

TRỊNH QUỐC DƯƠNG



*Những
bài
tập*

**TẠ
ĐÔI**

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

TRỊNH QUỐC DƯƠNG

NHỮNG BÀI TẬP
TẠ ĐÔI

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI GIỚI THIỆU

Hàng ngày, nhiều người thường tập các động tác, các bài tập thể dục tay không, có dụng cụ cầm tay như gậy, vòng, chùy, dây lò xo, dây chun, dây nhảy, tạ đôi, v.v... Mỗi thứ dụng cụ giúp cho người tập đa dạng hóa thêm động tác, có thêm hứng thú – niềm vui – vẻ đẹp khi tập.

Qua luyện tập sẽ có một hiệu quả không dễ thấy hàng ngày và chỉ gặt hái được mỹ mãn qua nhiều tháng, nhiều năm thường xuyên – cần mẫn ôn luyện. Đó là người tập tạo được cho mình có các cơ – bắp rắn chắc – mềm dẻo hơn, thân thể phát triển cân đối – hài hòa hơn, vận động và hô hấp tự nhiên và hợp lý hơn, tinh thần luôn sáng khoái – vui tươi – yêu đời hơn.

Tạ đôi là một loại dụng cụ cầm tay rất dễ tập. Thật thú vị nếu tiếp thêm vào hai bàn tay bạn một vật nặng có hình dáng dễ thương, đôi quả gang tròn nhỏ – to khác nhau, chứa đựng trọng lượng thích hợp với người

mới bắt đầu tập cũng như người muốn hoàn thiện chương trình rèn luyện của bản thân mình.

Tạ đôi không chỉ thích hợp với các bạn nam thanh thiếu niên cần có cơ bắp cuộn cuộn, mà cũng có thể dùng cho các bạn nữ tướng như chỉ có chân yếu tay mềm. Và tạ đôi cũng không chỉ phù hợp cho các bạn trẻ, nó có thể áp dụng rất hiệu quả đối với ngay cả những người đứng tuổi, người cao tuổi.

Bạn có thể tập tạ đôi bất kỳ ở đâu: trong nhà hay ngoài sân, trên gác hay công viên, miễn là bạn có một đôi tạ với trọng lượng thích hợp, nơi tập sạch sẽ thoáng đãng. Khi tập có thể dùng 1 – 2 ghế tựa, ghế băng thường dùng trong nhà, để làm động tác khi ngồi, nằm trong lúc thực hiện động tác.

Nếu bạn thực sự muốn có thân hình đẹp – sức khỏe lý tưởng hãy sắm một đôi tạ tay và tập sách nhỏ này sẽ là người hướng dẫn bạn toại nguyện.

Chúc bạn thành công
NHÀ XUẤT BẢN TĐTT

NHỮNG LỜI KHUYÊN ĐỐI VỚI NGƯỜI TẬP TẠ ĐÔI

Những người dưới 14 tuổi và bị bệnh đau lưng, không nên tập tạ đôi. Trước khi tập phải được kiểm tra sức khỏe, bảo đảm có đủ điều kiện để tập luyện mới tập.

Đối với người mới tập, trong giai đoạn đầu nên tập với trọng lượng vừa phải, phù hợp với sức khỏe.

Trước khi tập phải khởi động kỹ.

Trong thời gian đầu cần cách một ngày tập một ngày, không nên tập liên tục và tốt nhất là tập vào buổi chiều hàng ngày sau giờ ăn cơm 2 tiếng.

Số lần lặp lại của động tác phụ thuộc vào trọng lượng tạ tập. Trọng lượng nhẹ số lần lặp lại nhiều và ngược lại trọng lượng nặng số lần lặp lại ít. Song cũng cần chú ý một điều là: Muốn phát triển sức mạnh nhanh hơn, tăng trọng lượng cơ và tăng trọng lượng cơ thể tối đa thì nên tập với trọng lượng nặng nhất, số lần

lặp lại giảm xuống chỉ còn một vài lần trong một lượt tập. Nếu muốn cho cơ bắp rắn chắc và dẻo dai, cần giảm mỡ thừa thì nên tập với trọng lượng nhỏ, còn số lần lặp lại sẽ tăng lên tối đa trong một lượt tập.

Muốn kiểm tra sự chính xác của động tác tập, người tập nên tập trước gương. Mỗi động tác cần cố gắng làm với biên độ lớn và co, gập tối đa.

Tốc độ thực hiện động tác, cần ở nhịp độ trung bình có nhịp điệu, tránh thực hiện ngắt quãng hoặc giạt cục. Điều quan trọng là người tập phải có cảm giác của sự căng cơ trong khi thực hiện động tác với tạ.

Đối với những người đã qua tập luyện, thì khi lặp lại động tác ở lần cuối cùng, cố gắng dừng động tác từ 5-6 giây trước khi chuyển, nhằm làm tăng thêm hiệu quả trong tập luyện.

Chú ý: Khi đang thực hiện các động tác không được nín thở vì nó sẽ ảnh hưởng không tốt đến cơ thể. Thông thường người tập tạ đôi cần phải hít vào khi thực hiện các động tác như duỗi thân, đưa hai tay lên cao, khi làm giãn nở lồng ngực. Còn thở ra khi các cơ bị căng tới mức tối đa, đặc biệt là khi căng các cơ ở vùng bụng, khi gập thân, khi đưa tay xuống dưới, khi hóp ngực. Ngoài ra cũng cần kết hợp hợp lý giữa tập luyện và đặc biệt là nghỉ ngơi giữa các lần tập (thông

thường từ 1-2 phút) bằng phương pháp nghỉ ngơi tích cực (đi lại nhẹ nhàng), nhằm đưa cơ thể trở về trạng thái bình thường trước khi tập luyện các động tác tiếp sau.

Muốn phát triển cân đối toàn bộ cơ thể, cần phải tập luyện với khối lượng như nhau cho 2 tay, 2 chân và có khối lượng cụ thể cho các cơ khác. Điều này rất quan trọng vì nếu chỉ đưa ra khối lượng không hợp lý sẽ làm cho cơ thể phát triển không cân đối về thể chất.

Ngoài những buổi tập với tạ, cần có kế hoạch tập luyện xen kẽ với đi bộ, chạy, bơi và một số các môn bóng... để phát triển và hoàn thiện hệ hô hấp và tim mạch.

Sau mỗi buổi tập cần tắm hoặc lau người với nước không quá lạnh hoặc quá nóng nhằm giúp cho cơ thể hồi phục trở về trạng thái bình thường nhanh hơn.

KHỞI ĐỘNG TRƯỚC KHI TẬP

Trong bất kỳ một hoạt động thể dục thể thao nào, trước khi bước vào tập luyện cũng đều phải tiến hành khởi động nhằm đưa cơ thể chuyển dần từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động. Mặt khác khởi động cũng giúp cho người tập cảm thấy hưng phấn, thích tập luyện và sẵn sàng bước vào tập luyện.

Đối với những người trung, cao tuổi, khởi động kỹ trước khi bước vào tập luyện còn có thể phòng ngừa được những chấn thương trong quá trình tập luyện.

Thời gian của khởi động phụ thuộc vào nhiệm vụ tập luyện, nhưng thông thường chiếm từ 10 - 15% tổng số thời gian tập luyện. Ví dụ thời gian tập luyện là 90 phút thì thời gian khởi động khoảng 10-15 phút.

Sau đây xin giới thiệu tóm tắt một số động tác khởi động trong tập luyện tạ đôi như sau:

Động tác 1: Từ tư thế đứng thẳng, 2 tay xuôi bên người, bước một chân lên trước, khuỷu gối chân trước, chân sau thẳng, hai tay gập khuỷu để sát hông. Sau đó trở về tư thế ban đầu và chuyển sang chân kia.

Động tác 2: Từ tư thế ban đầu như động tác 1, bước một chân sang ngang, chuyển trọng tâm sang chân đó, gập gối ngồi thấp xuống, chân kia thẳng. Sau đó trở về vị trí ban đầu và đổi sang chân kia.

Động tác 3: Đứng thẳng trên 1 chân, một tay cầm bàn chân kia kéo lên phía sau, đồng thời đẩy hông về trước.

Động tác 4: Đứng hai chân rộng bằng vai, gập người cúi xuống phía trước, đưa hai tay nắm lấy 1 cổ chân ép người xuống. Chú ý: Hai chân thẳng gối.

Động tác 5: Đứng hai chân rộng hơn vai, nghiêng người sang trái, tay phải đánh lên cao sang trái, tay trái đánh về sau sang phải.

Động tác 6: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, đưa hai tay ra sau nắm lại, dùng lực đẩy hai tay lên cao hết cỡ.

Động tác 7: Đứng, một chân gác lên ghế tựa (hay bậc cầu thang), nhẹ nhàng cúi gập người về trước, hai tay nắm lấy mũi bàn chân trước (hai gối vẫn thẳng). Sau đó đổi chân.

Động tác 8: Nằm ngửa, hai tay để dọc theo người, làm động tác gập thân đưa chân qua đầu ra phía trước. Chú ý: chân vươn ra càng xa càng tốt.

Động tác 9: Hai chân đứng rộng bằng vai, quay hai tay thành một vòng tròn rộng theo hướng từ dưới lên cao về phía trước, rồi ra phía sau.

Động tác 10: Đứng thẳng hai chân rộng bằng vai, nâng 2 tay thẳng ra trước, cao ngang vai. Luân phiên xoay người sang phải, tay phải đưa ra sau, tay trái gập khuỷu trước ngực. Sau đó đổi chiều ngược lại.

