Bài tập cho THỨ 2 và THỨ 5: NGỰC- TAY SAU – CẲNG TAY – BỤNG

Cách tăng cân nhanh cho người gầy, tăng cân tự nhiên, an toàn và hiệu quả. Chia sẻ cách tăng cân, tăng cơ nhanh nhất cho người gầy cùng những phương pháp, bí quyết dùng suadinhduongtangcan hiệu quả!

Trước khi đi tập bạn nên chuẩn bị 1 chai nước từ 500ml trở lên 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 sản phẩm bổ sung dinh dưỡng (Whey protein, Nitro Tech..) để tăng dinh dưỡng và sức khỏe trước khi đi tập 30 phút, nhưng 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 NGỰC

Cơ ngực là nhóm cơ thể hiện vẻ đẹp đầy nam tính của phái mạnh khi tập Gym. Trong các bài tập về ngực ra thì những vấn đề xoay quanh các bài tập cơ ngực luôn là vấn đề được nhiều người quan tâm nhất vì cơ ngực giúp cho ta cảm thấy đích thị là tập thể hình. Nhưng hiện nay tổng hợp lại có vô số các bài tập ngực đa dạng và phong phú cho từng nhóm cơ ngực khác nhau . Vì thế ta phải phân chia ra các buổi tập ngực sao cho phù hợp nhất . Trong bài tập ngực bạn có thể hoán đổi tập bằng tạ đòn hoặc tạ đơn cho thứ 2 hoặc thứ 5

Bài 1: Barbell Bench Press (Nằm ghế đẩy tạ)

Bạn có thể hoán đổi tập bằng tạ đòn hoặc tạ đơn

Khởi động:
– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút
– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

Hiệp chính:
– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp Từ 6-8 lần. Nghỉ 1 phút
– Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng
Nghỉ 2 phút kết thúc bài 1

Bài 2: Barbell Incline Bench Press (Nằm ghế dốc lên đẩy tạ)

Bạn có thể hoán đổi tập bằng tạ đòn hoặc tạ đơn

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
Nghỉ 2 phút kết thúc bài 2

Bài 3: Decline Barbell Bench Press (Nằm ghế dốc xuống đẩy tạ)

(Chỉ dành cho các bạn từ 6 tháng – 1 năm)

Bạn có thể hoán đổi tập bằng tạ đòn hoặc tạ đơn

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 2 Hiệp x Từ 6-8 lần. Nghỉ 1 phút

Nghỉ 2 phút kết thúc bài 3

Phần 2: TẬP TAY SAU

Bắp tay sau là cơ bắp chiếm tới 2/3 độ lớn của cánh tay, nhóm cơ này chịu trách nhiệm cho các cử động: đẩy, duỗi cánh tay. Nó bao gồm 3 cơ nhỏ hợp thành, nên còn gọi là cơ tam đầu (Triceps)

Bài 1: Dips Triceps (Xà kép)

Khởi động:
– Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút
Hiệp chính:
Từ 8-10 lần trở lên đến khi không thể lên được nữa

Nghỉ 2 phút kết thúc bài tay sau 1

Bài 2: Dumbbell One Arm Triceps Extension (tay sau một bên nhấc tạ đôi lên đầu)

(Chia đều cho 2 tay nhé)

Khởi động:
– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần/ 1 tay. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
Hiệp chính:
– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp

– Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp x Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng

Nghỉ 2 phút kết thúc bài tay sau 2

Bài 3: Reverse Grip Triceps Pushdown (Kéo cáp nắm ngược tay)
(Chỉ dành cho các bạn tập được từ 6 tháng trở lên)

Khởi động:
– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần/ 1 tay. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
Hiệp chính:
– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
-Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp x Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng

Nghỉ 3 phút kết thúc bài tay sau 4

Bài 4: Standing Bent Over Dumbbell Triceps (Gập người đưa ngược tạ đôi)
(Chỉ dành cho các bạn tập được từ 6 tháng trở lên)

Khởi động:
– Khối lượng tạ = 40% sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần/ 1 tay. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
Hiệp chính:
– Khối lượng tạ = 60% sức x 1 Hiệp x Từ 8-10 lần. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
– Khối lượng tạ = 80% sức x 1 Hiệp x Từ 6-8 lần. Không nghỉ khi đổi tay. Nghỉ 1 phút khi kết thúc 1 Hiệp
-Khối lượng tạ = 100% sức x 1 Hiệp x Cố gắng đẩy được 1 cái hoặc nửa cái cũng phải cố gắng

Nghỉ 3 phút kết thúc bài tay sau 4

Phần 3: TẬP CẲNG TAY

Cẳng tay to sẽ giúp bạn vật tay khỏe và lên xà được nhiều hơn, không chỉ vậy cơ này cùng với bắp tay làm cho cả cánh tay chúng ta đẹp và cân đối với cơ thể.

Bài 1: Palms Up Barbell Wrist Curl (Cuốn tạ đòn trên ghế tay hướng lên)

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

Nghỉ 1 phút kết thúc bài cẳng tay 1

Bài 2: Cable Wrist Curl (Cổ tay cuốn cáp)

Khối lượng tạ = 80% sức x 2 Hiệp x Từ 6-8 lần. Nghỉ 1 phút giữa 2 hiệp
Nghỉ 1 phút kết thúc bài cẳng tay 2

Phần 4: TẬP BỤNG

Lưu ý: Bạn cần đảm bảo cơ bụng được cuộn lại, lưng uốn theo cơ bụng.

Tránh gập bụng theo bản năng, cố gắng để đưa người lên mà không tập trung vào việc sử dụng cơ bụng, ngoài ra lưng quá ưỡn khi tập bụng còn dễ gây chấn thương

Bài 1:

Khởi động:
– Tay không (ôm gáy tai) x 2 Hiệp x Từ 15-20 lần. Nghỉ 1 phút sau mỗi hiệp
Hiệp chính:
– Hai tay ôm 1 quả ta 3 kg sau gáy sức x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút
– Hai tay ôm 1 quả ta 5 kg sau gáy sức x 2 Hiệp x Từ 8 – 10 lần. Nghỉ 1 phút
Nghỉ 1 phút kết thúc bài bụng 1

Bài 2:

10-20 lần x 2 Hiệp

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 dãn 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.

Đừng quên bổ sung chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể sau buổi tập luyện mệt mỏi, bạn hãy chuẩn bị khẩu phần ăn với hàm lượng protein cao như thịt, cá, trứng và phomat.

Ngoài ra, các vitamin và chất khoáng có trong rau sống, rau luộc, trái cây tươi và các thực phẩm khác cũng không thể thiếu trong việc phục hồi thể lực chung cho toàn cơ thể.

Kết thúc Bài tập cho Thứ 2 và Thứ 5: Ngực – Tay sau – Cẳng tay – Bụng