tạ bằng hai chân.



Bài tập cho cơ đùi

21. Ngồi gập duỗi chân có mang trọng lượng ở chân; 22. Nằm co duỗi chân với trọng lượng của tạ.



Bài tập cho cơ nhị đầu

23. Đứng co tay với tạ; 24. Ngồi trên ghế có bàn nghiêng, co tay với tạ.

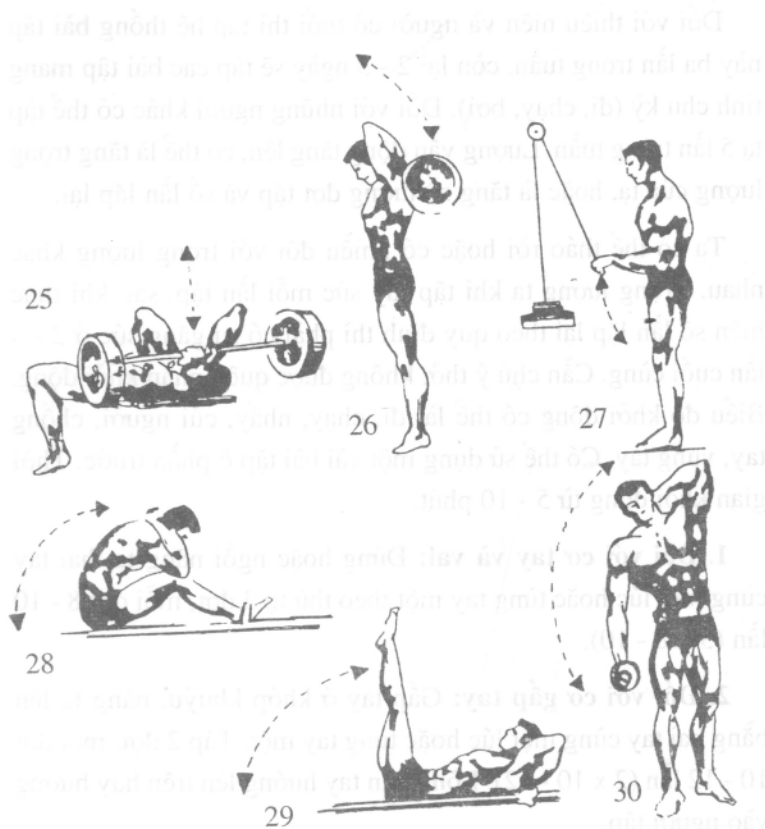
Bài tập cho cơ tam đầu

25. Nằm nâng tạ, tay cầm tạ ngửa lên trên; 26. Đứng nâng tạ ở sau gáy; 27. Đứng hai tay kéo tạ qua hệ thống ròng rọc.

Bài tập cho cơ bụng

28. Nằm trên ghế nghiêng, nâng người dậy, chân cố định, tay sau gáy; 29. Nằm trên ghế nghiêng nâng chân lên, tay chống trên đầu; 30. Hai tay cầm tạ nghiêng về hai bên.

3. BÀI TẬP VỚI TAY ĐÔI



3. BÀI TẬP VỚI TẠ ĐÔI

Đối với thiếu niên và người có tuổi thì tập hệ thống bài tập này ba lần trong tuần, còn lại 2 - 3 ngày sẽ tập các bài tập mang tính chu kỳ (đi, chạy, bơi). Đối với những người khác có thể tập tạ 5 lần trong tuần. Lượng vận động tăng lên, có thể là tăng trọng lượng của tạ, hoặc là tăng số lượng đợt tập và số lần lặp lại.

Tạ có thể tháo rời hoặc có nhiều đôi với trọng lượng khác nhau. Trọng lượng tạ khi tập tùy sức mỗi lần tập, sau khi thực hiện số lần lặp lại theo quy định thì phải có sự gắng sức ở 2 - 3 lần cuối cùng. Cần chú ý thở, không được quên phần khởi động. Biểu đồ khởi động có thể là: đi, chạy, nhảy, cúi người, chống tay, vung tay. Có thể sử dụng một vài bài tập ở phần trước. Thời gian khởi động từ 5 - 10 phút.

1. Đối với cơ tay và vai: Đứng hoặc ngồi nâng tạ, hai tay cùng một lúc hoặc từng tay một theo thứ tự 3 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($3 \times 8 - 10$).

2. Đối với cơ gấp tay: Gấp tay ở khớp khuỷu, nâng tạ lên bằng hai tay cùng một lúc hoặc từng tay một. Tập 2 đợt, mỗi đợt 10 - 12 lần ($2 \times 10 - 12$). Lòng bàn tay hướng lên trên hay hướng vào người tập.

3. Đối với cơ duỗi tay: Ngồi hoặc đứng uốn thẳng tay, kéo tạ từ sau đầu. Tập 2 đợt, mỗi đợt 10 - 12 lần ($2 \times 10 - 12$).

4. Đối với cơ vai: 1. Nâng tạ theo đường vòng cung về hai bên và lên trên. Tập 2 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($2 \times 8 - 10$); 2. Nâng tạ theo đường vòng cung về trước và lên trên. Tập 2 đợt,

mỗi đợt 8 - 10 lần ($2 \times 8 - 10$); 3. Cúi người và nâng tạ theo đường vòng cung. Tập 2 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($2 \times 8 - 10$).

5. Đối với cơ bên cạnh và cơ chéo của bụng: “Kiễng chân” cầm tạ ở sau gáy hoặc thả tay. Tập 2 đợt, mỗi đợt 10 lần (2×10) ở mỗi bên.

6. Đối với cơ dài của lưng: Tạ ở sau gáy và cúi người về trước. Tập 3 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($3 \times 8 - 10$).

7. Đối với cơ mình: Tạ ở sau gáy và vận mình theo chuyển động tròn. Tập 2 đợt, mỗi đợt từ 6 - 8 lần về mỗi bên ($2 \times 6 - 8$).

8. Đối với cơ ép bụng: Nằm trên mặt phẳng nghiêng, tạ ở sau gáy, chân giữ cố định và nâng mình lên. Tập 2 đợt, mỗi đợt từ 10 - 20 lần ($2 \times 10 - 20$).

9. Đối với cơ ngực: 1. Nằm ngửa đưa tay cầm tạ lên trước ngực. Tập 2 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($2 \times 8 - 10$); 2. Cũng ở tư thế đó đưa tạ ra sau gáy. Tập 2 đợt, mỗi đợt 8 - 12 lần ($2 \times 8 - 12$).

10. Đối với cơ chân: 1. Tạ để trên vai, đứng lên ngồi xuống cả lòng bàn chân. Tập 3 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($3 \times 8 - 10$); 2. Cầm tạ ở tay, bỏ xuôi sau thân người và đứng lên ngồi xuống bằng mũi bàn chân. Tập 2 đợt, mỗi đợt 10 - 12 lần ($2 \times 10 - 12$).

11. Đối với cơ chân: Tạ ở trên vai, kiễng lên bằng mũi bàn chân. Tập 2 đợt, mỗi đợt 15 - 20 lần ($2 \times 15 - 20$).

12. Đối với cơ chân: Bước nhảy đệm với tay cầm tạ buông theo thân người, “đến mỗi”.

Sau khi tập xong, chạy nhẹ nhàng và dùng các liệu pháp bằng nước.

4. BÀI TẬP VỚI DÂY KÉO

Dây kéo bằng cao su hoặc lò xo có tác động khá đặc biệt đến cơ: lực cản tăng ở giai đoạn cuối của chuyển động. Bài tập sẽ có hiệu quả tốt, nếu tập xen kẽ với tạ. Tất cả các chỉ dẫn ở phần trước vẫn còn nguyên hiệu lực. Để tăng lượng vận động, chọn loại dây cao su hoặc lò xo nhiều lớp. Hãy nhớ đến phần khởi động và các liệu pháp dùng nước.

1. Đối với cơ vai: Hai tay kéo ra hai bên và đưa vào ngang vai.

2. Đối với cơ đenta: Đứng lên giữa dây, kéo căng theo đường vòng cung về hai bên và lên trên.

3. Đối với cơ gấp tay: Từ tư thế đó, gấp tay lại.

4. Đối với cơ duỗi tay: Từ tư thế đó, duỗi tay ra sau đầu.

5. Đối với cơ vai và tay: Từ tư thế đó, duỗi tay từ vai.

6. Đối với cơ lưng: Buộc dây kéo ở tầm ngang ngực, mặt đối diện với chỗ buộc dây, hai tay thẳng và kéo ra hai bên.

