

Bài tập cho THỨ 3 và THỨ 6: XÔ LƯNG – CẦU VAI – TAY TRƯỚC

Bí quyết tăng cơ cho người gầy hiệu quả. Chia sẻ cách tăng cân, tăng cơ nhanh nhất cho người gầy cùng những phương pháp, bí quyết dùng suadinhduongtangco hiệu quả!

Buổi tập ngày hôm nay sẽ nặng hơn so với buổi tập trước vì bạn sẽ phải dành nhiều thời gian cùng cường độ cho nhóm cơ Xô Lưng, Vai và Tay Trước

Như thường lệ, bạn nên chuẩn bị 1 chai nước từ 500ml trở lên mang đi tập và hãy luôn nhớ uống từng ngụm nhỏ trong khi tập. Chú ý: Không uống ngay trước khi tập

Bạn có thể ăn 1-2 quả chuối hoặc uống **thực phẩm dành cho người tập thể hình** bổ sung dinh dưỡng (Whey protein, Nitro Tech..) để tăng dinh dưỡng và sức khỏe trước khi đi tập 30 phút, nhưng nên nhớ không ăn quá no

Hãy chú ý các bài khởi động khoảng 10-15 phút để ngăn ngừa chấn thương

Và bây giờ chúng ta cùng vào với các bài tập chính

Phần 1: TẬP XÔ- LƯNG

Các bạn cũng đã biết đây là nhóm cơ lớn phía sau của cơ thể và là nhóm cơ rất quan trọng. Các bài tập Xô lưng sẽ giúp cho lưng chúng ta dày khỏe và có độ rộng đẹp hơn, bên cạnh đó cơ lưng xô khỏe sẽ hỗ trợ tốt cho các bài tập khác và hạn chế chấn thương trong một số bài khi tập các nhóm cơ khác.

Bài 1: Wide-Grip Pulldown (Kéo xô rộng tay)



Khởi động:

– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:

– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút

– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần. Nghỉ 1 phút

– Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp x Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng kể cả bạn chỉ kéo được 1 nửa cũng giúp ích rất nhiều do đó đừng bỏ phí

Nghỉ 1 phút chuyển bài**Bài 2: Behind-the-Neck Lat Pulldown (Kéo xô sau đầu)****Khởi động:**

– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:

– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 4-6 lần trở lên đến khi không thể kéo xuống được nữa, kể cả bạn chỉ kéo được 1 nửa cũng giúp ích rất nhiều do đó đừng bỏ phí

Nghỉ 2 phút chuyển bài**Bài 3: Seated Cable Rows (Ngồi chèo cáp)****Khởi động:**

– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:

- Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp x Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng, kể cả bạn chỉ kéo được 1 nửa cũng giúp ích rất nhiều do đó đừng bỏ phí

Nếu chỗ bạn tập không có máy tập này bạn có thể thay thế bằng bài sau

Bent Over One Arm Long Bar Row – Gập người một tay chèo tạ dài



Nghỉ 2 phút chuyển bài

Phần 2: TẬP CẦU VAI

Bạn có thể có bắp tay to nhưng cơ vai không đủ dày, cầu vai không đủ tròn thì hình thể sẽ không đẹp. Ngoài ra cơ vai dày còn giúp cho bạn mặc áo sơ mi, áo phông hoặc mặc vest lên form cực kỳ đẹp. Muốn cơ vai to hơn? Hãy thêm các bài tập này vào chương trình tập vai của bạn.

Bài 1: Barbell Shrugs (Nhún vai với tạ đòn)



Khởi động:

- Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:

- Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp x Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng ...kể cả bạn chỉ kéo được 1 nửa cũng giúp ích rất nhiều do đó đừng bó phí

Nghỉ 2 phút chuyển bài

Bài 2: Barbell Upright Row (Chèo tạ đòn thẳng đứng)



Khởi động:

- Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:

- Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần trở lên đến khi không thể kéo lên được nữa...kể cả bạn chỉ kéo được 1 nửa cũng giúp ích rất nhiều do đó đừng bó phí

Nghỉ 2 phút chuyển bài

Phần 3: TẬP TAY TRƯỚC

Bắp tay trước là nhóm cơ quan trọng đối với nam giới, thể hiện sức mạnh của người đàn ông. Ngoài ra những người có bắp tay trước to tròn sẽ đem lại hiệu quả thẩm mỹ cao hơn khi mặc áo phông.

Bài 1: Concentration Curls (Cuốn tạ đơn tập trung)



Khởi động:

– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:

– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút

– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần trở lên đến khi không thể lên được nữa...

Nghỉ 1 phút chuyển bài

Bài 2: Alternate Seated Dumbbell Curl (Cuốn tạ đôi luân phiên)



Không có khởi động

Hiệp chính:

– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút

– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần trở lên đến khi không thể lên được nữa...

Nghỉ 2 phút chuyển bài

Bài 3: Barbell Curl (Cuốn tạ đòn thẳng)



Không có khởi động

Hiệp chính:

- Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần trở lên đến khi không thể kéo lên được nữa...

Nghỉ 1 phút chuyển bài

Bài 4: Rope Biceps Cable Curl (Cuốn Tay Trước Với Cáp)



Không có khởi động

Hiệp chính:

- Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Nghỉ 1 phút
- Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần trở lên đến khi không thể kéo lên được nữa

Cuối buổi tập Gym các bạn nên kết thúc với một số động tác phục hồi, các bài tập thả lỏng, các nhóm cơ tham gia tập luyện sẽ nhanh chóng được hồi phục.

Các bài tập phục hồi cụ thể như sau:

- Tư thế đứng hay ngồi rung lắc nhẹ các nhóm cơ đã tham gia vận động tập luyện

và có thể xoa bóp nhẹ ở các nhóm cơ trên (như cơ vai, cơ tay, cơ bụng và cơ đùi. V.v...)

– Các động tác kéo giãn các nhóm cơ.

– Về hô hấp: hít thở ở nơi thoáng khí kết hợp với tư thế đứng thẳng và gập thân về trước tạo tư thế thuận lợi trong việc hít thở với lồng ngực được mở ra và ngược lại.