Động tác 11: Đứng thẳng, hai tay chống hông, xoay cổ đưa đầu sang phải, sang trái, ngửa ra sau và về trước. Theo hướng xuôi và ngược kim đồng hồ.

Động tác 12: Có thể chơi một số động tác bổ trợ khác.

Khi kết thúc phần khởi động, người tập cảm thấy hơi mệt một chút, mồ hôi toát ra trên người. Như vậy là nội dung khởi động kết thúc và có thể bước ngay vào nội dung tập chính.

TỰ KIỂM TRA TRONG QUÁ TRÌNH TẬP TẠ ĐÔI

Tự kiểm tra trong quá trình tập luyện là một trong những nội dung không thể thiếu trong quá trình tập luyện của bất cứ một môn thể thao nào. Vì vậy trong tập luyện tạ đôi, người tập cũng cần phải thường xuyên theo dõi trạng thái cơ thể của mình như: thở trong lúc thực hiện động tác, mạch đập trước và sau mỗi buổi tập, cân nặng, giấc ngủ, ăn uống cũng như theo dõi cảm giác chung về sự phát triển của cơ...

Khi tập với lượng vận động vừa phải, thì thở nhanh nhưng phải sâu và có nhịp điệu. Khi lượng vận động tăng thì thở sẽ nhanh hơn và chuyển sang trạng thái khó thở hơn.

Trong các buổi tập với tạ có lượng vận động vừa phải thì 5-7 phút khi dừng tập, mạch đập có thể trở về trạng thái bình thường. Ví dụ, trước lúc tập có mạch đập là 60-70 lần/phút thì chỉ 5-7 phút sau khi ngừng tập, mạch có thể giảm xuống còn 75-80 lần/phút.

Sau mỗi buổi tập, người tập có cảm giác khoan

khoái, dễ chịu không có dấu hiệu mệt mỏi dù là rất ít. Nếu có hiện tượng đau cơ ở những buổi đầu tập luyện thì yên tâm chỉ sau 2-4 ngày tập cơ sẽ hết đau.

Khi xuất hiện các hiện tượng như: mất ngủ, khó thở, mạch đập nhanh, ăn không ngon, trọng lượng cơ thể giảm thì phải giảm khối lượng (lượng vận động) và phải thông báo hoặc đến khám bác sĩ, để đề ra lượng vận động cho phù hợp.

Người tập cần thường xuyên theo dõi tiến trình cũng như kết quả tập luyện thông qua sự phát triển của cơ bắp. Do đó trước khi tập luyện tạ đôi, cần phải có tất cả số liệu của các số đo như: chiều cao, cân nặng, chu vi các vòng..., để theo định kỳ 3 tháng, 6 tháng, 9 tháng hoặc 1 năm có thể xác định một lần hiệu quả của quá trình tập luyện...

Tất cả những số liệu đo được ở từng giai đoạn nêu trên cho phép chúng ta so sánh, xác định được chính xác sự phát triển của cơ bắp trong quá trình tập luyện với tạ đôi.

ĐỘNG TÁC PHÁT TRIỂN CƠ TAY, CƠ ĐENTA (1) VÀ CƠ VAI

Động tác 1: Co duỗi cổ tay, tập các cơ trước cẳng tay

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, hai tay cầm tạ để trên 2 đùi hơi đẩy ra trước gối, lòng bàn tay ngửa lên trên.



1. Cẳng tay cố định trên đùi.
2. Gập bàn tay cầm tạ lên trên.
3. Hạ bàn tay cầm tạ xuống.

Nhịp trung bình. Tập từ 12-15 lần cả hai tay.

Chú ý: Hít thở bình thường, không nín thở.

Động tác 2: Tập các nhóm cơ sau cẳng tay.

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế cầm tạ ở tư thế như động tác 1, nhưng bàn tay úp sấp.

1. Cố định cẳng tay trên đùi,

(1) Cơ ở gần vai để đưa cánh tay ngang

2. Nâng bàn tay lên.

3. Hạ bàn tay xuống.

Nhịp trung bình. Tập 12-15 lần cả hai tay. Chú ý: Hít thở đều, không nín thở.



Động tác 3: Co tay tập cơ nhị đầu.

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, đầu gối dạng sang 2 bên, hai tay cầm tạ buồng thông xuống, lòng bàn tay ngửa ra trước, khuỷu tay áp sát phía trong đùi.



1. Gập khuỷu tay đưa tạ lên sát vai.

2. Hạ hai tay xuống vị trí cũ.

Nhịp vừa phải. Tập 15-20 lần. Chú ý thở đều.

Động tác 4: Co khuỷu tay, tập cơ nhị đầu của vai.

Tư thế chuẩn bị: Ngồi mặt quay vào lưng ghế, hai tay cầm tạ buồng thông xuống qua lưng ghế, lòng bàn tay ngửa hướng phía trước.



1. Gập khuỷu tay, đưa tạ lên sát vai.

2. Hạ tay xuống trở về vị trí cũ.

Nhịp trung bình. Tập từ 12-20 lần. Chú ý kết hợp với thở đều, không được nín thở.

Động tác 5: Tập cơ ngực và cơ nhị đầu.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, cúi gập người về trước, một tay nắm vào thành ghế, tay kia cầm 2 quả tạ ở phía dưới.



1. Co tay cầm tạ lên phía nách của tay cầm ghế.

2. Hạ tay xuống, trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp vừa phải. Tập 12-15 lần mỗi tay. Chú ý: khi duỗi tay xuống hít vào, khi co tay thì thở ra.

Động tác 6: Tập cơ ở đai vai.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, gập người ra phía trước, thân trên song song với mặt đất; hai tay cầm tạ buông xuôi, lòng bàn tay hướng vào nhau.



1. Cùng lúc đánh hai tay sang ngang, tay thẳng, cao bằng vai.

2. Hạ hai tay về vị trí chuẩn bị.

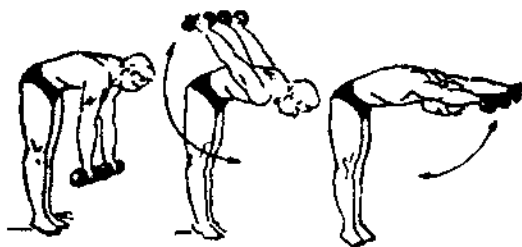
Nhịp trung bình. Tập 12-15 lần hai tay cùng lúc.

Chú ý: Khi đánh tay sang ngang thì hít vào, khi hạ tay xuống thì thở ra.

Động tác 7: Tập cơ bả vai và đenta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng 2 chân sát nhau, người cúi gập về trước, thân trên song song với mặt đất, hai tay cầm tạ buông xuôi, lòng bàn tay hướng phía sau.

1. Hai tay, có thể cùng lúc hoặc luân phiên đánh lăng thẳng ra sau và ra trước.



2. Khi đánh lăng tạ, người ở tư thế không thay đổi.

Nhịp vừa phải. Tập 10-15 lần. Chú ý: Khi đánh tay ra trước thì hít vào; đánh tay ra sau thì thở ra.

Động tác 8: Tập cơ vai và cơ tam đầu

Tư thế chuẩn bị: Tư thế đứng như (động tác 7), hai tay cầm tạ co lại ở khớp khuỷu tay và ép sát vào hai bên sườn.

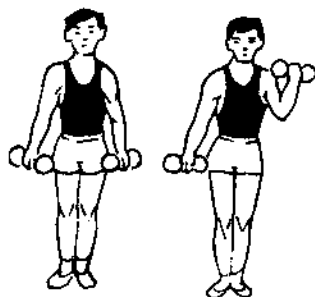
1. Hai tay có thể cùng lúc, hoặc luân phiên duỗi thẳng tay về sau.



2. Trở về vị trí ban đầu.

Nhịp trung bình. Tập từ 15-20 lần. Chú ý: Hai tay có thể cầm tạ lòng bàn tay hướng vào trong hoặc ra ngoài.

Động tác 9: Lăn lượt gập khuỷu tay để tập cơ hai đầu (2).



Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ duỗi thẳng dọc theo thân mình, lòng bàn tay hướng về phía trước.

1. Co tay lại.

2. Duỗi thẳng tay phải (trái) và co tay trái (phải).

Nhịp tập trung bình. Tập từ 20-30 lần tay phải và tay trái.

Động tác 10: Cùng một lúc tập cơ tay trước và cơ ba đầu (3).

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ.



(2) Cơ hai đầu ở phía trên của cánh tay, có nhiệm vụ làm co tay lại

(3) Cơ ba đầu ở phía dưới cánh tay, có nhiệm vụ duỗi tay ra.

1. Co 2 khuỷu tay để tạ đôi chạm vào vai.
2. Giơ hai tay lên cao.
3. Co hai tay xuống vai.
4. Duỗi hai tay xuống dưới.

Nhịp trung bình. Tập từ 15-35 lần.

Động tác 11: Quay tròn bàn tay, tập cơ bàn tay.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ dang ra hai bên và cong nửa chừng. Lòng bàn tay chúc xuống.



1. Tập hai tay cùng lúc hoặc từng tay một.
2. Quay tròn hai bàn tay về trước, về sau.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-12 lần mỗi bên.

Động tác 12: Tay cầm tạ đôi và lần lượt thay đổi để tập cơ đen-ta và cơ ba đầu.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ co lại, tạ đôi chạm vai.

1. Giơ thẳng tay lên cao.
2. Co tay xuống vai. Có thể làm cùng một lúc và lần lượt thay đổi bất



đầu tay trái sang tay phải.

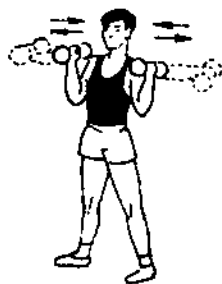
Nhịp trung bình. Tập từ 25-30 lần.

