

Tập thể hình trực tuyến theo phương pháp MAX-OT

MỤC LỤC

[Tập thể hình trực tuyến theo phương pháp MAX-OT](#)

[Lời dẫn](#)

[Vấn đề cơ bản của Max-OT](#)

[BẮT ĐẦU CHƯƠNG TRÌNH MAX-OT:](#)

[Thứ 2: Tập chân](#)

[Gánh Tạ Đòn](#)

[Nằm giá đập](#)

[Gánh tạ uốn người ở thắt lưng](#)

[Giá gánh nhún chân](#)

[Nằm giá đẩy 45 độ](#)

[Nằm Gánh Đùi Sau](#)

[Giá Ngồi Nhún Cho Bắp Chân](#)

[Thứ 3: Tập tay và bụng](#)

[Cuốn tạ đòn thẳng](#)

[Cuốn tạ đôi từng bên tay](#)

[Cuốn tạ theo hình búa](#)

[Cuốn tạ uốn](#)

[Cuốn dây cáp](#)

[Bài tập kéo dây cáp xuống](#)

[Một tay nhắc tạ qua đầu](#)

[Nằm trên ghế đẩy tạ với hai tay gần nhau](#)

[Đẩy tạ đơn về phía sau](#)

[Cuốn tạ đòn ở cổ tay](#)

[Nằm trên ghế nâng chân](#)

[Đánh cáp cho bụng trên](#)

[Gập người trên ghế dốc](#)

[Thứ 4: Tập vai](#)

[Ngồi Nâng Tạ Qua đầu](#)

[Bài tập ngồi đẩy tạ đơn nâng thẳng qua đầu](#)

[Đứng nâng tạ đơn sang hai bên](#)

[Bài Tập Nhún Vai Với Tạ Đòn](#)

[Nhấc tạ thẳng lên](#)

[Thứ 5: Tập lưng](#)

[Kéo cáp cho cơ xô](#)

[Bài Tập Ngồi Kéo Cáp](#)

[Tạ Đòn Gánh](#)

[Tập Trên Giá Gập](#)

[Thứ 6: Tập Ngực](#)

[Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng](#)

[Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên](#)

[Bài Tập Đẩy Tạ Đơn Trên Ghế Phẳng](#)

[Nằm đẩy tạ đòn trên ghế dốc lên](#)

[Kết luận:](#)

[Chào mừng bạn đến với tuần 2](#)

[Khởi động sai cách – Có phải lỗi của bạn?](#)

[Khởi động đúng cách](#)

[Bài tập làm quen với trọng lượng tạ](#)

[Cơ Đốt Cháy & Cơ Được Bơm:](#)

[Muscle Overload – Cơ được tác động gần đến mức kiệt sức](#)

[Cơ bắp được nhớ \(Muscle Memory\)](#)

[Kết luận](#)

[Chương trình Max OT - Tuần thứ 3](#)

[Chu kỳ tập luyện với cường độ mạnh của Max-OT](#)

[Max-OT khuyến khích và phát triển cường độ](#)

[Phương pháp tiếp cận tâm lý nhằm thúc đẩy động cơ](#)

[Max-OT – Chương trình 2](#)

[THỨ HAI: TẬP CHÂN](#)

[THỨ BA: TẬP NGỰC VÀ BỤNG](#)

[THỨ TƯ: TẬP LƯNG VÀ CẦU VAI](#)

[THỨ NĂM: TẬP VAI VÀ CƠ TAM ĐẦU BẮP TAY SAU](#)

[THỨ SÁU: TẬP CƠ NHỊ ĐẦU BẮP TAY TRƯỚC VÀ CƠ BỤNG](#)

[Kết luận:](#)

[Chương trình Max OT - Tuần thứ 4](#)

[Max-OT Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng](#)

[5 chất dinh dưỡng cần thiết:](#)

[TÍNH TOÁN LƯỢNG CALORIES CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ BẠN:](#)

[TÍNH TOÁN LƯỢNG Protein, Carbohydrates & Chất Béo CHO CƠ THỂ BẠN](#)

[CHƯƠNG TRÌNH ĂN KIÈNG VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG MAX-OT](#)

KẾT LUẬN

Chương trình Max OT - Tuần thứ 5

MAX-OT: TẬP ÍT – PHÁT TRIỂN HƠN - CƯỜNG ĐỘ

Thứ 2: Lưng và Cơ nhị đầu

Thứ 3: Chân và bắp chân.