7. Đối với cơ ngực: Tương tự như thế, nhưng lưng quay lại với chỗ buộc dây.

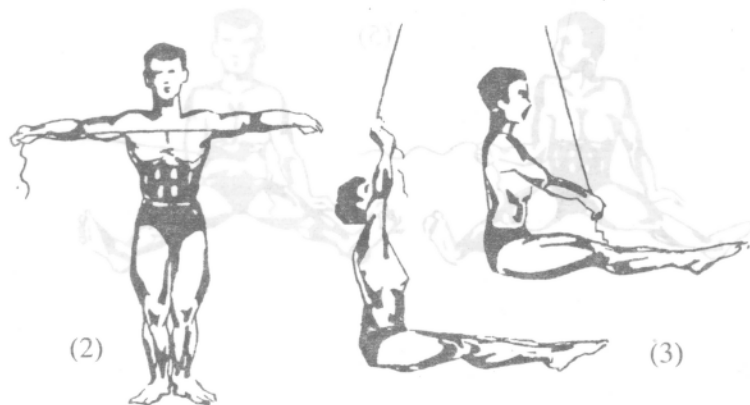
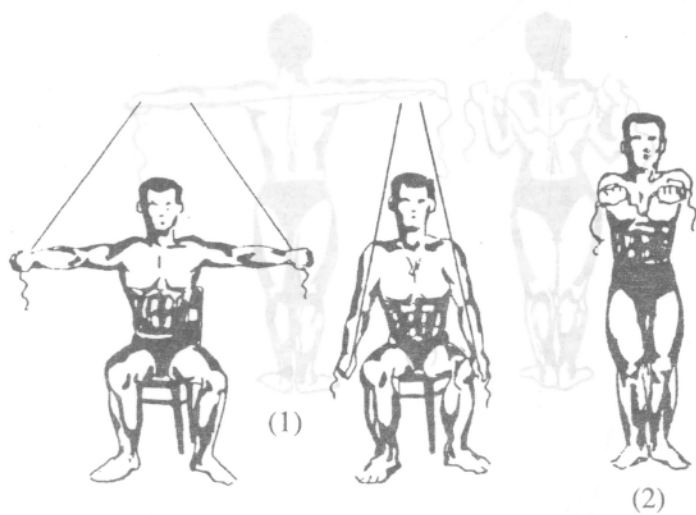
8. Đối với cơ ép bụng: Buộc dây ở phía trên, tay giữ dây kéo ở vai. Cúi người về phía trước.

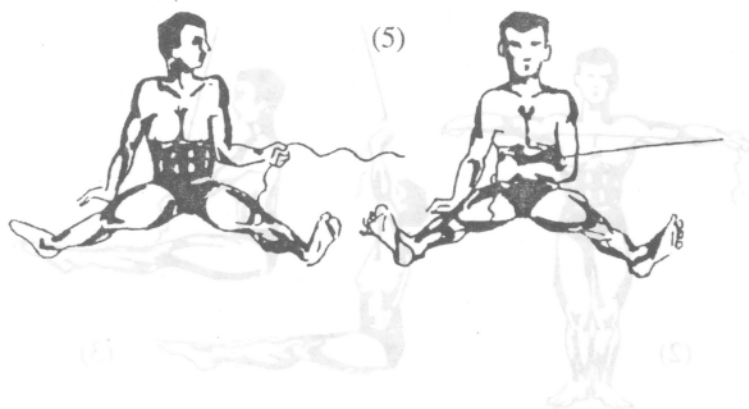
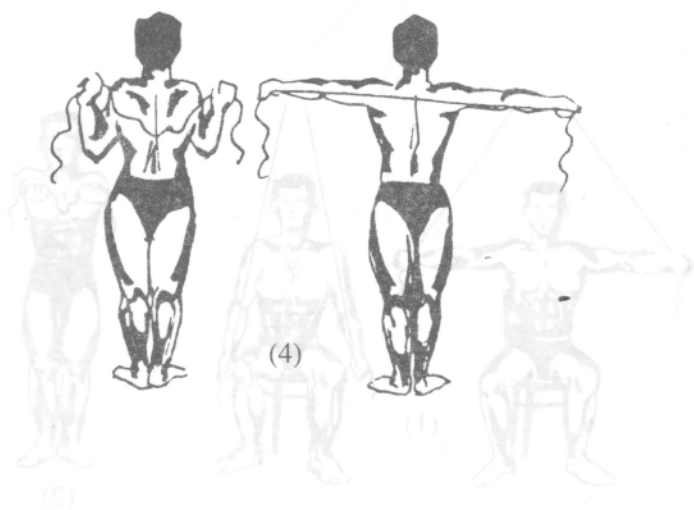
9. Đối với cơ lưng: Tương tự như vậy, nhưng chân đứng ở giữa dây.

10. Đối với cơ chân: Từ tư thế đó, đứng lên ngồi xuống.

Trong một vài bài tập, người ta sử dụng dây kéo có 2 tay nắm ở 2 đầu cho tiện. Số lượng tập và số lần tập lại mỗi động tác tùy thuộc vào mỗi người. 2 lần tập là đủ.

NHỮNG BÀI TẬP VỚI DÂY CAO SU







(6)



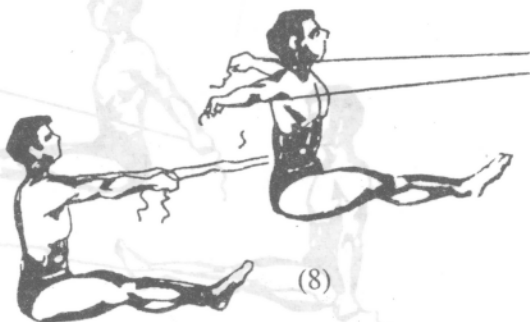
(9)



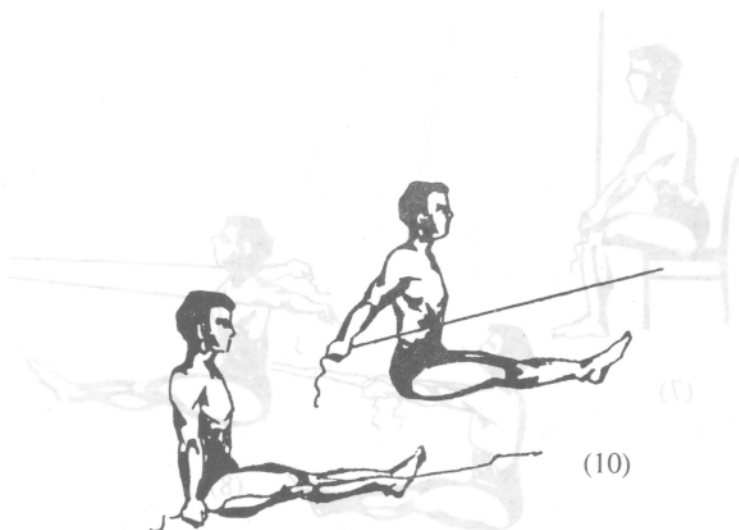
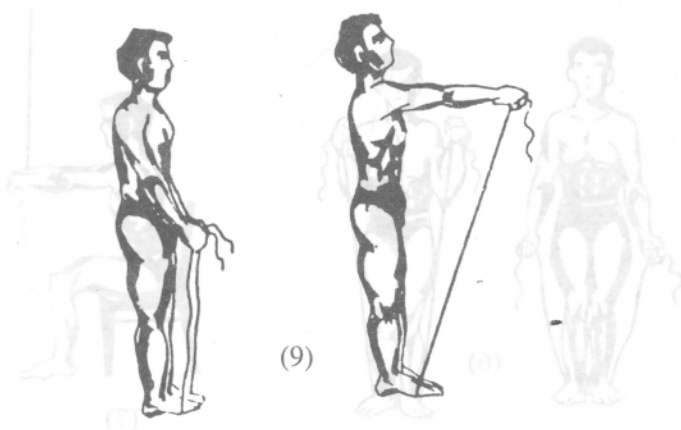
(7)



(7)



(8)

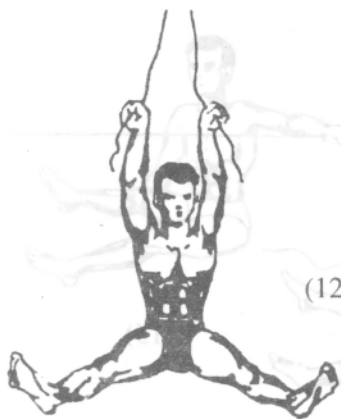




(10)