Động tác 13: Co và duỗi tay, tập cơ hai đầu và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, tay cầm tạ đưa sang hai bên, lòng bàn tay ngửa.

1. Tay co vào vai.

2. Duỗi ra.



Nhịp trung bình. Tập từ 15-20 lần.

Động tác 14: Tay duỗi thẳng sau đầu để tập cơ ba đầu.

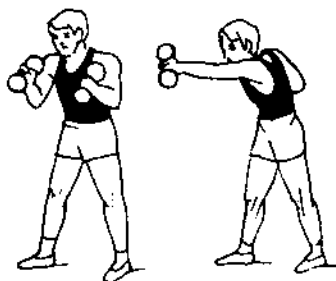
Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ đôi để sau đầu, khuỷu tay đưa lên cao, lòng bàn tay quay về phía cổ.

1. Đưa thẳng hai tay lên cao.



2. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 12-16 lần.



Động tác 15: Như quả đấm thẳng của võ sĩ để tập cơ ba đầu và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ co tới vai.

1. Đưa mạnh tay trái về phía trước, đồng thời quay mình sang bên phải.

2. Đưa mạnh tay phải về phía trước, đồng thời quay mình sang trái, co tay trái về thế chuẩn bị.

Nhịp nhanh: Tập từ 15-20 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 16: Như quả dấm móc của võ sĩ để tập cơ hai đầu và cơ ba đầu.



Tư thế chuẩn bị: Như động tác 15.

1. Tay trái duỗi ra tới mức hơi cong và quay mình sang bên phải.

2. Đổi sang tay phải và làm như trên.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập lần lượt tay trái và tay phải từ 10 - 15 lần.

Động tác 17: Như quả dấm xóc của võ sĩ để tập cơ hai đầu và cơ ba đầu.

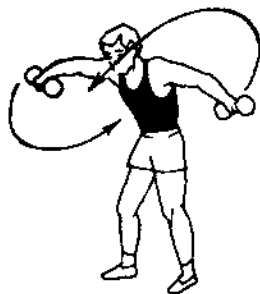
Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, tay cong ghì tạ vào bên sườn một cách nhẹ nhàng ở ngang bụng. Lần lượt tập các động tác tay từ dưới lên cao



khoảng ngang đầu.

Nhịp nhanh. Tập từ 10-15 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 18: Động tác tay như khi bơi trườn sấp để tập cơ hai đầu, cơ ba đầu, cơ đen-ta và cơ thang (ở chỗ vai gánh, nhiệm vụ kéo vai lên).



Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi cong mình hơi ngả về phía trước, hai tay cầm tạ. Tay trái đưa về phía sau và hơi cong, ở khuỷu tay. Tay phải đưa lên về phía trước ngang đầu và cũng hơi cong ở khuỷu tay.

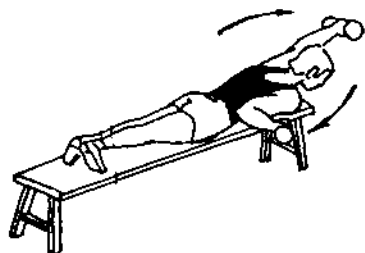
1. Tay phải quay vòng cung từ trên xuống dưới và ra đằng sau.

2. Tay trái từ sau lên trên, ra đằng trước và xuống thấp. Động tác này luân phiên tay phải và tay trái, giống như động tác của người bơi trườn sấp cao tay.

Nhịp trung bình. Tập từ 15-30 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 19: Như động tác 18 nhưng theo hướng ngược lại (như động tác của người bơi trườn ngửa).

Nhịp trung bình. Tập từ 10-18 lần.



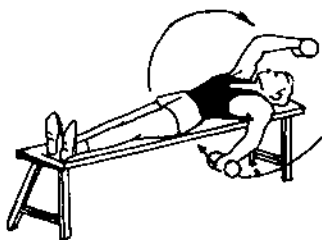
Động tác 20: Động tác tay như bơi trườn, nằm để tập các cơ như trên.

Tư thế chuẩn bị: nằm sấp trên ghế dài (không có chỗ dựa), 2 tay cầm tạ. Luân phiên đưa thẳng từng tay về đằng trước, động tác như bơi trườn, bắt đầu từ tay phải. Có thể phối hợp với động tác chân.

Nhịp trung bình. Tập từ 20-35 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 21: Nằm ngửa, động tác tay như khi bơi trườn ngửa.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên ghế dài, tay cầm tạ duỗi thẳng theo thân người.

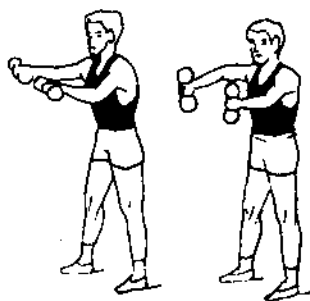


Luân phiên quay vòng cung tay phải và tay trái.

Nhịp trung bình: Tập từ 20-25 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 22: Động tác tay như bơi ếch để tập cơ tay, cơ đen-ta và cơ ngực.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, tay cầm tạ đưa ra phía trước cao ngang vai, lòng bàn tay quay ra ngoài.



1. Dạng hai tay ra hai bên.
2. Co hai tay vào ngực.
3. Đưa thẳng hai tay về phía trước như tư thế chuẩn bị.

Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 12-18 lần.

Động tác 23: Nâng cao và hạ thấp tay thẳng về phía trước, như bơi bướm để tập cơ đen-ta.



Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai tay cầm tạ đưa lên cao và mở rộng sang hai bên, lòng bàn tay quay ra ngoài.

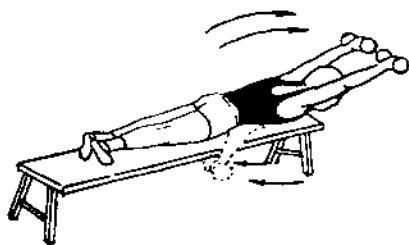
1. Thả hai tay xuống theo động tác vòng cung từ đằng trước xuống và ra đằng sau.

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 24: Tư thế chuẩn bị: như động tác 23 nhưng theo hướng ngược lại. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 25: Nằm sấp, tay đẩy tạ vòng cung như bơi bướm để tập cơ đen-ta.



Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên ghế dài, tay cầm tạ đưa thẳng về phía trước. Lòng bàn tay úp xuống.

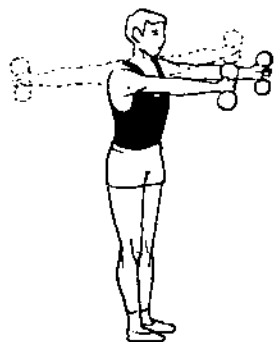
1. Tay đẩy tạ vòng cung từ dưới ra đằng sau.
2. Lòng bàn tay quay ra ngoài.
3. Tay đưa ra đằng sau, sang hai bên và lên cao.
4. Tay trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp chậm và trung bình: Tập từ 10-15 lần.

Động tác 26: Cũng như động tác 25, nhưng nằm ngửa trên ghế dài.

Tư thế chuẩn bị: Tay thẳng thấp và dọc theo thân mình. Các động tác theo hướng ngược lại so với động tác 25.

GHI CHÚ: Động tác tập tạ đôi với những người tập bơi lội, có thể tăng số lần tập các động tác: tập theo 3, 4 cách, mỗi động tác 10-30 lần theo thời gian và tốc độ.



Động tác 27: Dạng tay thẳng sang hai bên để tập cơ đen-ta và cơ ngực.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, đưa hai tay cầm tạ ra phía trước cao ngang vai lòng bàn tay theo hướng vào trong.

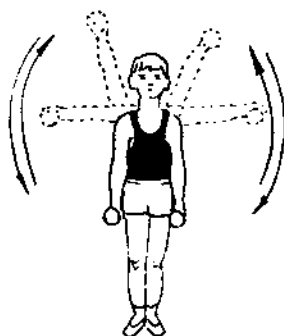
1. Dạng hai tay sang hai bên.

2. Đưa hai tay về phía trước.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-12 lần.

Động tác 28: Tay đưa sang hai bên và lên cao để tập các cơ nhỏ bên cạnh của cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ để sát đùi, lòng bàn tay hướng vào trong.

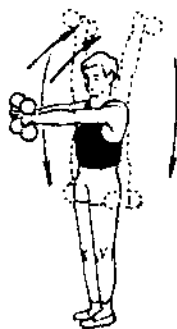


1. Đưa hai tay sang hai bên và lên cao.

2. Hạ hai tay xuống thấp qua hai bên.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 6-12 lần.

Động tác 29: Đưa tay ra phía trước và lên cao, hạ tay sang hai bên và xuống thấp, để tập các cơ nhỏ phía trước và bên cạnh cơ đen-ta.



Tư thế chuẩn bị: Như động tác 28.

1. Hai tay từ thấp (lòng bàn tay úp) đưa ra phía trước và lên cao.

2. Hạ hai tay xuống thấp sang hai bên.

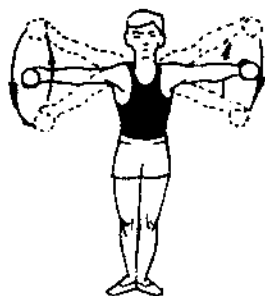
Nhịp trung bình và chậm. Tập từ 8-16 lần.

Động tác 30: Giơ hai tay theo chiều thẳng đứng để tập cơ hai đầu, cơ ba đầu và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân mở rộng khoảng một bàn chân, tay cầm tạ buông xuôi theo mình, lòng bàn tay về phía sau.