Thứ 4: Ngực và Bụng

Thứ 5: Vai và Cơ cầu vai:

Thứ 6: Cơ tam đầu bắp tay sau, Cơ cánh tay và Bụng.

Chương trình Max OT - Tuần thứ 6

LỜI KHUYÊN CỦA MAX-OT

HIỆU QUẢ MAX-OT

TẬP NẶNG, TỐT HAY XẤU?

CÁC BÀI TẬP HIỆU QUẢ CHO NGỰC

Những Bài Tập Về Ngực Không Nên Tập:

BÀI TẬP HIỆU QUẢ CHO CƠ BẮP TAY TRƯỚC

Bài Tập Không Hiệu Quả Cho Cơ Bắp Tay Trước

MAX-OT 3 NGÀY TẬP LUYỆN

Thứ Hai: Lưng – Cơ bắp tay – Cánh tay

Thứ tư: Ngực – Vai – Cơ ba đầu bắp tay sau

Thứ sáu: Chân - Bắp và Bụng

MAX - OT 3 NGÀY TẬP - 1 NGÀY NGHỈ

KẾT LUẬN

Max OT tuần thứ 7

BÀI TẬP MAX - OT PHẦN 2

MAX-OT: BÀI TẬP NÀO VÀ TẠI SAO

Bài Tập MAX-OT: Phần 3

Max OT Tuần thứ 9

Lời dẫn

Chào mừng các bạn đến với khóa huấn luyện trực tuyến Max-OT trong 12 tuần của AST Khoa học Thể thao. Trong vài tháng tới bạn sẽ trải nghiệm một phương pháp tập luyện hoàn toàn mới, mà sẽ đảm bảo những kết quả theo suốt cuộc đời bạn. Đây là một lĩnh vực rất thú vị và tôi đang rất mong muốn chia sẻ với các bạn.

Khóa huấn luyện trực tuyến được thiết kế để dạy cho bạn các nguyên tắc cơ bản của Max-OT. Đây là cách tốt nhất để hiểu sâu về phương pháp xây dựng cơ bắp hiệu quả nhất. Khóa huấn luyện này không chỉ là một chương trình tập thể lực, mà còn dạy bạn cách thực hiện những nguyên lý và kiến thức khoa học.

Trong suốt khóa học, sẽ có nhiều ví dụ khác nhau về chương trình tập luyện Max-OT. Mục đích là mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu rộng về cấu trúc của Max-OT. Để tới cuối khóa học, bạn sẽ có công cụ và kiến thức để thực hiện và vạch ra cấu trúc bài tập Max-OT cho riêng mình.

Hãy nhớ, khóa học này dạy cho bạn những gì thuộc về Max-OT. Đừng chỉ có tập theo những bài tập. Hãy tìm hiểu lý do và cách thức xây dựng cơ bắp theo cách của Max-OT.

Chương trình tập luyện trực tuyến miễn phí

Việc nản lòng nhất khi tập tạ là sử dụng hàng giờ, hàng tháng, hàng năm trong phòng tập mà không mang lại kết quả hoặc kết quả rất ít. Thêm nữa, có rất nhiều thông tin trái ngược nhau trong cách tập. Lặp lại động tác nhiều lần, lặp lại động tác ít lần, tập nhẹ, tập nặng, tập thể này, tập thể kia. Điều này chẳng bao giờ chấm dứt. Thông tin về tập luyện là vô tận, nhưng vấn đề là hầu hết thông tin đều sai.

Max-OT là tiếng gọi thức tỉnh trong việc xây dựng cơ bắp. Max-OT được xây dựng dựa trên khoa học sinh lý của phát triển cơ. Max-OT vận dụng khoa học và kết hợp với các chức năng sinh lý học của cơ thể để thúc đẩy cơ bắp phát triển nhanh hơn và hiệu quả hơn bất kỳ một chương trình tập luyện nào khác.

Max-OT xua tan sự thần bí và những thông tin sai lệch. Sẽ không có sự lãng phí trong những bài tập thể lực

nữa. Mà chỉ là hiệu quả, tăng nhanh sức mạnh và phát triển cơ bắp tối đa.

