Phần 1: Tìm bài tập theo nhóm cơ:

Traps - Cơ cầu vai

Shoulders - Cơ vai

Biceps - Cơ tay trước

Triceps - Cơ tay sau

Forearm - Cơ cẳng tay

Chest - Cơ ngực

Middle Back - Cơ lưng giữa

Lats - Cơ xô

Lower Back - Cơ lưng dưới

ABS - Cơ bụng

Bài tập cơ bụng Hanging Leg Raise

THÔNG TIN BÀI TẬP:

Kiểu tập: Strength - Sức mạnh

Nhóm cơ chính: ABS - Cơ bụng

Nhóm cơ tham gia: Không

Loại tác động: Isolation

Dụng cụ tập: Body Weight - Trọng lượng cơ thể

Cấp độ: Advanced - Nâng cao

HƯỚNG DẪN TẬP:

1. Treo người trên thanh xà với cả hai tay mở rộng trung bình. Để chân thẳng xuống, giữ cơ bụng hơi căng. Đây sẽ là vị trí bắt đầu của bạn.

2. Nâng chân lên phía trên. Thở ra và giữ sự co cơ trong 1 nhịp hoặc lâu hơn.

3. Từ từ hạ chân về vị trí bắt đầu, hít vào trong suốt quá trình.

TIPS:

1. Thực hiện động tác chậm để tránh đung đưa người.

2. Khi đã khỏe hơn có thể kẹp tạ vào chân nhưng cần cẩn thận tránh thoát vị đĩa đệm.

3. Luôn giữ cho cơ bụng căng cứng trong suốt quá trình tập.

4. Cần tập cho cơ cẳng tay khỏe để treo người được lâu hơn.

BIẾN THỂ:

1. Kẹp tạ vào chân để tăng độ khó.

Bài tập cơ bụng Decline Plate Twist

THÔNG TIN BÀI TẬP:

Kiểu tập: Strength - Sức mạnh

Nhóm cơ chính: ABS - Cơ bụng

Nhóm cơ tham gia: Không

Loại tác động: Compound

Dụng cụ tập: Body And Weight - Trọng lượng cơ thể và tạ

Cấp độ: Advanced - Nâng cao

HƯỚNG DẪN TẬP:

1. Ngồi lên ghế dốc tập bụng, tay cầm miếng tạ, đảm bảo rằng khuỷu chân của bạn ở cuối băng ghế, giữ cơ bụng hơi căng. Người tạo với sàn nhà 1 góc 45 độ. Đây sẽ là vị trí bắt đầu của bạn.

2. Giữ nguyên tay cầm miếng tạ, xoay người sang bên. Đồng thời hít vào.

3. Xoay người về vị trí chính giữa ban đầu và thở ra.

4. Lặp lại động tác với bên đối diện.

TIPS:

1. Khi mới bắt đầu nên dùng tạ nhẹ để tránh chấn thương lưng.

2. Luôn giữ cho cơ bụng căng cứng trong suốt quá trình tập.

3.Để lưng hơi cong xuống tự nhiên, điều khiển người bằng cơ bụng.

Bài tập cơ bụng Hanging Leg Raise - Each Side

Kiểu tập: Strength - Sức mạnh

Nhóm cơ chính: ABS - Cơ bụng

Nhóm cơ tham gia: Không

Loại tác động: Isolation

Dụng cụ tập: Body Weight - Trọng lượng cơ thể

Cấp độ: Advanced - Nâng cao

HƯỚNG DẪN TẬP:

1. Treo người trên thanh xà với cả hai tay mở rộng trung bình. Để chân thẳng xuống, giữ cơ bụng hơi căng. Đây sẽ là vị trí bắt đầu của bạn.

2. Nâng chân lên phía trên và đưa hông sang trái. Thở ra và giữ sự co cơ trong 1 nhịp hoặc lâu hơn.

3. Từ từ hạ chân về vị trí bắt đầu, hít vào trong suốt quá trình.

4. Lặp lại động tác với phía hông đối diện.

TIPS:

1. Thực hiện động tác chậm để tránh đung đưa người.

2. Khi đã khỏe hơn có thể kẹp tạ vào chân nhưng cần cẩn thận tránh thoát vị đĩa đệm.

3. Luôn giữ cho cơ bụng căng cứng trong suốt quá trình tập.

4. Cần tập cho cơ cẳng tay khỏe để treo người được lâu hơn.

BIẾN THỂ:

1. Kẹp tạ vào chân để tăng độ khó.

Bài tập cơ bụng Decline Plate Crunch

THÔNG TIN BÀI TẬP:

Kiểu tập: Strength - Sức mạnh

Nhóm cơ chính: ABS - Cơ bụng

Nhóm cơ tham gia: Không

Loại tác động: Isolation

Dụng cụ tập: Body And Weight - Trọng lượng cơ thể và tạ

Cấp độ: Advanced - Nâng cao

HƯỚNG DẪN TẬP:

1. Ngồi lên ghế dốc tập bụng, tay cầm miếng tạ, đảm bảo rằng khuỷu chân của bạn ở cuối băng ghế, giữ cơ bụng hơi căng.

2. Giữ nguyên tay cầm miếng tạ, từ từ hạ người xuống đồng thời hít vào. Hạ người đảm bảo không xuống quá thấp.

3. Cuộn người trở về vị trí ban đầu, tránh dùng cơ Psoap. Đưa người về vị trí ban đầu, thở ra.

TIPS:

1. Khi mới bắt đầu nên dùng tạ nhẹ để tránh chấn thương lưng.

2. Luôn giữ cho cơ bụng căng cứng trong suốt quá trình tập.

3. Cuộn người lên trên. Tránh thẳng lưng dẫn đến chấn thương và ngăn cơ Psoap hoạt động. Tập trung toàn bộ vào cơ bụng.

Glutes - Cơ mông

Quads - Cơ đùi trước

Hamstrings - Cơ đùi sau

Calves - Cơ bắp chuối