1. Giơ tay lên cao theo đúng chiều thẳng đứng.

2. Buông tay xuống.



Nhịp trung bình và nhanh.
Tập từ 15 đến 20 lần.

Động tác 31: Quay tròn tay để tập cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng

thẳng, đưa hai tay cầm tạ sang hai bên cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống.

Động tác tay quay tròn từ đằng sau lên cao ra phía trước và từ phía trước lên cao ra đằng sau.

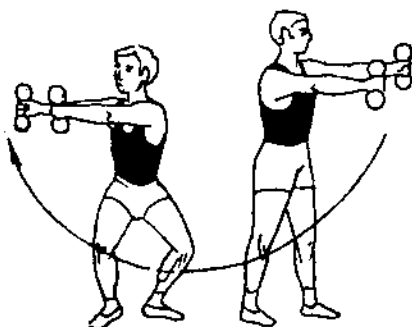
Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần mỗi bên.

Động tác 32:

Động tác phối hợp để tập tay và mình.

Tư thế chuẩn bị:

Đứng hai chân rộng bằng vai gối hơi cong, tay cầm tạ xuôi theo mình.



1. Quay mình sang phải.

2. Đưa hai tay lên cao ngang vai chân đứng thẳng.

3. Buông hai tay xuống thấp, sang hai bên và trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 5-6 lần mỗi bên.

Động tác 33: Lần lượt đưa thẳng tay về phía trước và lên cao để tập cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ, tay trái ra đằng sau (đến hết mức), tay phải giơ lên cao.

Tay phải vung vòng cung từ cao xuống thấp ra đằng sau. Tay trái từ sau vung ra phía trước lên cao.

Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 10-15 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 34: Nằm ngửa, tập cơ ba đầu của tay và cơ ngực.

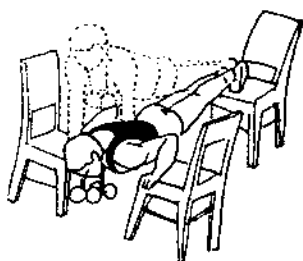


Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên ghế dài, hai tay cầm tạ để sát ngực, 2 tay dọc theo thân người và giơ 2 tay thẳng theo chiều thẳng đứng.

Nhịp trung bình và nhanh.
Tập từ 20-30 lần.

Động tác 35: Nằm chống tay để tập cơ ba đầu và cơ ngực.

Tư thế chuẩn bị: Đặt hai chiếc ghế, quay mặt ghế vào nhau, đặt ghế thứ ba ở đằng sau với khoảng cách bằng độ dài từ đầu đến chân hoặc gần hơn một chút. Treo tạ đôi trên cổ. Chống tay lên chỗ ngồi của hai ghế (mặt cùi



xuống) mũi chân đặt chắc trên ghế đằng sau.

1. Co tay đến hết mức.
2. Chống thẳng tay lên.

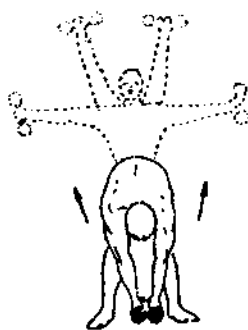
Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 8-15 lần.

GHI CHÚ: *Tập các động tác trên dây chủ yếu là để phát triển các cơ tay, cơ den-ta và cơ ngực. Có thể tập các động tác này tại chỗ hoặc di chuyển. Tất nhiên là không kể các động tác chống tay, thở phải đều, có nhịp điệu. Hít vào bằng mũi, thở ra bằng mồm. Hít vào khi nâng tay lên cao, thở ra khi hạ tay xuống thấp.*

ĐỘNG TÁC PHÁT TRIỂN CƠ MÌNH VÀ CƠ LUNG

Động tác 36: Vươn thẳng người lên để tập cơ đuôi lưng

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, người cúi gập phía trước, hai tay cầm tạ buồng xuôi, lòng bàn tay hướng vào nhau.



1. Vươn thẳng người lên, hai tay dang ngang.
2. Gập người, trở về tư thế ban đầu.
3. Vươn thẳng người lên, hai tay đẩy cao trên đầu.
4. Trở về tư thế ban đầu.

Nhịp trung bình. Tập 10-15 lần. Chú ý: Khi vươn lên thì hít vào, khi gập xuống thì thở ra.

Động tác 37: Tập các cơ ở vùng thắt lưng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm nghiêng trên sàn tập (hoặc nền nhà), hai chân tỳ vào một vật cố định, hai tay cầm



tạ để sau gáy.

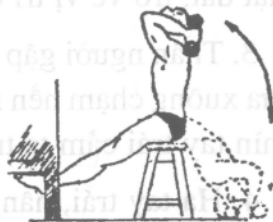
1. Nâng nghiêng người lên cao hết cỡ.

2. Hạ người xuống.

Nhịp trung bình. Tập 10-12 lần. Chú ý: Thở đều, không nín hơi.

Động tác 38: Nằm ngửa làm động tác gập duỗi, tập cơ ở vùng bụng.

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, hai chân tỳ móc vào vật nặng cố định. Hai tay cầm tạ để sau gáy.



1. Thực hiện ngửa người ra sau, càng sâu càng tốt.

2. Vươn người lên, trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Nhịp chậm. Tập 8-10 lần. Chú ý: Khi gập người hít vào, khi ngửa người thở ra.

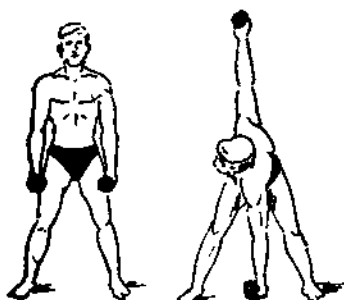
Động tác 39: Gập vặn người, tập cơ bụng và vai.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm tạ xuôi theo thân, lòng bàn tay hướng vào trong.

1. Thân người gập ra trước, tay phải lên cao, tay trái

ở dưới chạm nền nhà, người nghiêng sang phải, mắt nhìn tay cầm tạ trên cao, gối thẳng.

2. Hạ tay phải xuống, đưa tay trái lên, sau đó dang ngang song song với mặt đất, trở về vị trí chuẩn bị.



3. Thân người gập ra trước, tay trái đưa lên, tay phải đưa xuống chạm nền nhà, người nghiêng sang trái, mắt nhìn tay trái cầm tạ trên cao, gối thẳng.

4. Hạ tay trái, nâng tay phải trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Nhịp trung bình. Tập 6-8 lần mỗi bên. Chú ý: Thở đều, không nín thở.

Động tác 40: Cúi gập người về phía trước để tập cơ lưng.

Tư thế chuẩn bị: Chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm tạ giờ cao.

1. Người cúi xuống về phía trước chân không co (thở ra).

2. Thẳng người (hít vào).



Nhịp trung bình. Tập từ 10-12 lần.

Động tác 41: Tập cơ lưng.

Tư thế chuẩn bị: Chân đứng rộng một bước, người gập cúi xuống về phía trước thấp cho hết mức, tay cầm tạ đôi giấp liền nhau.

1. Uốn mình và giơ hai tay lên (hít vào).

2. Cúi mình thấp xuống hết mức về phía trước (thở ra) hai tay đưa hết về sau giữa hai chân.

Nhịp trung bình. Tập từ 10 - 12 lần.



Động tác 42: Mình cúi xuống về phía trước và tay dang rộng ra để tập cơ lưng và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ.

1. Giơ hai tay sang hai bên và lên cao.

2. Cúi mình về phía trước và đưa hai tay sang hai bên, lòng bàn tay hướng xuống.

3. Thẳng mình giơ hai tay sang hai bên và lên cao.

4. Hạ hai tay sang hai bên và xuống thấp.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần.

Động tác 43: Cúi mình tay đặt sau đầu để tập cơ lưng và cơ sau đùi.

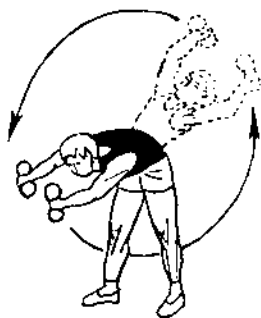
Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, cầm tạ đặt sau đầu.

1. Cúi thấp hấn mình về phía trước.

2,3. Thẳng người lên, cúi xuống.

4. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-16 lần.

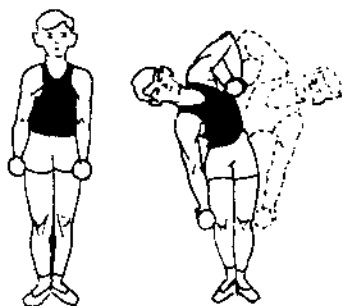


Động tác 44: Quay tròn mình để tập cơ bên cạnh bụng và ngang thắt lưng.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ giơ cao, quay tròn mình sang bên phải và bên trái.

Nhịp chậm. Tập từ 5-8 lần, (bên phải và bên trái).

Động tác 45: Nghiêng mình để tập cơ cạnh bụng.



Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng, hai tay cầm tạ để sát bên đùi.

1. Nghiêng mình bên trái và đồng thời co tay phải tới nách.

2. Nghiêng mình sang phải, co tay trái tới

nách và đồng thời thả tay phải xuống.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-10 lần mỗi bên.

Động tác 46: Cúi mình về phía trước, đồng thời đưa cao tay về phía sau để tập cơ lưng và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai hai tay cầm tạ giơ cao.

1. Cúi mình về phía trước, vung hai tay từ trên xuống, ra đằng sau, lên cao.

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-12 lần.

Động tác 47: Nghiêng mình sang bên cạnh tập cơ cạnh bụng, lưng và tay.



Tư thế chuẩn bị: Chân đứng rộng, tay cầm tạ sau đầu.