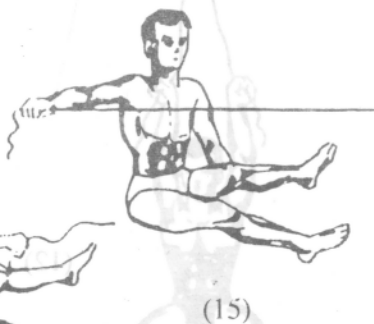
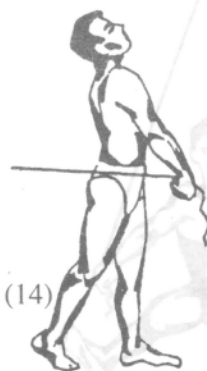
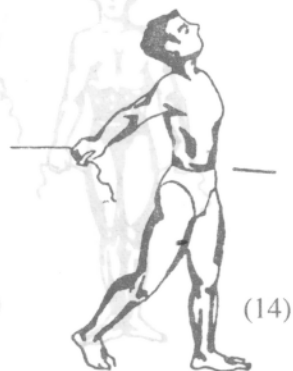
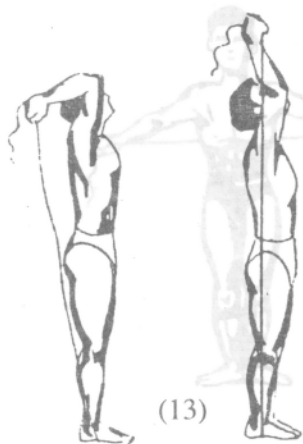


(11)



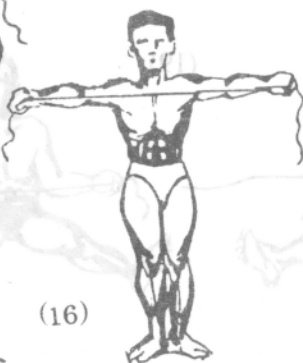
(12)



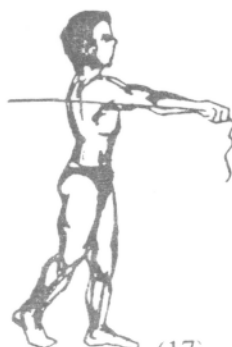




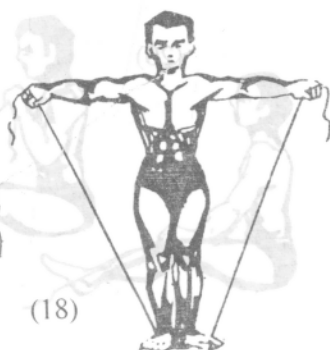
(16)



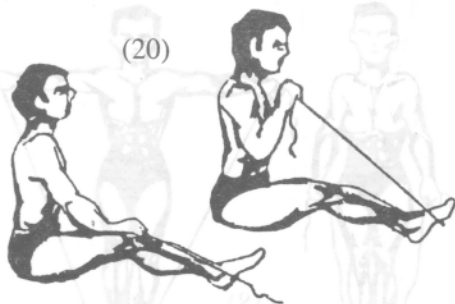
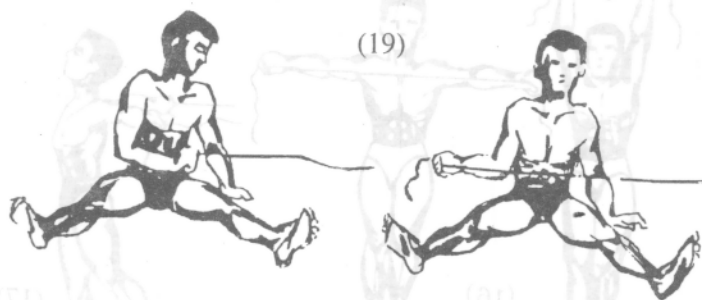
(17)



(17)



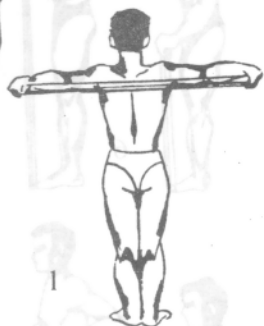
(18)



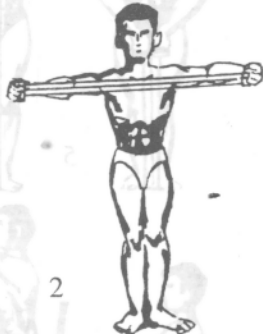
NHỮNG BÀI TẬP VỚI DÂY LÒ XO



1



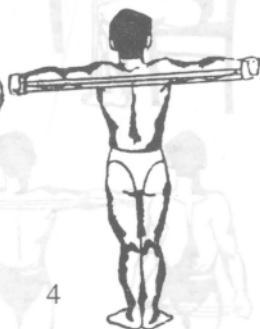
2

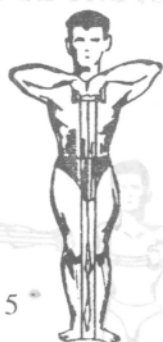


3



4





5



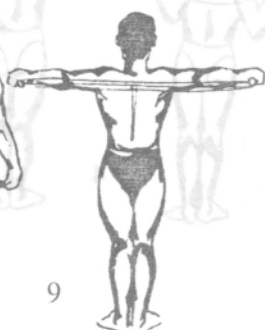
6



7



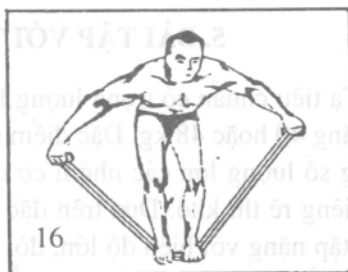
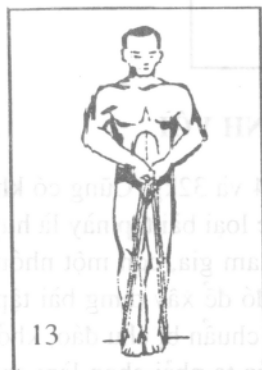
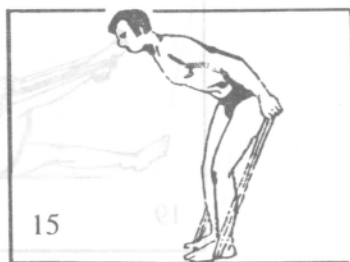
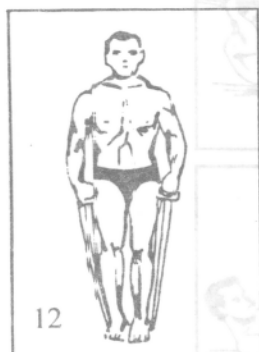
8

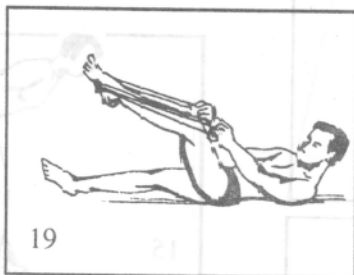
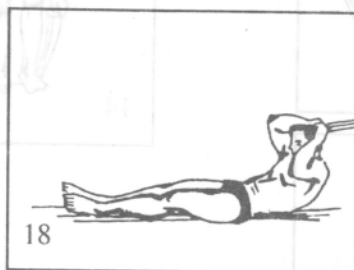


9



10





5. BÀI TẬP VỚI TẠ BÌNH VÔI

Tạ tiêu chuẩn có trọng lượng là 16,24 và 32kg. Cũng có khi tạ nặng 40 hoặc 48 kg. Đặc điểm của các loại bài tập này là huy động số lượng lớn các nhóm cơ cùng tham gia, còn một nhóm cơ riêng rẽ thì khó. Dựa trên đặc điểm đó để xây dựng bài tập. Bài tập nặng với biên độ lớn, đòi hỏi sự chuẩn bị chu đáo, khởi động cần đặc biệt chú ý. Trọng lượng của tạ phải chọn làm sao

có thể thực hiện được từ 5 - 6 lần trong một đợt cho một tay hoặc hai tay. Khi bạn có thể thực hiện dễ dàng 10 lần thì có thể tăng trọng lượng của tạ.

Khi đạt được 10 lần trong một bài tập nào đó với trọng lượng 32 kg (hoặc 64 kg - hai tạ) thì tùy thuộc vào mục đích và điều kiện cho phép, có thể tăng trọng lượng của tạ hoặc là tăng số lần lặp lại đến mức tối đa có thể làm được.