Đạt kết quả nhanh

Khóa học Max-OT là 12 tuần, hướng dẫn cụ thể những kỹ thuật xây dựng độ lớn và sức mạnh của cơ bắp. Khóa học này cung cấp cho bạn sự hiểu biết rõ ràng tại sao và cách cơ bắp phát triển. Từ đó xây dựng những chương trình tập luyện cụ thể để mang lại sự phát triển cơ tối đa.

Dù bạn có là người mới tập hay là chuyên gia trong 15 năm, Max-OT sẽ mang lại cho bạn những công cụ để kết quả tập luyện của bạn đạt cao nhất. Bạn sẽ nhận nhiều kết quả hơn từ mỗi hiệp tập. Tôi đảm bảo.

Những thứ bạn sẽ nhận được trong khóa huấn luyện Max-OT là:

- Tập luyện cho kết quả
- Nguyên lý của Max-OT
- Sự hồi phục tối đa
- Bài tập tốt nhất cho phát triển cơ bắp
- Số lần lặp lại tối ưu
- Thời gian buổi tập tối ưu
- Tập luyện đến gần mức quá tải
- Cường độ tối đa
- Thúc cơ phát triển
- Gần mức quá tải đối nghịch với sự mệt mỏi
- Bài tập làm quen với trọng lượng
- Cơ bắp nhớ
- Kế hoạch tập luyện trong 6 tháng của Max-OT

Max OT - Tuần thứ nhất

- Phát triển cơ bắp là cái quái gì?
- Tập mãi không "đô". Vậy tập luyện như thế nào để có kết quả?
- Muốn tập thành theo chương trình này thì hãy quên đi những điều bạn nghĩ và bạn đã biết về tập luyện nhé!
- Hãy quay về vấn đề cũ
- Suy nghĩ và tưởng tượng một chút xem nào
- Vậy vấn đề cơ bản của Max-OT là gì nào?
- 30-40 phút tập luyện thôi, đừng tập quá!
- Mỗi ngày tập luyện cho 1-2 nhóm cơ, tập hơn là oải lắm...
- Tập nặng từ 6-9 hiệp cho mỗi cơ.. ke ke .. như vậy mới có kết quả!
- He he 4-6 có nghĩa là gì ?
- Khả năng phục hồi
- Nói nhiều lắm rồi, Bắt đầu chương trình tập luyện Max-OT thôi!

Tiếp cận với việc phát triển cơ bắp nào!

Hãy đến với khóa luyện tập Max-OT. Tôi đưa ra một lịch trình là 12 tuần, từ đó sẽ thay đổi cách nhìn nhận của bạn về việc phát triển cơ bắp. Mục đích của tôi là hướng dẫn kỹ thuật luyện tập. Bạn nên nắm bắt những kỹ thuật và vận dụng chúng để đạt phát triển tối đa cho cơ bắp trong một khoảng thời gian ngắn nhất.

Max-OT sẽ có hiệu quả với mọi người

Nếu bạn không phải là người có năng khiếu bẩm sinh, Max-OT sẽ thúc đẩy cơ bắp của bạn phát triển nhanh và mạnh hơn bất kỳ phương pháp tập luyện nào

Dù bạn tập luyện để tăng 25 kg cơ bắp hay chỉ là 5 kg, thì Max-OT sẽ là cách tập hiệu quả giúp bạn hoàn

thành những mục tiêu này. Max-OT sẽ đáp ứng mục đích của bạn trong một khoảng thời gian ngắn nhất, kể cả bạn là một vận động viên thi đấu hay một người luyện tập bình thường.

Tôi không chỉ trang bị cho bạn phương pháp tập luyện, mà còn giải đáp về lý thuyết làm sao cho cơ bắp phát triển. Tôi sẽ phân tích những cản trở trong tập luyện. Chúng ta sẽ loại bỏ đi thói quen xấu và vận dụng các kiến thức khoa học vào chương trình tập luyện.

Bạn không hoàn toàn phải thay đổi suy nghĩ của mình. Điều tôi muốn đề cập đến là bạn biết cách sử dụng thời gian, tiền bạc và sức lực một cách hữu ích để nhận được kết quả mong muốn.