1. Nghiêng mình sang bên phải, hai tay giơ cao và co chân trái.

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.

3. Nghiêng mình sang bên trái, hai tay giơ cao và co chân phải.

4. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần mỗi bên.

Động tác 48: Cúi mình tay chạm chân, tập cơ lưng và ngang thắt lưng.

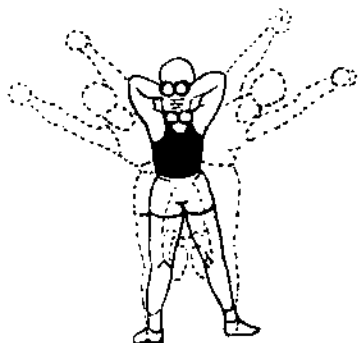
Tư thế chuẩn bị: Chân đứng mở rộng, mình cúi về phía trước tay cầm tạ giang rộng sang hai bên.

1. Quay mình sang phải, tay trái chạm mũi chân phải.

2. Quay mình sang trái, tay phải chạm mũi chân trái (khi tập các động tác này chân thẳng không co).

Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần mỗi bên.

Động tác 49: Cúi mình kết hợp với quay mình để



tập cơ lưng.

Tư thế chuẩn bị: Chân đứng rộng, tay cầm tạ đang sang hai bên ngang vai, lòng bàn tay ngửa.

1. Cúi mình về phía chân trái, đồng thời co chân phải, tay trái chạm ống chân trái.

2. Trở về tư thế chuẩn bị.

3. Nghiêng mình về phía chân phải, co chân trái và tay phải chạm ống chân phải.

Nhịp trung bình. Tập từ 4-6 lần mỗi bên.

Động tác 50: Quay mình và giơ cao tay để tập cơ lưng và tay.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ chạm vai.

1. Quay mình sang trái, giơ cao tay.

2. Trở về tư thế chuẩn bị.

3. Quay mình sang phải giơ cao tay.

4. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần mỗi bên.

Động tác 51: Ngồi xổm nửa chùng và vung tay nhịp nhàng để tập cơ mình, chân và tay.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai

tay cầm tạ quay sang trái cao bằng vai.

1. Ngồi xổm nửa chừng và vùng tay nhịp nhàng từ dưới sang phải cao ngang vai.

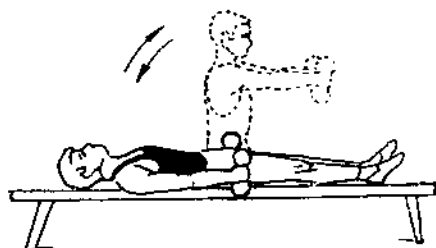
2. Cũng động tác trên nhưng sang trái. Khi làm động tác tay xuống thấp thì đầu và mình sang phải và ngược lại.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-10 lần mỗi bên.

Động tác 52:

Tư thế nằm để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa hai tay cầm tạ thẳng dọc theo mình.



1. Ngồi lên (không chống tay) hai tay giơ thẳng ra phía trước, lòng bàn tay úp vào trong.

2. Nằm ngửa.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-10 lần.

Động tác 53: Tư thế nằm để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa hai tay cầm tạ chạm vai, mũi chân móc vào cạnh dưới bàn, hoặc một vật khác.

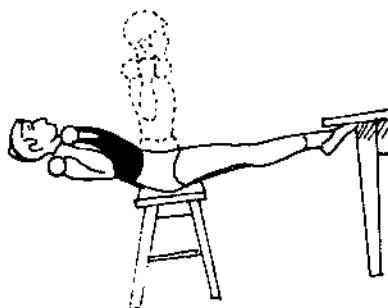
1. Ngồi lên.

2. Nằm ngửa.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-10 lần.

Động tác 54: Tập trên ghế đầu.

Tư thế chuẩn bị:
Ngồi trên ghế đầu, mũi chân móc chặt vào bàn, giường hay một vật khác, tay cầm tạ để sát vai.



1. Ngửa mình ra đằng sau.

2. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp chậm. Tập từ 8-10 lần.

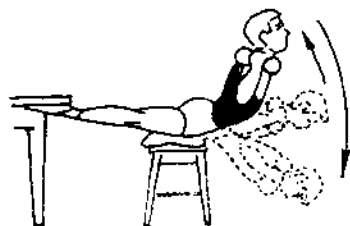
GHI CHÚ: để cho tác dụng của động tác 53, 54 được tăng cường đối với cơ bụng cần phải thay đổi tư thế chuẩn bị của tay. Thí dụ: Tay sau đầu, khuỷu tay sang hai bên, hoặc tay giơ cao. Trong tất cả các trường hợp, mình phải thẳng và hơi cong ở ngực. Khi ngửa ra đằng sau thì hít vào, khi cúi về phía trước thì thở ra.

Động tác 55: Quay tròn để tập cơ bên cạnh và giữa bụng.

Tư thế chuẩn bị: Như trên.

Quay tròn mình sang phải, sau đó sang trái.

Nhịp chậm. Từ 3-5 lần mỗi bên.



Động tác 56: Uốn mình nằm sấp trên ghế đầu (hoặc ghế thường) để tập cơ lưng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp để đùi trên ghế đầu, ghế dài hoặc hai ghế tựa, tay cầm tạ để sát vai hay sau đầu. Chân móc chặt vào bàn, giường hoặc một vật mềm khác. Dưới đùi có để gối hoặc một vật gì mềm.

1. Nửa người phía trên ngẩng cao lên hết mức.
2. Cúi xuống thấp.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần.

Động tác 57: Luân lượt nhấc chân để tập cơ bụng.

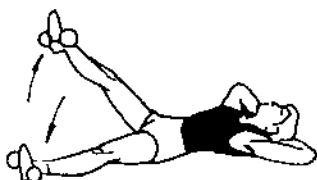
Tư thế chuẩn bị: Buộc chặt tạ đôi vào bàn chân, nằm ngửa, tay đặt dưới đầu.

1. Nhấc chân phải.
2. Hạ chân phải và nhấc chân trái. Chân nâng theo góc 90 độ.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần mỗi chân.

Động tác 58: Nằm tập động tác chân, buộc tạ đôi vào bàn chân để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Như trên.



Lần lượt tập chân theo góc 45 độ.

Nhịp trung bình và nhanh.

Tập từ 10-15 lần (chân trái và chân phải).



Động tác 59: Nằm ngửa dạng chân, chụm chân để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm nhấc chân thẳng cao 20-30

phân trên mặt đất.

1. Dạng chân sang hai bên.

2. Hai chân chụm lại.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 60: Nằm quay tròn chân để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Như trên.

Quay tròn cả hai chân cùng một lúc.

Nhịp trung bình. Tập từ 4-6 lần.

Động tác 61: Nằm ngửa, tập động tác chân như khi bơi ếch để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Như trên.

1. Co chân, đầu gối và mũi chân sang hai bên.

2. Chụm chân lại và đưa chân thẳng mạnh.

Nhịp trung bình. Tập từ 15-20 lần.

Động tác 62: Nằm quay tròn chân, tập các cơ bụng và cạnh bụng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa, hai chân buộc tạ chụm lại.

Nằm quay tròn chân, lúc đầu bên phải sau chân trái.

Nhịp chậm. Tập từ 4-5 lần mỗi bên.

Động tác 63: Nằm ngửa: tập động tác chân như khi đi xe đạp để tập cơ bụng và chân.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa buộc tạ đôi vào chân, nâng chân cao 90 độ. Lần lượt tập chân như khi đi xe đạp.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 20-25 lần.

Động tác 64: Nằm tập chân để tập cơ bụng.

Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa chân có buộc tạ hơi cao 20-30 phân trên mặt đất.

1. Co chân đầu gối chạm ngực.

2. Chân thẳng góc 80-90 độ.

3. Hạ chân thẳng xuống thấp.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-10 lần.

GHI CHÚ: Các động tác trên đây có thể tập khi ngồi trên nền nhà, chống tay sau mình.

ĐỘNG TÁC PHÁT TRIỂN CƠ CHÂN

Động tác 65: Đứng kiễng gót, tập cơ tam đầu cẳng chân.

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, nửa bàn chân trước đặt trên 1 tấm ván cao từ 5-8cm. Nửa bàn chân sau trên nền nhà, hai tay cầm tạ đặt sát vai.



1. Dùng lực của nửa bàn chân trên đẩy người kiễng trên tấm ván.

2. Hạ chân xuống trở về tư thế ban đầu.

Nhịp chậm. Tập từ 8-12 lần.

Động tác 66: Đứng trên mũi bàn chân, tập cơ cẳng chân.

Tư thế chuẩn bị: Một chân co (chân phải), bàn chân tỳ vào gối chân trái. Tay phải tựa vào tường hoặc 1 vật nào đó để giữ



thẳng bằng. Tay trái cầm tạ để trên vai. Chân trái gót chạm đất, mũi kê lên một miếng ván cao từ 5-8cm.

1. Dùng lực của chân đẩy người đứng lên miếng ván bằng nửa bàn chân trước.

2. Hạ chân xuống trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Nhịp chậm. Tập 10-12 lần mỗi chân.

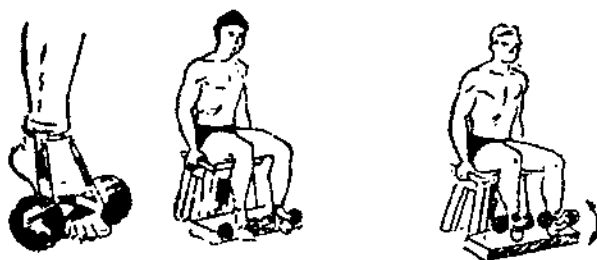
Động tác 67: Tập cơ duỗi bàn chân.