1. Nâng lên vai: 1. Một tạ một tay; 2. Hai tạ hai tay.

2. Động tác giật: 1. Một tạ một tay; 2. Tương tự nhưng có sự chuyển tạ từ tay nọ sang tay kia ở phía dưới, sau mỗi chuyển động; 3. Hai tạ hai tay.

3. Động tác cử nâng: 1. Một tay; 2. Hai tay cùng một lúc; 3. Hai tay thay đổi nhau; 4. Nằm trên mặt phẳng nằm ngang hay nghiêng nâng tạ; 5. Động tác xoay tay - nâng nghiêng người với sự giúp đỡ của mình.

4. Đẩy: 1. Một tay; 2. Hai tay; 3. Hai tay với tư thế ngồi “cắt kéo”; 4. Hai tay với động tác thả tay ra đỡ ngực mỗi lần đẩy.

5. Cúi người: 1. Với một tạ ở vai; 2. Với hai tạ ở tay buông xuôi.

6. Quay tạ bằng tay vươn ra như khi quăng búa.

7. Đứng lên ngồi xuống: 1. Với một tay cầm tạ để ở phía sau; 2. Với hai tạ ở hai vai; 3. Tương tự như thế, ngồi “cắt kéo”; 4. Giữ một tạ hay hai tạ ở tư thế đưa thẳng tay lên.

8. Nhảy: 1. Với một tạ ở trước mình; 2. Với hai tạ ở tay; 3. Tương tự như thế với sự đổi chân ở tư thế “cắt kéo”.

Những nội dung khác nhau của luyện tập được đưa ra theo sự

tăng tính phức tạp của bài tập đó. Nhiều bài tập (cử nâng, giật, đẩy) có thể thực hiện bằng cách: Tay cầm ở dưới thân quả tạ, khi đó tạo nên trọng lực tích cực ở phía bàn tay. Số lượng các bài tập ở từng đợt và nội dung các bài tập trong từng giai đoạn, tùy thuộc vào mục đích và khả năng của người tập.

Thí dụ về hệ thống các bài tập

1. Nâng hai tạ lên vai. Tập 2 đợt, mỗi đợt 6-8 lần ($2 \times 6 - 8$).
2. Giật tạ một tay luân phiên nhau. Tập 2 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($2 \times 8 - 10$).
3. Cử nâng tạ một tay luân phiên nhau. Tập 2 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($2 \times 8 - 10$).
4. Đứng lên ngồi xuống với hai tạ ở vai. Tập 3 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần ($3 \times 10 - 12$).
5. Cử nâng hai tạ một lúc. Tập hai đợt, mỗi đợt 6 - 8 lần.
6. Cúi người với tạ ở gáy. Tập hai đợt, mỗi đợt 10 - 12 lần.
7. Quay mình với tạ ở tay. Tập 6 - 8 lần về từng bên.
8. Cử nâng hai tạ ở tư thế nằm. Tập 3 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần.

6. BÀI TẬP VỚI TẠ ĐĨA

Tạ đĩa còn được gọi là “Sự tán dương của quá trình thể hình”. Dụng cụ này đảm bảo trọng lượng tối đa và cùng với nó là trọng lượng riêng biệt đến toàn bộ cơ thể nói chung và từng nhóm cơ nói riêng. Tất cả các phương pháp tập luyện trên phải đặc biệt

chú ý khi thực hiện. Hãy nhớ khởi động trước khi tập và các liệu pháp dùng nước.

1. Tập động tác giật tạ: Từ tư thế ngồi cao, hai tay cầm đòn tạ rộng, tập từ 3 đến 4 đợt, mỗi đợt từ hai đến 3 lần.

2. Tập động tác cử tạ, ở tư thế đứng: Hai tay cầm đòn tạ ở khoảng cách trung bình hoặc rộng, tập 3 - 5 đợt, mỗi đợt 4 - 6 lần.

3. Nâng tạ lên cơ nhị đầu: Tập 2 đến 4 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần.

4. Kéo kên ngang ngực ở tư thế cúi: Tập 2 đến 4 đợt, mỗi đợt 6 - 10 lần.

5. Đứng lên ngồi xuống với tạ ở vai: Tập 3 đến 6 đợt, mỗi đợt 4 - 10 lần.

6. Cử nặng: Nằm ở mặt phẳng ngang hoặc nghiêng nâng tạ 3 đến 6 đợt, mỗi đợt 4 - 10 lần.

7. Đứng nâng tạ: Qua tập luyện, người tập sẽ nâng tạ lên ngực không cần khom người. Tập 2 đến 3 đợt, mỗi đợt 3 - 6 lần.

8. Động tác xoạc với tạ trên vai: Tập 2 - 3 đợt, mỗi đợt 6 - 10 lần.

Số lượng lần tập trong một tuần từ 2 - 4 lần. Phân chia các hệ thống bài tập theo các dụng cụ được trình bày ở trên là hoàn toàn hợp lý, vì nó được xây dựng trên cơ sở các bài tập với dụng cụ, tiếp theo sẽ đòi hỏi cao hơn và nghiêm khắc hơn đối với cơ thể.

Trong nhà tập thể thao không phải lúc nào cũng có tạ tay, còn ở nhà ít khi có tạ đĩa. Do vậy, có thể tạo nên sự xen kẽ các bài tập với mục đích tác động lên các nhóm cơ khác nhau, như thế

thì lượng vận động chung sẽ tác động đến cơ thể. Tập luyện có hiệu quả nhất là sử dụng những dụng cụ khác nhau (tạ đĩa và tạ tay) trong cùng một hệ thống bài tập.

Để minh họa chúng tôi xin giới thiệu chương trình bài tập được nhiều người ưa thích dành cho người mới bắt đầu tập, do nhà bác học Mỹ George Wiser soạn thảo.



CHƯƠNG TRÌNH TẬP 3 THÁNG CHO NGƯỜI MỚI TẬP

Nên tập 3 lần trong tuần (tốt nhất là vào các chiều thứ 2, 4, 6). Khi công việc thay đổi, có thể tập buổi sáng vào giờ thích hợp nhất. Nhịp độ của bài tập tùy thích, nhưng rất quan trọng là thực hiện đúng động tác. Ở tháng đầu tiên mỗi bài tập tập một đợt, lặp lại 6 lần. Ở tháng thứ hai tập 2 đợt, cũng lặp lại 6 lần trong 1 đợt. Tháng thứ ba ở đợt 1 lặp lại 5 lần, đợt 2 từ 9 - 10 lần, trọng lượng giảm, nhưng nhịp độ nhanh hơn. Thời gian nghỉ giữa các đợt là 1 - 3 phút, xoa bóp nhẹ, thở sâu.

Ngày thứ nhất: 1. Hai tay cầm tạ với trọng lượng vừa phải, cử nâng ở tư thế nằm; 2. Nằm ngửa, đưa tạ đôi ra trước ngực; 3. Nằm ngửa, đưa tạ đôi hay tạ đĩa ra sau đầu; 4. Nâng tạ để luyện cơ nhị đầu cánh tay (nắm ở phía dưới); 5. Nằm ngửa, cử nâng, hai tay để sát nhau; 6. Ở tư thế cúi người, kéo tạ lên gần ngực; 7. Đưa hai tạ về hai bên và lên trên ở tư thế cúi người; 8. Đứng thẳng, đưa hai tay cầm tạ về hai bên; 9. Đứng thẳng hai tay nâng tạ, xoay ra phía trước và lên trên; 10. Cúi người về trước và ngửa người ra sau, hai tay đỡ gáy; 11. Ngồi, căng tay để trên đầu gối và nâng tạ về hướng khớp cổ tay (nắm từ phía trên); 12. Đứng lên ngồi xuống thật sâu với tạ trên vai; 13. Kiễng chân lên với tạ trên vai; 14. Nằm ngửa trên ghế, đưa chân thẳng lên trên, tạo với thân người một góc vuông. Tập 10 - 20 lần.