Tập luyện để có kết quả:

Tất cả những gì Max-OT làm là tập luyện và thu được kết quả, tạo ra sự phát triển cơ trong một khoảng thời gian ngắn nhất. Khi đưa ra sự lựa chọn là bạn có thể nâng được tạ nặng 10kg trong vòng 2 năm hoặc 2 tháng thì tôi chắc rằng ai cũng chọn là sẽ muốn thực hiện được trong 2 tháng.

Điều có giá trị thật sự là phải thu được kết quả. Nếu đạt được kết quả tốt, bạn sẽ thấy say mê hơn, còn kết quả đạt được không như mong muốn sẽ làm giảm hứng thú, bạn sẽ thấy thất vọng, giảm đi động cơ tập luyện, giảm cường độ tập luyện, thấy lãng phí thời gian và muốn rời bỏ tất cả.

Nếu bạn có thể phát triển cơ bắp trong vòng 30 phút so với 90 phút. Bạn chọn cách nào? Hãy để tôi nói cho bạn biết: Tôi thích tập luyện, nhưng với điều kiện nếu tôi có thể thu được kết quả mà chỉ mất 1/3 lượng thời gian – Tôi sẽ chọn cách 30 phút và đây chính là chương trình Max-OT.

Chương trình này kéo dài 12 tuần. Nó giống như một lớp học ở trường, mỗi một tuần sẽ có thêm phần mới nhằm mở rộng kỹ thuật và kiến thức trong Max-OT.

Chúng tôi sẽ đi sâu vào hướng tập luyện đúng cách – ngay từ buổi đầu tiên. Nhưng để theo được tiến trình của khóa đào tạo thì bạn phải hiểu rõ là Max-OT sẽ giúp cho bạn điều gì. Làm cách nào để cơ bắp to hơn, khỏe hơn, chắc hơn, thông minh hơn trong thời gian ngắn nhất.

Những điều bạn học được sẽ cho bạn một cách nhìn hoàn toàn mới về cách tập luyện và phát triển cơ bắp, như vậy bạn sẽ thấy thích thú hơn, cuối cùng sẽ cho bạn kết quả như mong đợi.

Quên đi những điều bạn nghĩ và bạn đã biết về tập luyện

Max-OT có sự khác biệt, tất nhiên không phải là những bài tập mới mà trước đây bạn chưa hề tập. Bạn sẽ tập những bài tập trước đây đã tập nhưng với phương pháp khác. Bạn sẽ tiếp cận cách tập luyện với suy nghĩ mới, với sự hăng hái và quan trọng nhất là niềm tin cậy. Max-OT là phương pháp tiếp cận mới và độc nhất.

Hãy quay về vấn đề cũ:

Bạn hãy nghĩ một vài phút và cho biết trong cả quãng thời gian tập luyện thì thời điểm nào bạn thấy cơ bắp phát triển nhất? Tôi đoán là giai đoạn bắt đầu bạn đi vào chương trình tập luyện. Đây là điều thông thường khi một người có thể đạt được 5kg cơ bắp trong tháng đầu tiên. Và 15kg đến 20 kg cho cơ bắp trong năm đầu. Vì sao lại như vậy?

Hãy phân tích điều này: Khi bắt đầu tập luyện thì chắc chắn bạn chưa biết cách thức tập luyện như thế nào. Bạn sẽ lúng túng trong hầu hết các bài tập, bạn chỉ cố gắng làm cách nào để nâng được tạ càng nặng càng tốt. Bạn có động cơ thực sự. Chính bởi bạn không biết cách tập luyện, nên hầu hết các bài tập đều thực hiện sai. Vậy tại sao bạn lại giành được những kết quả ấn tượng ở tháng đầu tiên? Nhưng hãy đợi, hãy nghĩ kỹ về câu hỏi sau: Tại sao kết quả thu được sẽ chậm dần khi mà bạn đã bắt đầu có nhiều kinh nghiệm trong tập luyện? Điều đó có phải là trái ngược không? Nếu như nắm được kỹ thuật thì phải thu được nhiều tiến bộ chứ?