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, đặt hai gót chân lên trên tấm ván cao 5-8cm. Dùng dây mềm buộc tạ vào hai chân.

1. Cùng lúc hoặc tập luân phiên từng chân đưa bàn chân buộc tạ lên cao, gót chân không được tách rời khỏi ván.

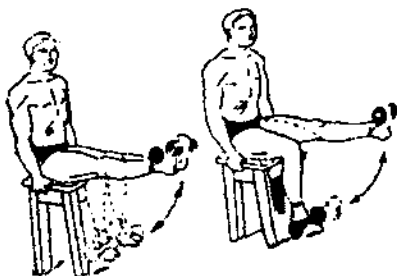
2. Hạ chân xuống vị trí ban đầu.

Nhịp trung bình. Tập 12-15 lần. Chú ý: Thở sâu, không nín thở.



Động tác 68: Tập cơ duỗi đùi.

Tư thế chuẩn bị: Ngồi trên ghế, hai bàn chân buộc tạ ở phía trước.

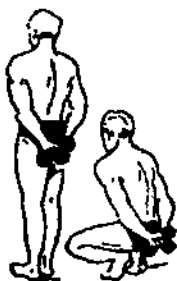


1. Cùng lúc, hoặc luân phiên từng chân làm động tác nâng tạ lên cao (càng cao càng tốt).

2. Hạ chân xuống về tư thế chuẩn bị ban đầu.

Nhịp trung bình. Tập 8-12 lần mỗi chân. Chú ý: thở sâu, không nín thở.

Động tác 69: Ngồi xuống đứng lên, tập cơ tứ đầu đùi.



Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai chân sát nhau, hai tay cầm tạ để phía sau mông.

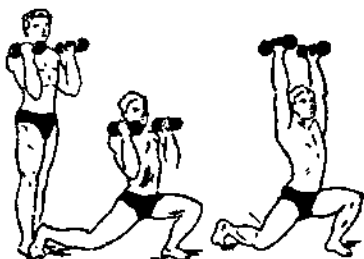
1. Từ từ làm động tác ngồi xuống, thân trên thẳng, hai bàn chân kiểm soát.

2. Từ từ đứng lên, trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập 8-12 lần. Chú ý: Khi ngồi xuống hít vào, khi đứng lên thở ra.

Động tác 70: Khuyu gối, tập cơ chân.

Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng, hai chân sát nhau, hai tay cầm tạ đặt trên vai.



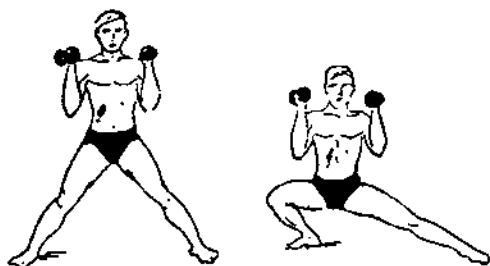
1. Một chân bước lên trước một bước, khuyu gối vuông góc, chân sau thẳng, thân người thẳng.

2. Đẩy chân trước đứng thẳng lên trở về tư thế ban đầu.

Nhịp trung bình. Tập 6-8 lần mỗi chân. Chú ý: Bước chân lên hít vào, rút về thở ra.

Động tác 71: Ngồi trên một chân, tập cơ khép, duỗi đùi

Tư thế chuẩn bị:
Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, hai tay cầm tạ đặt trên vai.



1. Từ từ chuyển trọng tâm sang chân phải, gập gối

ngồi xuống, chân kia thẳng, thân người thẳng.

2. Đẩy mạnh chân phải đứng lên trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.

3. Từ từ chuyển trọng tâm sang chân trái, ngồi xuống bên kia.

4. Đẩy trọng tâm đứng dậy trở về vị trí ban đầu.

Nhịp chậm. Tập 6-8 lần mỗi bên. Chú ý: Ngồi xuống hít vào, khi đứng lên thở ra.

Động tác 72: Ngồi xổm bằng mũi chân, tay sát vai để tập cơ chân.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng tay cầm tạ sát vai.

1. Ngồi xổm bằng mũi chân.

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.



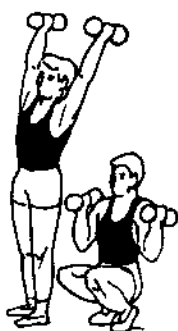
Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 16-30 lần.

Động tác 73: Ngồi xổm bằng mũi chân để tập cơ chân và tay.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai tay cầm tạ giơ cao.

1. Ngồi xổm hai tay đặt trên vai.

2. Đứng lên hai tay giơ cao.



Nhịp trung bình. Tập từ 15-30 lần.

Động tác 74: Ngồi xổm bằng mũi chân và giơ tay qua hai bên, lên cao để tập cơ chân và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng hai tay cầm tạ xuôi theo mình.



1. Ngồi xổm, đồng thời đưa hai tay qua hai bên và lên cao.

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 15-20 lần.

Động tác 75: Ngồi xổm cả bàn chân đồng thời đưa tay ra phía trước để tập cơ chân và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ xuôi theo mình.



1. Ngồi xổm, cả bàn chân đồng thời đưa hai tay về phía trước (lòng bàn tay úp).

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 15-30 lần.

Động tác 76: Ngồi xổm nhún bật bằng cả bàn chân và giơ tay cao để tập cơ chân và cơ đen-ta.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ đưa ra ngang trước cao bằng vai, lòng bàn tay úp.

1. Ngồi xổm, hai tay đưa ra trước.

2,3. Nhún bật.

4. Thẳng người đồng thời giơ cao hai tay và đứng bằng mũi chân.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 77: Ngồi xổm trong tư thế nghiêng sang một bên để tập cơ chân.

Tư thế chuẩn bị: Chân mở rộng, hai tay cầm tạ để sau đầu, ngực hơi nhô ra.

1. Ngồi xổm sâu và chuyển trọng lượng sang phải.

2. Thẳng người lại.

3. Ngồi xổm và chuyển trọng lượng người sang trái.

4. Thẳng người lại.

Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 6-8 lần mỗi bên.



Động tác 78: Ngồi xổm chân mở rộng để tập cơ chân và mông.

Tư thế chuẩn bị: Chân mở rộng trong tư thế ngồi xổm, hai tay cầm tạ giờ cao.

1. Chuyển trọng lượng cơ thể sang bên phải.
2. Chuyển trọng lượng cơ thể sang bên trái.

Nhịp chậm. Từ 6-8 lần mỗi bên.

Động tác 79: Đưa chân về đằng trước nhún bật đồng thời giờ cao tay.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, hai tay cầm tạ xuôi theo mình.

1. Đưa một chân về đằng trước đồng thời giờ cao hai tay về phía trước ngang vai.

2,3. Nhún bật.

4. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-12 lần (chân trái và chân phải).

Động tác 80: Ngồi xổm nửa chừng đồng thời vung tay (như ngồi trượt tuyết) để tập các cơ toàn thân.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng bàn



chân, hai tay cầm tạ giờ cao ngang mắt và khuỷu tay hơi cong, lòng bàn tay hướng vào trong.



1. Ngồi xổm nửa chùng đồng thời vùng mạnh hai tay xuống dưới ra đằng sau đến hết mức.

2. Trở lại tư thế chuẩn bị.

Nhịp nhàng trung bình. Tập từ 20-25 lần.



Động tác 81: Ngồi xổm nửa chùng một cách nhẹ nhàng đồng thời lần lượt tập tay (như khi người đi trượt tuyết di chuyển) để tập các cơ toàn thân.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng bàn chân. Hai tay cầm tạ, tay phải hơi cong ở khuỷu tay, lòng bàn tay hướng vào trong, giờ cao ngang mắt, tay trái vùng ra đằng sau cho đến hết mức, lòng bàn tay úp vào trong cứ thế tập luân phiên tay phải và tay trái.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 20-30 lần mỗi tay.

Động tác 82: Ngồi xổm tay co và vùng ra đằng sau để tập cơ toàn thân.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ giờ cao, lòng bàn tay úp vào trong.

1. Ngồi xổm trên mũi chân, co mạnh và đồng thời vung hai tay ra đằng sau.

2. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-20 lần.

Động tác 83: Ngồi xổm bằng một chân để tập cơ chân.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ dọc theo mình.

1. Ngồi xổm bằng chân phải (bằng cả bàn chân) đồng thời đưa hai tay ra phía trước, ngang vai.

2. Đứng thẳng lên không cần sự giúp đỡ của chân trái.

Nhịp trung bình. Tập từ 4-10 lần (chân phải và chân trái).

Động tác 84: Vung chân có buộc tạ đôi để tập cơ ở hông và ngang thắt lưng.

Tư thế chuẩn bị: Buộc chắc tạ đôi vào bàn chân trái. Đứng bằng chân phải, chống tay phải lên chỗ dựa của



ghế, tường hoặc một vật khác.

1. Vung mạnh bàn chân trái ra phía trước, cao hết mức có thể đạt được.

2. Vung ra đằng sau đến hết mức. Chân phải cũng làm như thế.



Nhịp trung bình. Tập từ 20-40 lần (chân trái và chân phải).

Động tác 85: Phối hợp vung chân để tập cơ hông ngang thắt lưng và các cơ có liên quan.

Tư thế chuẩn bị: Như động tác 84.

1. Đưa chân ra đằng trước.

2. Trở về tư thế chuẩn bị.

3. Đưa chân sang bên cạnh.