Ngày thứ hai: 15. Nằm ngửa, cử nâng, hai tay nắm cách xa nhau; 16. Ngồi, vừa quay căng tay vừa gấp tay với tạ đôi luân phiên nhau; 17. Ngồi, đưa tay có tạ ra sau đầu luân phiên nhau; 18. Cúi người về trước, ngửa đầu ra sau, tay đỡ gáy; 19. Hai tay

nắm gần nhau kéo tạ lên gần cằm; 20. Đứng thẳng, hai tay duỗi thẳng và nâng tạ lên đến ngang vai; 21. Ngồi, căng tay để lên đầu gối và nâng tạ lên (tay nắm từ phía dưới); 22. Cúi người về trước, hai tay nắm cách xa nhau và kéo tạ lên sát ngực; 23. Giữ tạ ở trạng thái tay buông tự nhiên, chỉ chuyển động lên xuống ở khớp vai; 24. Đứng lên, ngồi xuống với tạ trên vai (chân đứng trên tấm gỗ); 25. Để tay có tạ buông thông về phía sau, ngồi cao; 26. Đứng kiễng một chân trên miếng gỗ và một tay tương xứng giữ tạ; 27. Nghiêng về một bên phía tay có tạ; 28. Từ tư thế nằm ngửa, cúi người về trước, tạ ở sau đầu. -

Ngày thứ ba: 29. Nằm ngửa, cử nâng hai tay cầm ở khoảng cách bình thường; 30. Nằm ngửa, duỗi tay với tạ ở phần trên của ngực (nằm cử nâng kiểu Pháp); 31. Đứng thẳng, nâng tạ để tác động đến cơ nhị đầu; 32. Duỗi tay có tạ về đằng sau luân phiên nhau ở tư thế cúi người về trước; 33. Đứng cử nâng tạ; 34. Quỳ gối, đưa tạ ra hai bên; 35. Nâng tạ lên ngực ở tư thế thẳng; 36. Cúi người về trước và kéo tạ lên gần ngực, luân phiên tay; 37. Nằm ngửa trên ghế, nâng chân lên với một vật nặng; 38. Đứng nghiêng sang một bên và giữ tạ phía trên đầu; 39. Nghiêng đầu sang một bên và giữ tạ phía trên đầu; 40. Co tay với tạ, tay nắm ở phía trên; 41. Đứng lên ngồi xuống với tạ ở trên ngực; 42. Đi kiễng chân với tạ trên vai.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP 2 THÁNG CHO NGƯỜI ĐÃ QUA TẬP LUYỆN

Đây là giai đoạn tiếp theo của chương trình đã học ba tháng. Thực hiện bốn buổi tập trong một tuần (tốt nhất là vào thứ 2, 3, 5, 6). Mỗi bài tập thực hiện làm hai đợt, mỗi đợt lặp lại từ 8 - 10 lần. Trọng lượng tập tối đa đối với số lần lặp lại này. Với mục đích tăng nhanh hiệu quả, cần gán một vài bài tập với nhau thành đợt lớn, còn các bài tập khác vẫn thực hiện riêng rẽ.

Ngày thứ nhất: 43. Cử nâng tạ từ tư thế cầu vồng; 44. Nâng tạ nhằm tác động lên cơ nhị đầu, cầm tạ từ phía dưới; 45. Cử nâng tạ ở tư thế nằm đẩy; 46. Ở tư thế tỳ khuỷu tay lên đầu gối co tay với tạ; 47. Ngồi, duỗi tay có tạ ra sau đầu, khuỷu tay sát vào đầu; 48. Nằm ngửa, cử nâng, hai tay cầm tạ đĩa cách xa nhau; 49. Đứng thẳng, hai tay đưa tạ ra hai bên, nâng lên ngang tầm vai, đưa ra trước ngực và hạ xuống; 50. Nằm ngửa, đưa tạ lên trước ngực với hai tay, ở tư thế hơi cong;

51. Đứng, hai tay cầm tạ gần nhau và kéo lên sát cằm; 52. Cúi người về phía trước, hai tay cầm tạ gần nhau và kéo lên ngang thắt lưng; 53. Đứng thẳng, kéo tạ, hai chân luôn thẳng.

Các bài tập để tạo thành một đợt lớn: Bài 44 và 45; Bài 46 và 47; Bài 48 và 49; Bài 50 và 51.

Ngày thứ hai: 54. Đứng nghiêng sang bên, tay cầm tạ, 55. Nằm ngửa, đầu thấp, gập người mạnh, dồn trọng lượng xuống đầu; 56. Đứng nghiêng về bên, tay cầm tạ giơ thẳng trên đầu; 57. Nằm ngửa, đầu hơi cao, nâng chân có vật nặng và uốn lưng khỏi ghế; 58. Cũng như 55 nhưng không dồn trọng lượng xuống đầu; 59. Đứng lên, ngồi xuống với tạ trên vai; 60. Đứng bằng đầu ngón chân có tạ trên vai; 61. Ngồi co duỗi chân trên

máy hoặc là có vật nặng; 62. Nằm sấp lên mặt phẳng nghiêng và co chân có vật nặng; 63. Đứng lên, ngồi xuống với tay cầm tạ giữa hai chân; 64. Đi bằng mũi bàn chân với tạ trên vai.

Các bài tập để tạo thành đợt lớn: Bài 54 và 55; Bài 56 và 57; Bài 59 và 60; Bài 61 và 62.

Ngày thứ ba: 65. Ngồi, cúi người và nâng đầu lên với vật nặng; 66. Ngồi, co tay với tạ ở khớp khuỷu, tay luân phiên nhau (nắm tạ từ phía dưới); 67. Đứng và giữ tạ thẳng tay ở sau lưng, phía dưới và đưa tạ ra sau tới mức có thể được; 68. Đứng thẳng co tay với tạ, luân phiên nhau; 69. Đứng thẳng, duỗi tay đẩy tạ lên từ phía sau đầu (đứng cử nâng); 70. Nằm ngửa, cử nâng; 71. Đứng thẳng, cử nâng tạ luân phiên nhau từ ngực ra sau đầu; 72. Nằm ngửa, chuyển tạ qua đầu và trên ngực, hai tay cong; 73. Tay buông xuôi giữ tạ, cử động nâng lên, hạ xuống ở khớp vai; 74. Cúi người về trước, hai tay giữ tạ cách xa nhau và kéo tạ đến ngang cổ; 75. Cúi người về trước với tạ trên vai; 76. Đứng thẳng nâng tạ trên ngực.

Các bài tập để tạo thành một đợt lớn: Bài 66 và 67; Bài 68 và 69; Bài 70 và 71; Bài 72 và 73.

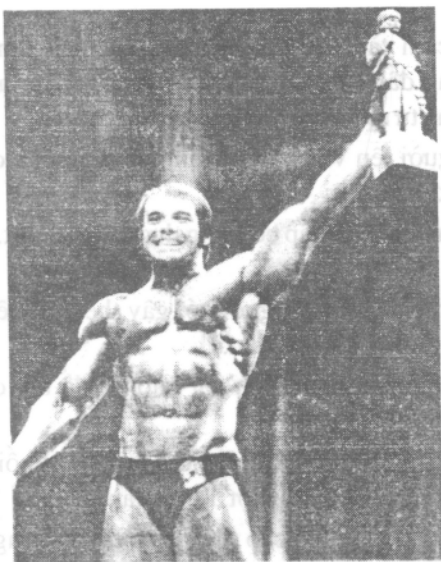
Ngày thứ tư: 77. Nghiêng người sang bên với tạ trên vai; 78. Nằm ngửa trên ghế nghiêng (tay đặt sau gáy), gập người về phía trước và đang tay sang bên; 79. Nằm nghiêng trên ghế, co và uốn mình; 80. Nằm ngửa trên ghế nghiêng, đầu cao, đưa chân lên trên và cong lưng; 81. Ngồi trên ghế nghiêng (tay đặt sau gáy) quay người; 82. Đứng lên, ngồi xuống với tạ trên vai; 83. Kiễng chân với tạ trên vai ở tư thế xoạc; 84. Đứng lên ngồi xuống với tạ trên ngực; 85. Đứng bằng đầu ngón chân với tạ trên vai; 86. Đứng thẳng, lạng từng chân sang bên; 87. Ngồi, căng tay

đặt trên gối - nâng tạ, chuyển động các ngón tay nắm phía trên;
88. Tương tự như vậy, nắm phía dưới.

Các bài tập để tạo thành một đợt lớn: Bài 77 và 78; Bài 79 và 80.

Các ngày còn lại giữa các buổi tập trong tuần, nên tập bơi, điền kinh, các môn bóng và dạo chơi nơi thoáng mát.

Trong phần kết là một loạt các chương trình tập luyện, nhằm giải quyết rất cơ bản vấn đề thể hình của người tập - từ giai đoạn ban đầu đến khi đạt được mức độ khá cao của phát triển thể hình. Tác giả của chương trình là một vận động viên xuất sắc, đã đoạt danh hiệu “Hoàng tử Olympic” - Arnold Shvarxenegger. Chương trình rất hiệu quả, song cũng đòi hỏi rất cao tới cơ thể người tập, ngay từ những buổi tập đầu tiên.



CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN THỂ HÌNH CHUNG

1. TẬP LUYỆN KHÔNG SỨC NẶNG (Giai đoạn chuẩn bị)

1. Chống đẩy trên sàn nhà (để phát triển cơ tay, ngực và hai vai): Tay đặt hơi rộng - phần lớn trọng lực tỳ lên ngực, khoảng cách 2 tay đặt gần nhau - nhằm lên cơ tam đầu cánh tay. Cố gắng tập 50 lần (phụ thuộc vào khả năng của cơ thể), có thể tập 10 đợt, mỗi đợt 5 lần hoặc 5 đợt, mỗi đợt 10 lần. Theo sự tăng trưởng của trình độ tập luyện, cần tăng số lần lặp lại ở một đợt và cuối cùng là 2 đợt, mỗi đợt 25 lần và 1 đợt, mỗi đợt 50 lần.

2. Chống đẩy trên dụng cụ (xà kép, tấm thảm, ghế). Khối lượng cũng như trên.

3. Hai tay cầm vào xà ở tầm ngang ngực, chân đứng hơi xa làm động tác chống đẩy (để tập tay và cơ lưng). Lặp lại đến 50 lần. Cũng làm tương tự như thực hiện ở động tác 1.

4. Nâng người lên và chân cố định để tập phần cơ bụng trên. Tập 2 đợt mỗi đợt 50 lần.

5. Nằm quay chân để tập cơ bụng dưới. Tập 2 đợt, mỗi đợt 50 - 70 lần.

6. Cúi về trước và xoay người với gậy thể dục trên vai (để tập eo). Tập 2 đợt, mỗi đợt 50 - 70 lần.

7. Đứng một chân kiễng lên đặt xuống (để tập cơ đùi). Mỗi chân tập 50 lần.

8. Đứng lên ngồi xuống (để tập cơ đùi). Đầu gối đưa về phía trước - thở sâu. Tập 2 đợt, mỗi đợt 50 - 70 lần.

9. Tập kéo xà đơn ở trên cao (để tập cơ tay và lưng). Tập 2 đợt, mỗi đợt 30 lần.

2. BÀI TẬP VỚI TẠ ĐĨA (Phần mở đầu)

Thực hiện ba buổi tập trong 1 tuần. Mỗi buổi tập tiến hành 3 đợt, mỗi đợt lặp lại 8 - 10 lần. Mỗi buổi tập kéo dài từ 45 - 60 phút.

1. Nằm ngửa cử nâng (đây là bài tập tốt nhất để phát triển cơ ngực). Tập 5 đợt, mỗi đợt tiếp theo tăng trọng lượng. Sơ đồ số lần lặp lại: 8, 8, 6, 6, 6.

2. Tay đang rộng kéo trên xà đơn đến khi chạm chỏm đầu (đặc biệt có hiệu quả đối với cơ rộng của lưng). Tập 3 đợt, mỗi đợt 10 lần.

3. Ngồi, cử nâng tạ từ ngực (để tập cả vùng bả vai). Thực hiện với lưng hơi cong và không tựa. Tập 3 đợt, mỗi đợt 8 lần.

4. Đứng nâng tạ (bài tập cho cơ gấp tay), vai rộng, mồm khuỷu cố định, nâng đến khi đòn tạ chạm cơ delta. Tập 3 đợt, mỗi đợt 10 lần.

5. Đứng thẳng cử nâng tạ trên đầu, đến vị trí thẳng của khuỷu tay thì cố định thật chắc. Kỹ thuật này phức tạp, nhưng hiệu quả lớn. Tập 3 đợt, mỗi đợt 10 lần.

6. Đứng lên ngồi xuống với tạ trên vai (bài tập thể hình khá nặng, nhằm tác động đến phần lớn các cơ của cơ thể, nhưng tác động mạnh nhất lên cơ đuôi đầu đùi). Dưới gót chân có thể đặt miếng gỗ thấp. Nhịp thở: bình thường, hít vào khi ngồi xuống, thở ra khi đứng lên. Nếu cơ ép bụng kém phát triển có thể dùng đai lưng của lực sĩ cử tạ. Luôn luôn kiểm tra tư thế của lưng. Tập 3 đợt, mỗi đợt 8 lần.

7. Nằm sấp co chân ở khớp gối (bài tập phát triển cơ cơ hai đầu đùi. Tạo dáng phần sau của đùi, đảm bảo sự phát triển cân đối của chân). Tập 3 đợt, mỗi đợt 10 lần.

8. Đứng bằng năm đầu ngón chân (để tập cơ dép). Theo dõi sự hoạt động của cơ dép ở biên độ tối đa. Tập 5 đợt, mỗi đợt 15 lần.

9. Nâng thân trên ghế nghiêng (bài tập rất tốt cho sự phát triển cơ bụng. Quan trọng là để tạo thẩm mỹ hình thể). Tập 3 đợt, mỗi đợt 50 lần.

10. Nâng tạ ở tư thế ngồi, cẳng tay đặt trên đùi (để tập cơ bàn tay và cẳng tay). Thay đổi tư thế của lòng bàn tay (hướng lên trên, xuống dưới). Tiến tới biên độ tối đa của chuyển động. Tập 4 đợt, mỗi đợt 15 lần.

Tóm lại, hai hệ thống bài tập trên là đơn giản và có hiệu quả, nhưng lượng vận động khá cao. Sự tiếp tục tập luyện có nghĩa là tiếp tục tăng lượng vận động với cơ thể.

3. TẬP LUYỆN VỚI SỨC NẠNG (Giai đoạn “tăng cường”)

Để tất cả các nhóm cơ đều đạt trình độ tập luyện cao là một việc phức tạp. Vì vậy cần áp dụng nguyên tắc tập luyện từng phần. Thứ 2 và 5 sẽ tập cơ đùi, ngực và bụng; Thứ 3 và 6 tập các cơ vai, lưng, tay, bụng, và cơ dép. Như vậy có một vài nhóm cơ như cơ bụng, cơ dép, cơ cẳng tay tập luyện ở tất cả các buổi tập. Kế hoạch tập luyện theo ngày là một đòi hỏi cao đối với cơ thể. Các môn thể thao bổ trợ lý tưởng nhất là bơi và chạy.

Ngày thứ hai, thứ năm:

Bài tập phát triển cơ đùi và cơ bắp chân

1. Đứng lên ngồi xuống. Bài tập này đã được nói khá kỹ ở các phần trước. Song cũng cần nhớ đó là bài tập nặng. Ngồi sâu với trọng lượng lớn có thể gây chấn thương khớp gối, vì vậy không

nên vội vàng tăng lượng vận động. Quan trọng là không chỉ tăng lực của cơ mà còn làm bền vững các dây chằng. Điều chủ yếu của kỹ thuật các bài tập là tư thế thẳng của lưng. Sự cúi của thân hình làm chuyển một phần trọng lực từ cơ chân sang cơ lưng, thế này không hiệu quả cho cơ chân phát triển mà chỉ dễ làm chấn thương. Thực hiện 5 đợt, mỗi đợt 8 lần theo nguyên tắc "Oiramid", nghĩa là từ đợt 1 đến đợt 3 trọng lượng tăng, còn từ đợt 3 đến đợt 5 trọng lượng giảm.

2. Ngồi co duỗi chân có treo tạ ở cổ chân. Đây là một trong những bài tập có hiệu quả nhất cho cơ chân - chủ yếu tác động đến phần cơ trước (cơ duỗi), tăng cường lực cơ phần sau (cơ gấp) đùi và bắp chân, làm bền vững hơn hệ thống dây chằng khớp gối. Nhịp độ bài tập chậm, ở điểm duỗi cuối cùng thì giữ tư thế đó 1 - 2 giây rồi mới lặp lại. Bắt đầu từ trọng lượng nhỏ (15 - 20 kg) và hãy nâng dần đến mức có thể thực hiện 5 đợt mỗi đợt 12 lần.