Học hỏi được nhiều nhưng kết quả thu được lại ít

Điều này thật hài hước và đáng buồn. Trong thời gian đầu, bạn thực hiện các bài tập cơ bản: nằm đẩy tạ, tập chân... Bạn thu được kết quả ấn tượng và mọi người ghi nhận điều này. Bạn bắt đầu đã có kinh nghiệm và quyết định nghiên cứu kỹ lưỡng một chút - đây là lỗi đầu tiên. Bạn đang cầm tờ tạp chí để tìm hiểu các

phương pháp tập luyện và cách phát triển hình thể mà các vận động viên chuyên nghiệp sử dụng. Để tôi nói cho bạn biết: Không phải ngẫu nhiên khi mà cùng một lúc bạn trở lên thông minh hơn và sử dụng các phương pháp tập luyện hiện đại cũng là lúc cơ bắp trở nên khó phát triển và phát triển chậm hơn. Đây cũng là lúc chấn thương thường xuyên xảy ra hơn.

Bạn không có lỗi khi muốn nâng cao hiểu biết về tập luyện. Đây không phải là vấn đề. Vấn đề ở chỗ là nơi bạn thu thập thông tin và bạn bỏ đi những bài tập cơ bản để tiếp nhận những cái phức tạp và tinh vi hơn. Điều đó bỗng nhiên làm chững lại quá trình phát triển cơ bắp.

Đúng vậy, đó là lý do chính mà mọi người tự làm ngừng quá trình phát triển cơ bắp. Chúng làm bạn lệch hướng với những phương pháp tập luyện cơ bản nhưng hiệu quả, để bắt đầu sử dụng những chương trình tập luyện có vẻ “tiên tiến” hơn.

Suy nghĩ rộng và tưởng tượng một chút:

Tôi đề nghị các bạn tiếp cận Max-OT khi trong đầu đã loại bỏ những kiến thức sai lệch và có ý muốn học hỏi. Hầu hết mọi người khi tập luyện với tạ (vào thời điểm này hoặc thời điểm khác) đều có cái “tôi” riêng. Bây giờ là lúc bạn để nó sang một bên. Khi bạn hiểu vấn đề có hệ thống, bạn sẽ có một căn bản tốt để học hỏi và tập luyện chương trình Max-OT theo đúng nguyên tắc và kỹ thuật. Tôi đảm bảo là cơ bắp sẽ phát triển khỏe mạnh và đạt đến mức tối đa mà bạn không thể ngờ tới.

Vấn đề cơ bản của Max-OT

Max-OT dựa trên những quy định nghiêm ngặt và đã được chứng minh, điều này quyết định việc tăng trưởng cơ bắp một cách tối đa. Những quy định này là nền tảng chính về mặt tác động sinh lý học.

Bạn nên nhớ một điều là: cơ bắp chỉ phát triển khi nó được ép phát triển. Phần kỹ thuật của Max-OT được thiết kế để thúc đẩy phát triển cơ bắp trong mỗi lần tập. Nếu cơ bắp bạn không phát triển to hơn sau mỗi lần tập thì chắc chắn là bạn đang lãng phí thời gian.

Có thể tổng kết Max-OT theo cấu trúc sau:

1. Tập luyện cho 1 - 2 nhóm cơ ở mỗi buổi tập/ngày.
2. Tập 4 - 6 lần trong mỗi hiệp.
3. Tập nặng từ 6 - 9 hiệp cho một nhóm cơ.
4. Nghỉ 2 - 3 phút giữa các hiệp.
5. Mỗi buổi tập kéo dài khoảng 30 - 40 phút.
6. Tập lại một nhóm cơ sau 5 đến 7 ngày.
7. Tập khoảng 8 - 10 tuần thì nên nghỉ 1 tuần.

Max-OT được thiết kế đặc biệt xoay quanh những giới hạn trên.

" Muốn thành công và thu được lợi ích tối đa, bạn phải thực hiện chính xác theo những quy định ở trên. "

Bạn không thể tuân thủ những nguyên tắc mà bạn thích và loại bỏ những nguyên tắc không thích, bởi chúng phụ thuộc và hỗ trợ lẫn nhau.

Mỗi buổi tập kéo dài khoảng 30 – 40 phút

Nếu bạn tập quá 40 phút thì có điều gì đó không ổn. Thực chất chỉ cần tập 30 phút chứ không cần đến 40 phút. Tôi biết là tập ở phòng tập sẽ đông người. Nhưng bạn phải nhận thức rõ được tầm quan trọng là làm sao kết thúc buổi tập trong thời gian quy định. Nếu bạn tập cùng với một vài người khác nữa thì sẽ tốn thêm thời gian, do vậy phải điều chỉnh cho phù hợp.

