

## **Bài tập cho THỨ 4 và THỨ 7: VAI TRƯỚC- VAI SAU - CHÂN - BỤNG**

Sau 2 buổi tập khá nặng hãy để cho cơ thể bạn có thời gian nghỉ ngơi hồi phục, đảm bảo ngủ đủ 8 tiếng và đừng thức khuya quá nhé

Sang buổi tập thứ 3 trước khi đi đừng quên mang 1 chai nước từ 500ml trở lên và hãy luôn nhớ uống từng ngụm nhỏ trong 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 và dành 10 phút chạy tập Cardio làm nóng cơ thể nhé

Bạn có thể thấy 2 bài VAI TRƯỚC và VAI SAU được xếp trong cùng 1 buổi tập, điều mà các bạn đã tập Gym trên 1 năm không nên áp dụng, nhưng ở giai đoạn sơ cấp này bạn mới tập hoàn toàn có thể tập luyện mà không sợ bất kỳ tác động nào cả.

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

### **Phần 1: TẬP VAI TRƯỚC**

Một bờ vai rộng sẽ tôn lên vóc dáng rắn rỏi và hiên ngang của một đấng nam nhi.

#### **Bài 1: Alternating Front Dumbbell Raise (Đứng nâng tạ đơn về phía trước)**



**Khởi động:**

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

**Hiệp chính:**

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

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

**Bài 2: Barbell Shoulder Press ( Đẩy tạ đòn qua vai)**



**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

### **Bài 3: Dumbbell Shoulder Press ( Đẩy tạ đôi qua vai)**



- Không 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 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 2 phút bạn nhé**

### **Phần 2: TẬP VAI SAU**

Cơ vai là 1 nhóm cơ rất quan trọng của cơ thể, tham gia vào hầu hết tất cả các bài tập quan trọng.

## **Bài 1: Seated Barbell Press Behind Neck** (Ngồi đẩy tạ đòn sau cổ)



- Không 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 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

## **Bài 2: Dumbbell Lateral Raise** (Đứng 2 tay dang tạ đơn)



Bạn tìm 2 quả tạ đơn mà bạn có thể thực hiện bài này không ít hơn 8 lần nhưng cũng không nhiều hơn 12 lần, thực hiện tạ đơn đó với 2 hiệp

**Để chuyển sang bài chân hãy nghỉ tối thiểu 2 phút nhưng không quá 5 phút.**

### **Phần 3: TẬP CHÂN**

Thường thì có tình trạng là có đến 70% người tập thường xuyên bỏ qua bài tập cơ chân hoặc chỉ tập lấy lệ. Đó là sai lầm lớn nhất nếu như bạn muốn sở hữu một thân hình “chuẩn body”. Ngoài ra bài tập kích thích vào nhóm cơ bắp này sẽ giúp cho não bộ nhận tín hiệu phải gia tăng sản xuất lượng hóc-môn testosterone hỗ trợ cho toàn bộ cơ thể phát triển: Cơ bắp dày hơn, vai rộng hơn, lưng to hơn...

#### **Bài 1: Gánh tạ**



#### **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

#### **Bài 2: Dumbbell Lunge (Cầm tạ đôi đứng tấn trước)**



### **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

**Hãy nghỉ 2 phút để kết thúc đùi trước và chuyển sang đùi sau**

### **Bài 3: Barbell Lunge (Gánh Tạ Đòn Đôi Chân Cắt Nét Đùi)**



### **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

#### **Bài 4: Lying Leg Curls (Nằm sấp, chân cuộn tạ)**



#### **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 30 giây để chuyển sang tập bắp chuối**

#### **Bài 5: Seated Leg Curl (Ngồi cuộn chân)**



### **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

## **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 uốn 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 tạ 3 kg sau gáy súc x 1 Hiệp x Từ 10-12 lần. Nghỉ 1 phút

– Hai tay ôm 1 quả tạ 5 kg sau gáy súc 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 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.

**Kết thúc Bài tập cho THỨ 4 và THỨ 7: VAI TRƯỚC- VAI SAU - CHÂN - BỤNG**