3. Nằm, gấp chân có treo tạ ở chân. Phương pháp và số lượng như ở bài tập 2. Tác động đến cơ gấp chân.

4. Đứng kiểm soát chân: Cơ dẹt là cơ được tập luyện ở bài này, đây là cơ rất "lỳ". Sự tập luyện ở nhóm cơ này nhờ trọng lực tác động tới nó trong đời thường. Vì vậy rất khó thay đổi về lực và thể tích của cơ nhờ luyện tập trọng lực. Nguyên nhân thứ hai của sự khó khăn là sự hoạt động ở biên độ ngắn. Nhà thể dục thể hình nổi tiếng Rek Park có cơ dẹt rất phát triển đã phải sử dụng trong luyện tập trọng lượng 450 kg. Sự dự trữ đáng kể ngoài việc tăng trọng lượng đó là tăng số lần lặp lại và cuối cùng là tăng biên độ vận động (đặt giá đỡ dưới ngón chân) và bài tập bổ trợ - chạy và nhảy (đặc biệt trên cát), xe đạp. Số lượng tối thiểu của bài tập là 5 đợt, mỗi đợt 15 lần.

Tập cơ ngực

1. Nằm ngửa, cử nâng tạ: Bài tập đã mô tả kỹ ở phần trước. Ở đây chỉ nhấn mạnh sự cần thiết kiểm tra kỹ càng tất cả các nhóm cơ làm việc khi hạ tạ và sự tập trung khi đưa tạ lên trên. Trọng lượng sẽ được tăng sau 5 đợt tập. Lặp lại từ 5 - 8 lần.

2. Nằm ngửa, dang tạ tay: Thực hiện nhẹ nhàng và làm chậm, kiểm tra các cơ làm việc. Nhiều người tập luyện thích trọng lượng lớn, vì thế kỹ thuật bài tập bị sai lệch. Nên nhớ rằng, cử nâng tạ tay cũng có lợi, nhưng đó là bài tập hoàn toàn khác. Trong trường hợp này không cần phải cố tăng trọng lượng mà cần phải làm đúng kỹ thuật. Tập 5 đợt, mỗi đợt 10 lần.

Tập cơ ép bụng

1. Nâng người trên ghế nghiêng: Khi nâng lên - hít vào, khi hạ xuống - thở ra. Tăng lượng vận động bằng cách tăng góc hoặc là tăng trọng lượng giữ ở đầu, nhưng chủ yếu là thực hiện số lần lặp lại. Tập 1 đợt 200 lần... Nếu không thực hiện được một đợt tập thì tập 2 đợt, mỗi đợt 100 lần; 4 đợt, mỗi đợt 50 lần; 5 đợt, mỗi đợt 40 lần; 6 đợt, mỗi đợt 35 lần, nhưng cuối cùng vẫn là 1 đợt 200 lần.

2. Nằm ở cạnh ghế, quay chân: Tối thiểu là 200 lần bằng bất kỳ kiểu gì.

Tập cơ cẳng tay

Đối với cơ cẳng tay, phần lớn phương pháp tập tương tự như tập cơ bắp chân, kể cả các bài tập cho cẳng tay ở phần dưới, lòng bàn tay hướng lên trên. Tập 5 đợt, mỗi đợt 15 lần.

Ngày thứ ba, thứ sáu:

Tập cơ vai và cơ lưng

1. Ngồi, cử nâng tạ phía sau đầu: Bài tập tác động tổng hợp đến cơ đenta, nhưng phần lớn trọng lượng dành cho phần trước của cơ. Chú ý thực hiện đúng kỹ thuật. Một vài người tập hạ thẳng xuống cổ, đó là sai. Động tác đúng bắt đầu từ vai cách vài phân ở phía sau đầu. Thực hiện đúng kỹ thuật sẽ làm dễ hơn động tác gập lưng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần.

2. Đứng thẳng, dang 2 tay ra bên với tạ tay: Bài tập có tác động chọn lọc đến phần giữa cơ đenta. Nâng tạ theo đường vòng cung đến ngang tầm đầu, nhẹ nhàng và không vội. Ở động tác cuối cùng cần dang tay như thế nào để ngón út cao hơn, tạo điều kiện cho phần sau của cơ đenta tham gia hoạt động. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần.

3. Kéo tay ở xà đơn: Tay cầm xà rộng hơn vai. Điểm cuối cùng tiếp xúc của xà bằng cổ hoặc cơ thang. Tập 6 đợt, mỗi đợt 10 lần.

4. Cúi người kéo tạ đến ngực: Chủ yếu của bài tập này là phát triển phần trên của cơ lưng. Bài tập nặng hơn là đứng kéo tạ trên thùng gỗ, hạ xuống khi đòn xà chạm bàn chân. Kiểm tra độ căng của cơ. Tập 5 đợt, mỗi đợt 12 lần.

Tập cổ tay (cơ nhị đầu và tam đầu)

1. Đứng, nâng tạ lên bằng gập căng tay. Nắm tay hơi rộng hơn vai. Trọng lượng tăng dần. Tập 5 đợt, lặp lại 8, 8, 6, 6, 6 lần, khuỷu tay cố định.

2. Nâng tạ tay lên bằng gập căng tay từ tư thế ngồi, không tựa lưng. Chú ý sự xoay lòng bàn tay trong khi gập tay. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần.

3. Ngồi tựa trên mặt phẳng nghiêng, nâng tạ tay lên bằng gập căng tay. Trong bài tập này, cơ nhị đầu hoàn toàn kéo ở phía

dưới và sự co duỗi hoàn toàn ở tư thế đứng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 10 lần.

4. Đứng cữ nâng tạ (đẩy thẳng tay) hạ tạ thấp sau đầu, khớp khuỷu thẳng, chuyển động được nhờ tay. Khi gập tạ có đòn công, hoạt động của bàn tay dễ hơn, song điều đó không bắt buộc. Tập 5 đợt, mỗi đợt 12 lần.

5. Nằm cữ nâng tạ (đẩy thẳng tay). Động tác này nhằm phát triển cơ tam đầu. Tạ hạ ra sau đầu. Tương tự như bài tập 4. Tập luyện nhẹ nhàng 5 đợt, mỗi đợt 10 - 12 lần.

Tập cơ ép và tali

Nằm ngửa gập mình và chân, quay người ngồi dậy với thanh ngang ở vai. Nhịp độ nhanh, thời gian tập luyện liên tục kéo dài đến 7 phút, số lần lặp lại từ 500 - 800 lần.

Tập cơ cẳng tay

Bài tập như phần trước, nhưng lòng bàn tay hướng xuống dưới. Tập 5 đợt, mỗi đợt 15 lần.

Nếu có thể thì trong các ngày nghỉ không tập, có thể tập duỗi: Một hay hai cơ kém phát triển, thực hiện 6 - 7 đợt, mỗi đợt 10 lần. Chương trình này chuẩn bị cho vận động viên thể hình đến giai đoạn sau là giai đoạn “tấn công”, sẽ có chương trình sáu ngày tập trong 1 tuần. Chương trình này thực hiện từ 3 đến 6 tháng.

4. TẬP LUYỆN VỚI SỨC NẶNG

(Giai đoạn “tấn công”)

Bài tập thực hiện 6 lần trong 1 tuần. Sơ đồ “phân chia” sẽ phức tạp hơn. Bài tập giống như ở phần trước, vì vậy ở đây chỉ

giới thiệu những phần nào cần đặc biệt chú ý khi thực hiện hệ thống bài tập.

Ngày thứ hai, thứ năm:

Tập cơ đùi, cơ cẳng chân, cơ ép

Tập cơ đùi:

1. Đứng lên ngồi xuống với tạ trên vai. Bài tập rất quen thuộc, có tác động mạnh đến cơ đùi và các cơ còn lại, rèn luyện tốt hệ tim mạch. Cần chọn trọng lượng nào có thể thực hiện với sự cố gắng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 5 lần, rồi tập 5 đợt, mỗi đợt 10 lần.

2. Nằm gập chân có trọng lượng. Vẫn theo các chỉ dẫn ở trên (cũng như đối với bài tập sau). Tăng trọng lượng 5 đợt, mỗi đợt 5 lần.

3. Duỗi chân có trọng lượng, chú ý đến biên độ lớn. Tập 5 đợt, mỗi đợt 5 lần.

4. Nhảy cúi khom người với tạ trên vai. Bài tập này có tác động đến hầu hết các cơ chân. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 - 10 lần.

Tập cơ cẳng chân:

1. Đứng kiễng chân với trọng lượng trên vai. Nếu bạn chú ý đến bài tập này, thì có thể tập với trọng lượng lớn hơn nhiều so với trước. Cần phải thay đổi tư thế của bàn chân để cho cơ bắp hoạt động. Tập 5 đợt, mỗi đợt 15 lần.