Giới hạn thời gian vừa đủ là yếu tố cốt lõi của Max-OT. Max-OT nhấn mạnh một điều là: “Cơ bắp tập với mức nặng tối đa trong một thời gian tối thiểu”

Tập luyện 30 - 40 phút sẽ cho những lợi ích sau:

- Duy trì tốt tinh thần và thể chất trong 30 phút sẽ dễ hơn trong 90 phút. Thực tế thì sau 30 phút tập trung tinh thần thì cường độ và sự tập trung sẽ giảm dần.
- Tập từ 30 - 40 phút sẽ làm tăng tối đa sự trao đổi hormone. Chương trình Max-OT sẽ làm lượng hormone được sản sinh ra cao nhất dựa trên cường độ tập luyện và thời gian.
- Tập từ 30 - 40 phút sẽ kích thích việc tăng trưởng cơ bắp-kết quả từ chương trình tập luyện cường độ cao. Nhưng vượt quá 40 phút bạn bị đẩy ra ngoài sự kích thích này.
- Tập luyện quá 40 phút sẽ làm bạn tăng nguy cơ lâm vào tình trạng tập luyện quá sức và gia tăng lượng hormone dị hóa có hại, đưa bạn vào giai đoạn giảm các hoạt động tăng trưởng cơ bắp trong cơ thể.
- Bây giờ bạn có thể thấy rằng, có rất nhiều lợi ích nếu bạn giữ bài tập trong vòng từ 30 - 40 phút. Và có rất nhiều tác hại nếu thời gian bạn tập quá 40 phút.

Max-OT là sự hiệu quả. Bạn sẽ thấy từ “hiệu quả” được dùng rất nhiều sau này.

Mỗi ngày tập luyện cho 1 - 2 nhóm cơ

Trong Max-OT, thứ cơ bắp phải được kích thích tối đa và chịu tác động lớn của vật nặng trong một lượng thời gian ngắn nhất. Để thực hiện được điều này, cần phải có sự điều chỉnh các yếu tố tham gia sao cho đạt được kết quả.

Tập luyện một nhóm cơ trong mỗi buổi tập/ngày là yếu tố quyết định của Max-OT vì điều này sẽ kích thích các yếu tố thể chất và tâm lý, từ đó bạn sẽ nhận được kết quả cao nhất từ chương trình tập luyện. Mỗi khi rời phòng tập, bạn phải có cảm giác tự tin rằng những gì đã tập sẽ làm cơ bắp phát triển.

Ưu điểm của việc tập luyện cho một bộ phận nào đó của cơ thể trong một ngày là bạn có thể tập trung cao cả về tinh thần lẫn thể chất. Khi bạn được biết là bạn chỉ tập luyện một nhóm cơ, bạn sẽ tạo ra khả năng tập trung cao hơn với cường độ lớn hơn. Điểm tâm lý này sẽ tác động trực tiếp lên kết quả mà bạn nhận được. Điều cốt lõi là bạn tập một nhóm cơ tích cực hơn, tác động vào cơ mạnh hơn, làm cơ được phát triển tối đa bởi việc tập trung 100% cường độ thể chất và tinh thần.

Tập nặng từ 6 - 9 hiệp cho mỗi nhóm cơ

Max-OT quy định là mỗi nhóm cơ chỉ tập từ 6 - 9 hiệp. Đó là những hiệp tập nặng.

· Hiệp tập nặng của Max-OT là gì?

Một hiệp tập nặng của Max-OT là một hiệp tập với một cân nặng cho phép bạn thực hiện ít nhất 4 lần nhưng không được quá 6 lần. Điều này là điều cơ bản và quan trọng của Max-OT.

· Một hiệp tập của Max-OT là gì?

Một hiệp tập của Max-OT là một hiệp tập được thực hiện với tạ “gần đến mức thất bại” từ 4 - 6 lần. Nói một cách khác: Một hiệp khởi động không được coi là hiệp tập của Max-OT. Khởi động chỉ là khởi động. Vì vậy bạn không được tính bài khởi động vào số 6 - 9 hiệp tập của một nhóm cơ. Điều này là quan trọng.