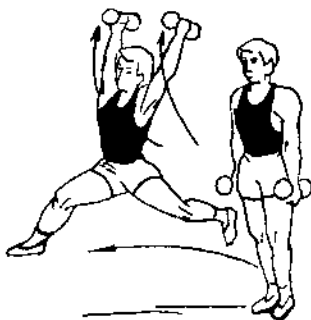
4. Vung chân ra đằng sau.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-20 lần chân phải và chân trái.

Động tác 86: Đưa tạ đôi lên ngực, nhảy theo hình “cái kéo” kiễng gót chân để tập cơ chân, mông và tay.

Tư thế chuẩn bị: Đứng hai chân rộng bằng vai, đầu gối cong, hai tay cầm tạ buông xuôi.

1. Thẳng chân và lưng, đưa tạ đôi lên ngực, áp dụng phương pháp nhảy hình “cái kéo” một chân đưa lên phía trước, đầu gối cong, chân kia đưa ra đằng sau và hơi co ở đầu gối, kiễng gót chân lên và để gót hơi lộ ra ngoài, hai tay để gần xương quai sanh (xương đòn gánh ở bả vai).



2. Uốn thẳng chân và đứng hai chân song song với nhau theo chiều rộng của vai.

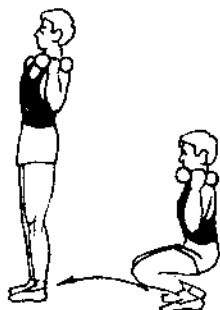
3. Nhảy theo hình “cái kéo” (như cử động 1) và đưa hai tay lên cao.

4. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 6-10 lần mỗi chân.

Động tác 87: Ngồi xổm bằng cả bàn chân rồi nhảy để tập cơ ba đầu và chân.

Tư thế chuẩn bị: Chân cong và đứng rộng bằng vai, mũi chân quay chéo sang hai bên, hai tay cầm tạ để chạm vai,



nhảy lên trước, sang hai bên, ra đằng sau quay sang trái, sang phải, quay tròn.

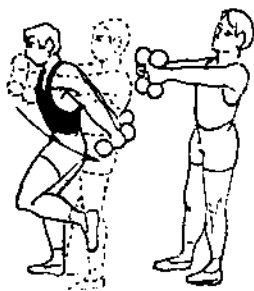
Nhịp trung bình. Tập từ 10-20 lần.

Động tác 88: Ngồi xổm nhảy bằng mũi chân. Làm các động tác như khi tập động tác 87 nhưng nhảy bằng mũi chân.

Tập từ 10-20 lần.

Động tác 89: Nhảy dài, lấy đà tại chỗ để tập cơ chân và mình.

Tư thế chuẩn bị: Chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm tạ đưa ra trước.

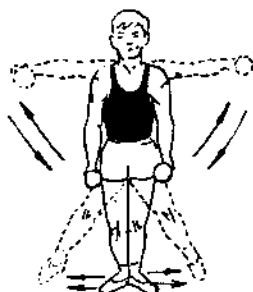


1. Co chân, đưa hai tay xuống thấp và ra đằng sau.
2. Uốn thẳng chân và lấy đà mạnh nhảy lên trước, đồng thời vung hai tay lên trước.

Tập từ 8-15 lần.

Động tác 90: Nhảy bằng mũi chân và giơ tay sang hai bên để tập cơ toàn thân và hệ thống hô hấp.

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, hai tay cầm tạ buông xuôi mình.



1. Nhảy dạng chân và đưa hai tay sang hai bên.

2. Trở về tư thế chuẩn bị.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 15-20 lần.

Động tác 91: Nhảy về phía trước, sang bên cạnh, ra đằng sau để tập cơ toàn thân và hệ thống hô hấp.

Tư thế chuẩn bị: Như trên, chân hơi cong.

Nhảy bằng hai chân về phía trước, sang bên cạnh, ra đằng sau, (bằng mũi chân và sức đẩy của hai chân).

Nhịp trung bình. Tập từ 30-40 lần nhảy.

Động tác 92: Nhảy bằng 1 chân tại chỗ và di chuyển để tập cơ toàn thân và hô hấp.

Tư thế chuẩn bị: Như trên.

Nhảy bằng một chân tại chỗ và di chuyển lên phía trước, sang bên cạnh và ra đằng sau bằng những bước nhảy trung bình, dài, mạnh.

Nhịp trung bình. Tập từ 20-40 lần nhảy mỗi chân trái và phải.

Động tác 93: Nhảy hỗn hợp bằng 1 chân, hai chân, với sự chuyển chỗ của chân để tập cơ toàn thân và hệ hô hấp.

Tư thế chuẩn bị: Như trên.

Nhảy một chân, hai chân tại chỗ và lần lượt đưa

chân lên phía trước, sang hai bên kết hợp với động tác tay trên vai, lên cao, sang hai bên.

Nhịp trung bình. Tập từ 30 đến 50 lần nhảy.

Động tác 94: Động tác thả lỏng cơ bắp (không có tạ).

Tư thế chuẩn bị: Chân đứng dạng rộng, tay giơ cao nhẹ nhàng.

1. Tay giơ cao và vung vẩy nhẹ nhàng một vài lần.
2. Cúi mình về phía trước và ngồi xổm, thả lỏng cơ hoàn toàn.

3. Trở về tư thế chuẩn bị. Nhịp tập chậm.

Tập từ 6-8 lần.

Động tác 95: Động tác thả lỏng (không có tạ).

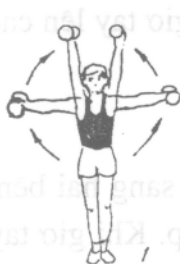
Trong trạng thái thả lỏng toàn thân, chạy chậm, nhẹ nhàng bằng bước ngắn, nhỏ, vung tay thả lỏng cơ bắp. (Nhịp chậm rãi).

Thời gian từ 15-30 giây.

CHÚ Ý: Động tác thở và động tác thả lỏng có thể tập đứng tại chỗ và đi lại trong phòng thoáng khí.

CÁC BÀI TẬP LIÊN HOÀN

Bài thứ nhất



Giành cho người mới tập tạ đôi trọng lượng từ 1-3kg, tùy theo tuổi và sức khỏe của người tập.

Động tác 1: Giơ tay cầm tạ thẳng hai bên, lên cao, đồng thời kiễng gót chân (hình 1). Khi giơ tay lên cao thì - hít vào, khi hạ tay xuống - thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-16 lần.

Động tác 2 (hình 2): Giơ tay cầm tạ sang hai bên, lên cao, hạ tay về phía trước, xuống thấp. Khi giơ tay sang hai bên - hít vào, khi hạ tay xuống - thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-16 lần.

Động tác 3 (hình 3): Cúi gập người về phía trước, chân thẳng. Khi cúi mình về phía trước thì thở ra, khi thẳng người - hít vào.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-12 lần.

Động tác 4 (hình 4): Luân chuyển cơ khuỷu tay cầm tạ. Thở sâu và nhịp nhàng.

Nhịp trung bình. Tập từ 20-30 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 5 (hình 5): Đưa tay thẳng cầm tạ sang hai bên đồng thời kiễng gót chân, khi giang tay hít vào khi chụm lại thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-12 lần.

Động tác 6 (hình 6): Ngồi xổm bằng mũi chân, tay cầm tạ để trên vai. Khi ngồi xổm thì hít vào, khi đứng thẳng người thì thở ra.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 16-30 lần.

Sau khi tập xong động tác thứ 6 phải dành từ 30-45 giây đi lại nhẹ nhàng và làm vài động tác nhỏ.

Động tác 7 (hình 7): Vung chân có buộc tạ đôi.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-20 lần (chân phải và chân trái).

Động tác 8 (hình 8): “Nư quả đấm thẳng” của võ sĩ. Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 15-20 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 9 (hình 9): Nghiêng mình đồng thời kéo tay cầm tạ lên nách, khi nghiêng mình sang phải thì hít vào, thẳng người lên thì thở ra, sang trái lại hít vào.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-10 lần mỗi bên.

Động tác 10 (hình 10): Thân người trong tư thế ngồi. Tạ đôi trên vai, khi ngả người ra đằng sau thì hít vào, khi thẳng người lên - thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-10 lần.

Động tác 11 (hình 11): Đeo tạ đôi vào cổ, nằm chống tay trên ghế, khi gập tay thì hít vào. Khi thẳng tay - thở ra.

Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 8-15 lần.

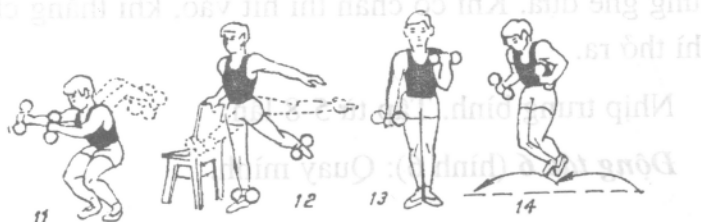
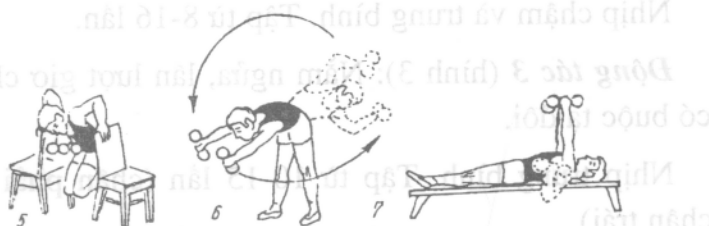
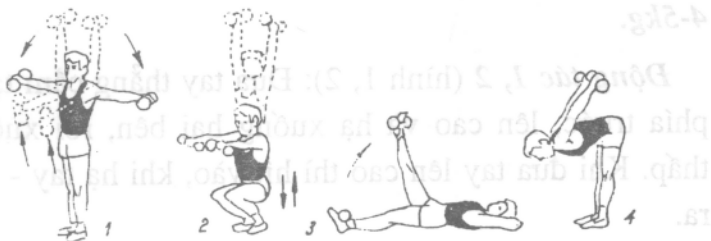
Động tác 12 (hình 12): Khi đưa tay cầm tạ lên cao thì hít vào. Khi cúi mình xuống thấp thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-12 lần.