2. Ngồi bằng mũi bàn chân, trọng lượng ở cẳng chân - nâng trọng lượng bằng cẳng chân. Sự tác động của trọng lực chủ yếu lên phần dưới của cơ. Kiểm tra sự căng thẳng ở phần cuối. Tập 5 đợt, mỗi đợt 15 lần.

Tập cơ ép:

1. Nâng người trên ghế nghiêng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 50 lần.

Sau mỗi đợt - ép căng tĩnh 20 - 30 giây.

2. Nằm nâng chân ở ghế dài, chân ở ghế không bỏ xuống. Tập 5 đợt, mỗi đợt 50 lần.

3. Ngồi xuống xoay thân người, trọng lượng ở vai. Tác dụng chủ yếu là “giảm” mỡ ở bên sườn. Tập 5 đợt, mỗi đợt 50 lần.

Ngày thứ ba, thứ sáu:

Tập cơ lưng, ngực, vai

Tập cơ lưng:

1. Kéo tay trên xà đơn. Bài tập này được thực hiện áp dụng ngay khi mới bắt đầu tập, khi mà sức lực tạm đủ để thực hiện. Ở giai đoạn này, phương thức thực hiện có thay đổi: Đợt một - đầu phía trước xà; đợt hai - ở phía sau. Nắm tay ở xà với khoảng cách rộng nhất. Tập 5 đợt, mỗi đợt 12 lần. Nếu bài tập thực hiện dễ dàng thì có thể đeo thêm trọng lượng ở ngang thắt lưng. Sau đợt một, từ đợt 2 - 3, lặp lại một nửa.

2. Cúi người, hai tay kéo tạ lên xuống. Bài tập đã quen, nắm tay rộng, lưng cố định. Tập 5 đợt, mỗi đợt 10 lần.

3. Cúi người, hai tay kéo tạ nặng tới ngực - “mái chèo”. Đứng trên bục, tạ cố định, không uốn lưng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần. Ba bài tập vừa trình bày tạo thành một tổ hợp tuyệt diệu để phát triển cơ lưng một cách toàn diện.

Tập cơ ngực:

1. Nằm cử nâng tạ. Bài tập sử dụng từ buổi tập đầu tiên rất hiệu quả. Trọng lượng sau mỗi đợt có thể tăng lên, số lượng lần lặp lại theo sơ đồ 12-15, 10, 8, 6, 4 (tăng trọng lượng giảm số lần).

2. Nằm trên ghế nghiêng với góc 45° cử nâng tạ. Bài tập tác động đến cơ ngực, đặc biệt là phần trên. Tạ hạ xuống cổ, khi cử

nâng có thể nâng cong lưng lên. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần.

3. Nằm ngửa, dang tay có tạ sang hai bên. Trọng lượng được sử dụng không làm ảnh hưởng đến kỹ thuật thực hiện và biến dạng tay thành cử nâng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 10 - 12 lần.

4. Nằm ngửa trên ghế dài, hai tay đưa tạ ra sau đầu, tay thẳng. Đây là bài tập tốt nhất để kéo căng lồng ngực, tác động đến cơ ngực, lưng và tăng độ ép. Tư thế nằm trên ghế dài và lưng “Cầu vồng” làm tăng hiệu quả bài tập, cần hài hòa giữa thở và kéo căng lồng ngực. Tập 5 đợt mỗi đợt 15 lần.

Tập cơ vai:

1. Ngồi cử nâng tạ từ sau đầu, tay nắm bình thường. Kiểm tra kỹ thuật. Tập 5 đợt mỗi đợt 10 - 12 lần.

2. Đứng thẳng, đưa tạ về hai bên. Bài tập chủ yếu cho phần giữa cơ delta đã nói kỹ ở phần trên. Tập 5 đợt mỗi đợt 8 lần.

3. Cúi người, đưa hai tay cầm tạ sang 2 bên, tác động chủ yếu lên phần sau cơ delta, còn phần trước không được chú ý lắm. Tay nâng tạ cao hơn, nhưng trọng lượng nhỏ hơn so với các bài tập trước. Tập 5 đợt mỗi đợt 8 lần.

Ngày thứ tư, thứ bảy:

Tập cơ tay - cơ nhị đầu - cơ tam đầu

Tập cơ Tam đầu (Triceps):

1. Kéo tay bằng hệ thống có treo tạ để tập cơ căng tay. Thực hiện đúng bài tập đảm bảo cho cơ tam đầu phát triển tốt, đặc biệt là ở chỗ gần với phần sau cơ delta. Khuỷu tay cố định chỉ chuyển động bằng căng tay. Một đợt thực hiện với trọng lượng nhẹ 20 lần. Sau đó 3 đợt, mỗi đợt 10 lần cùng với sự tăng trọng lượng, và sẽ tiếp tục tăng tới khi kết thúc thì thực hiện 2 đợt mỗi đợt lặp lại 8 lần.

2. Ngồi, gập duỗi tay với tạ từ sau đầu. Bài tập phát triển phần trong cơ tam đầu từ khuỷu đến vai. Tay cần phải chạm đầu, còn chuyển động chỉ có cẳng tay. Tập 5 đợt, mỗi đợt 15 lần ở mỗi tay.

3. Nằm ngửa cử nâng tạ. Lòng bàn tay hướng vào trong, nhằm đảm bảo phát triển nhanh hơn phần còn yếu. Cố định tư thế khuỷu tay. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần.

Tập cơ nhị đầu (Biceps):

1. Ngồi trên ghế nghiêng có băng tựa sau lưng, nâng tạ bằng cơ nhị đầu (cẳng tay). Bài tập đảm bảo phát triển tốt tất cả các phần của cơ nhị đầu và nhóm gập tay nối chung. Khuỷu tay cố định, lòng bàn tay xoay theo sự chuyển động: tạ ở dưới xoay vào trong, tạ ở trên xoay ra ngoài. Khi trình độ tập luyện tăng thì tăng trọng lượng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần.

2. Nằm ngửa nâng tạ bằng cơ nhị đầu (cẳng tay) trên ghế nghiêng. Tác động chủ yếu đến phần của dưới cơ. Điểm tựa ở phần vai rộng, nhịp độ nhanh liên tục, kiểm tra sự căng thẳng của cơ nhị đầu. Cuối cùng, khi thấy không đủ lực để thực hiện trọn vẹn một động tác thì làm một vài động tác nửa chừng. Tập 5 đợt, mỗi đợt 8 lần và 2 đợt, mỗi đợt 3 lần nửa chừng.

3. Gập tay với tạ khi cúi người và tỳ khuỷu tay lên đùi.

Lòng bàn tay của tay tự do tỳ vào đầu gối. Tay có tạ ở tư thế xuất phát treo tự do, và cuối cùng là tạ tiếp sát với vai. Đây là bài tập mà kết quả phụ thuộc vào thực hiện đúng kỹ thuật. Tập 5 đợt mỗi đợt 10 lần mỗi tay.

Hãy tập luyện một cách có tri thức, thường xuyên theo dõi sức khỏe của mình và tránh nôn nóng đốt cháy giai đoạn các bạn sẽ thành công.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
■ Lời nói đầu	3
+ Sự phân bố các cơ	4
+ Từ lý luận đến thực tiễn	6
1. Bài tập không có dụng cụ	7
2. Bài tập với tạ	8
3. Bài tập với tạ đôi	16
4. Bài tập với dây kéo	18
5. Bài tập với tạ bình vôi	30
6. Bài tập với tạ đĩa	32
+ Chương trình tập 3 tháng cho người mới tập	35
+ Chương trình tập 2 tháng cho người đã qua luyện tập	37
+ Chương trình tập luyện thể hình chung	40
1. Tập luyện không sức nặng (Giai đoạn chuẩn bị)	40
2. Bài tập với tạ đĩa (Phần mở đầu)	41
3. Tập luyện với sức nặng (Giai đoạn “tăng cường”)	42
4. Tập luyện với sức nặng (Giai đoạn “tấn công”)	46

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN
THỂ DỤC THỂ HÌNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7. Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I,

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập : XUÂN ĐỘ

Sửa bản in : TRINH XUÂN

Họa sĩ : ĐỨC KIẾN

Số đăng ký KHXB: 7 KHBS/TDĐT - 133/CXB-QLXB 4.2.2002

In 1550 cuốn; Khổ 13 x 19 cm

Tại Nhà in KH và CN - 70B Hoàng Hoa Thám - Hà Nội

In xong và nộp lưu chiểu tháng 3 năm 2002

6.000 VNĐ

hệ tập luyện và thể hình



Giá: 6.000 đ