· “Gần đến mức thất bại” là gì ?

Đó là bài tập bạn thực hiện tới giới hạn tích cực của việc dùng hết sức. Nói cách khác, bạn thực hiện bài tập cho đến khi bạn không thể thực hiện thêm một lần nữa. “Gần đến mức thất bại” sẽ xuất hiện ở giữa lần tập thứ 4 và thứ 6. Max-OT không vận dụng “lần tập ép buộc” khi cơ thể đã đạt đến mức chịu đựng tối đa.

Ngược lại với những gì mọi người thường nghĩ là “lần tập ép buộc” sẽ góp phần phát triển cơ bắp, “lần tập ép buộc” này sẽ làm cơ bắp mệt, năng lượng dự trữ giảm và còn gây nhiều tác hại nữa. Đã bao lần bạn nhìn thấy trong phòng tập, người này giúp đỡ người kia và hét vào mặt người đó để nâng tạ thêm hai lần nữa, khi mà đáng nhẽ anh ta phải dừng lại cách đó hai lần tập rồi. Đừng thực hiện “lần tập ép buộc”.

· Tập 4 - 6 lần/1 hiệp

Điểm này là quan trọng nhất của Max-OT. Bạn sẽ nhắc tạ 4 - 6 lần. Sẽ có một số bài tập với số lần nhiều hơn nhưng chỉ là thiểu số. Phạm vi 4 - 6 lần là quan trọng và quyết định thành công của Max-OT. Bạn sẽ nắm rõ hơn trong khóa luyện tập. Nhưng ngay bây giờ bạn hãy nhớ là chỉ 4 - 6 lần thôi.

4 - 6 có nghĩa là gì?

Khi tôi nói bạn tập từ 4 - 6 lần, có nghĩa là bạn sử dụng tạ nhẹ vừa đủ để bạn nâng được ít nhất 4 lần,

nhưng tạ cũng phải nặng vừa đủ để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Còn nếu bạn không nâng được 4 lần thì tạ lại quá nặng đối với bạn và nếu bạn thực hiện được hơn 6 lần thì tạ lại quá nhẹ.

"Tập 4 - 6 lần là một con số lý tưởng cho phát triển cơ bắp, cho phép thớ cơ được tác động tối đa."

Cường độ mạnh

Một lợi thế rất lớn là bạn tập trung năng lượng vào bài tập 4 - 6 lần dễ dàng hơn rất nhiều so với bài 10 - 12 lần. Biết được điều đó bạn thấy bài tập sẽ ngắn và vận dụng được hết cường độ. Các cơ bắp sẽ được tác động tối đa và được hoạt động với toàn bộ sức mạnh của cơ. Max-OT còn hơn là một phương pháp để phát triển cơ bắp, Max-OT đóng vai trò như một sự hỗ trợ với mỗi kỹ thuật, mỗi nhân tố được hình thành tạo kết quả nhanh theo cấp số nhân.

Khi bạn hiểu rằng, tập luyện với tạ nặng là yếu tố chính thúc đẩy tăng trưởng cơ bắp, bạn sẽ luôn cố gắng đẩy mức nặng của tạ cao hơn mỗi lần tập. Như vậy bạn thấy mình khỏe hơn, to hơn trong thời gian ngắn hơn.

Nghỉ 2 - 3 phút giữa mỗi hiệp tập

Max-OT - đúng như tên gọi của nó - chính là tập luyện với cường độ mạnh nhất, với trọng lượng tạ tối đa và đạt hiệu quả cao nhất.

Nhắc tạ 4 - 6 lần với mức nặng tối đa và với cường độ mạnh nhất là nguyên tắc chính trong Max-OT, nhưng thời gian nghỉ giữa các lần tập cũng là điều quan trọng.

Khi bạn thực hiện bài tập với tạ nặng, có rất nhiều phản ứng sinh hóa xảy ra. Khi cơ bắp bị tác động căng, các phản ứng hóa học, trao đổi oxy và năng lượng sẽ diễn ra. Mỗi hiệp tập, khi bạn thực hiện động tác đầu tiên, cơ thể đã thải ra năng lượng cơ bắp tương đương với lực của tạ. Cho đến khi bạn thực hiện động tác thứ 5, bạn đã thải ra hết năng lượng bên trong tế bào cơ bắp.