Động tác 13 (hình 13): Nhảy bằng mũi chân và giờ tay cầm tạ sang hai bên. Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 15-20 lần.

Động tác 14 (động tác thở và thả lỏng bắp thịt): Đi bộ nhẹ nhàng. Sau khi hoàn thành toàn bộ các động tác sẽ tắm và xoa mình cho đỡ lên.

Bài thứ hai



Giành cho người đã hoàn thiện toàn bộ động tác bài thứ nhất trong khoảng thời gian từ 3-5 tháng. Tập sang bài thứ hai trọng lượng tạ đôi nâng lên từ 4-5kg.

Động tác 1, 2 (hình 1, 2): Đưa tay thẳng cầm tạ ra phía trước, lên cao và hạ xuống hai bên, rồi xuống thấp. Khi đưa tay lên cao thì hít vào, khi hạ tay - thở ra.

Nhịp chậm và trung bình. Tập từ 8-16 lần.

Động tác 3 (hình 3): Nằm ngửa, lần lượt giơ chân có buộc tạ đôi.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần (chân phải và chân trái).

Động tác 4 (hình 4): Cúi mình về phía trước, đồng thời đưa tay cầm tạ ra đằng sau, lên cao. Khi cúi mình về phía trước thì thở ra, khi thẳng người thì hít vào.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 5 (hình 5): Treo tạ vào cổ. Chống tay lên lưng ghế dựa. Khi co chân thì hít vào, khi thẳng chân thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 5-8 lần.

Động tác 6 (hình 6): Quay mình.

Nhịp trung bình. Tập từ 5-6 lần (bên trái và bên phải).

Động tác 7 (hình 7): Nằm ngửa, nắm tạ đôi đưa lên cao, luân phiên tay phải và tay trái.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 20-30 lần.

Động tác 8 (hình 8): Quay tay nắm tạ vòng cung ra ngoài và vào trong (chéo nhau).

Nhịp trung bình. Tập từ 8-10 lần mỗi bên.

Động tác 9 (hình 9a, 9b): Nâng tạ cùng một lúc và luân phiên.

Nhịp trung bình. Tập từ 15-20 lần.

Động tác 10 (hình 10): Cúi mình nhún bật.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-16 lần.

Khi cúi nhún mình về phía trước thì thở ra. Khi thẳng người - hít vào.

Động tác 11 (hình 11): Ngồi xổm nửa chừng có nhịp điệu (đồng thời tập tay cầm tạ lẳng ra trước và sau). Thở sâu và đều.

Nhịp trung bình. Tập từ 20 - 26 lần.

Động tác 12 (hình 12): Vung chân có buộc tạ đôi ra trước, sang bên cạnh và ra sau.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-20 lần (chân phải và chân trái).

Động tác 13 (hình 13): Luân chuyển, co khuỷu tay lần lượt tập động tác đưa tay cầm tạ ra trước và ra sau.

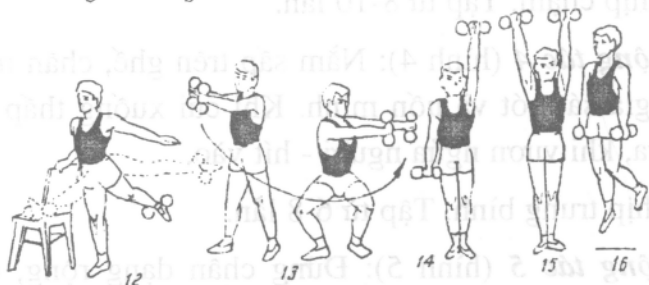
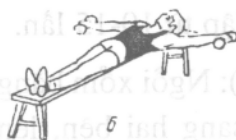
Nhịp trung bình và chậm. Tập từ 20-30 lần (tay phải và tay trái).

Động tác 14 (hình 14): Tập động tác nhảy về phía trước, sang bên cạnh, ra đằng sau.

Nhịp trung bình. Tập từ 30-40 lần.

Động tác 15 (động tác thở và thả lỏng): Đi bộ nhẹ nhàng để tập động tác thở và thả lỏng cơ bắp, sau khi tập thì tắm và xoa mình đổ lên.

Bài thứ ba



Toàn độ động tác bài tập thứ ba áp dụng khi đã hoàn thiện và thường xuyên tập toàn bộ động tác bài thứ nhất và bài thứ hai trong khoảng thời gian từ 8 đến 10 tháng. Bài tập này có thể dùng cho những người mới tập từng môn thể thao riêng biệt. Trọng lượng tạ đôi tăng từ 5 đến 7kg.

Động tác 1 (hình 1): Hạ tay cầm tạ và giờ tay thẳng ra đằng trước, lên cao đồng thời kiễng gót chân. Khi giờ tay lên cao thì hít vào, thả tay thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 2 (hình 2): Ngồi xổm bằng mũi chân đồng thời giờ tay cầm tạ sang hai bên, lên cao. Khi ngồi xổm - hít vào. Khi đứng lên - thở ra. Nhịp trung bình. Tập từ 20-25 lần.

Động tác 3 (hình 3): Ngồi trên ghế, chân móc vào giá phía trước, ngửa mình ra đằng sau. Khi ngửa mình thì hít vào. Khi ngồi dậy thì thở ra.

Nhịp chậm. Tập từ 8-10 lần.

Động tác 4 (hình 4): Nằm sấp trên ghế, chân móc vào giá sát gót và uốn mình. Khi cúi xuống thấp thì thở ra, khi vươn ngửa người - hít vào.

Nhịp trung bình. Tập từ 6-8 lần.

Động tác 5 (hình 5): Đứng chân dạng rộng, cúi

mình về phía trước đồng thời đưa tay cầm tạ ra sau lên cao. Khi cúi mình về phía trước thì thở ra. Khi thẳng mình thì hít vào.

Nhịp trung bình và nhanh. Tập từ 10-20 lần.

Động tác 6 (hình 6): Nằm ngửa trên ghế dài, đưa tay cầm tạ thẳng sang hai bên. Khi dang tay sang hai bên thì hít vào, khi chụm lại thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 16-20 lần.

Động tác 7 (hình 7): Nằm chống tay trên ghế, tạ treo ở cổ. Co - duỗi tay. Khi co tay thì hít vào. Khi thẳng tay thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-10 lần.

Động tác 8 (hình 8): Luân phiên đứng chân trước cách chân sau khoảng 50-70cm. Chân trước gập nhún bật đồng thời gơ tay cầm tạ lên cao.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-12 lần (chân trái và chân phải).

Động tác 9 (hình 9): Vung tay cầm tạ. Khi dang tay ra hai bên thì hít vào. Khi chụm lại thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-12 lần.

Động tác 10 (hình 10): Quay tròn mình sang bên phải và bên trái.

Nhịp chậm. Tập từ 5-8 lần mỗi bên.

Động tác 11 (hình 11): Nằm ngửa, dạng chân có buộc tạ đôi ra và khép chân lại.

Nhịp trung bình. Tập từ 10-15 lần.

Động tác 12 (hình 12): Vung chân có buộc tạ đôi ra trước và ra sau. Tập từ 10-20 lần (chân trái và chân phải).

Động tác 13 (hình 13): Ngồi xổm nửa chừng có nhịp điệu đồng thời vung tay cầm tạ.

Nhịp trung bình. Tập từ 8-10 lần (mỗi bên).

Động tác 14 (hình 14-15): Nâng tạ cùng một lúc và luân phiên. Khi nâng tạ đôi lên cao thì hít vào, khi hạ xuống thì thở ra.

Nhịp trung bình. Tập từ 25-35 lần.

Động tác 15 (hình 16): Nhảy một chân tại chỗ và di chuyển.

Nhịp trung bình. Tập từ 20-40 lần nhảy (chân trái và chân phải).

Động tác 16: Tập động tác thở và thả lỏng cơ bắp, tập đi bộ nhẹ nhàng. Sau đó tắm xoa mình cho đỡ lên bằng một khăn mặt khô.

MỤC LỤC

Trang

- LỜI GIỚI THIỆU	3
- NHỮNG LỜI KHUYÊN ĐỐI VỚI NGƯỜI TẬP TẠ ĐÔI	5
- KHỞI ĐỘNG TRƯỚC KHI TẬP	8
- TỰ KIỂM TRA TRONG QUÁ TRÌNH TẬP TẠ ĐÔI	11
- ĐỘNG TÁC PHÁT TRIỂN CƠ TAY, CƠ ĐENTA VÀ CƠ VAI	13
- ĐỘNG TÁC PHÁT TRIỂN CƠ MÌNH VÀ CƠ LƯNG	30
- ĐỘNG TÁC PHÁT TRIỂN CƠ CHÂN	44
- CÁC BÀI TẬP LIÊN HOÀN	59

NHỮNG BÀI TẬP TẠ ĐÔI

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

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : TRỊNH XUÂN ĐỘ

Trình bày : THU TOÀN

Vẽ bìa : XUÂN QUANG

Số đăng ký KHXB: 88KH/TDTT - 1772/CXB-QLXB - 8.12.2004

In 4000 cuốn, khổ 13 x 19cm

In tại: Nhà in Khoa học và Công nghệ

In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2005