Đó là Max-OT. Nó đẩy cơ bắp tới mức cuối cùng để sản sinh ra kết quả. Hồi phục giữa các hiệp tập cho phép bạn lập lại chu kỳ này cho đến khi đủ lượng tác động cần thiết để kích thích và ép những tế bào cơ bắp mới phát triển. Hồi sức tối đa giữa các hiệp tập sẽ tối đa hóa khả năng của cơ khi nhắc tạ với mức nặng lớn nhất cho hiệp tiếp theo. Hãy để ý, từ "tối đa" được sử dụng ở đây rất nhiều lần.

Giữa các hiệp tập, bạn nên nghỉ 2 - 3 phút. Thời gian đủ cho phép phục hồi nguồn năng lượng cho cơ và đẩy ra ngoài những chất hóa học còn tồn tại từ lần tập trước.

Mỗi một người có mức hồi phục riêng. Có người hồi phục nhanh hơn người kia. Như đã nói ở trên là bạn nên để cơ bắp hồi phục đủ để có thể nâng được tạ nặng tối đa cho hiệp tập sau. Có người cần thời gian để hồi phục là 90 giây, nhưng có người sử dụng tới 3 phút, thậm chí lâu hơn.

Quan trọng là phải được hồi sức đầy đủ trước khi bắt đầu lần tập mới vì khả năng tác động tối đa lên cơ bắp sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của chúng.

Có một điều quan trọng giữa các giai đoạn nghỉ hồi sức là tại sao Max-OT không kết hợp các "bài tập quá nặng", "bài tập kiệt sức" hay các kỹ thuật tập luyện đến khi mệt mỏi. Chúng ta sẽ đi sâu vào vấn đề này sau. Còn bây giờ các bạn hãy ghi nhận một điều là: Mệt mỏi không xây dựng lên cơ bắp, mà sự tác động gần mức quá tải sẽ làm cơ phát triển. Một khi cơ đã mệt thì không thể tác động mạnh lên được nữa.

Hầu hết những người tập tạ nhầm lẫn giữa cơ bị mệt mỏi và cơ được tác động ở gần mức quá tải, những thông tin in sai trên các tạp chí khiến suy nghĩ của bạn chia thành hai hướng đối nghịch. Những thứ như cảm giác cơ bắp đốt cháy không phải là sự xây dựng cơ bắp.

Tập lại một nhóm cơ sau 5 đến 7 ngày:

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét việc hồi sức cho cả một nhóm cơ. Đây là vấn đề rất quan trọng và là một trong những nhân tố chính làm quá trình phát triển cơ dễ dàng hơn. "Hồi phục". Bạn đã nghe từ này bao nhiêu lần? Bạn có thật sự hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của từ đó trong việc phát triển cơ bắp không? Tôi có thể trả lời gọn trong một từ: "Nó là tất cả". Hồi sức hoàn toàn cho nhóm cơ sau một chu kỳ tập luyện Max-OT trước khi nhóm cơ này được tác động trở lại quan trọng tương đương với kết quả chung của chương trình tập luyện. Sự hồi phục là tất cả.

Có rất nhiều thứ trợ giúp bạn hồi sức nhanh. Đơn giản như sự trợ giúp của chất bổ dưỡng. Chúng ta sẽ tìm

hiểu vấn đề này sau, bây giờ chúng ta cơ bản tập trung vào vấn đề thời gian giúp cơ phục hồi hoàn toàn. Thường các chương trình tập luyện bắt bạn phải tập luyện các nhóm cơ thường xuyên. Đó là một thói quen khó thay đổi. Sự phát triển cơ bắp là cả một quá trình tập luyện, cố gắng, bạn luôn muốn tăng lên và tăng lên. Đây là một động cơ thúc đẩy chính.

Sự tăng trưởng của cơ không xảy ra trong phòng tập, mà nó diễn ra trong giai đoạn nghỉ để hồi sức - giai đoạn nghỉ cần thiết trong thời gian bạn đang tập luyện cho cùng một nhóm cơ. Như là một kết quả của việc tác động mạnh, cơ bắp phải thích ứng để sẵn sàng cho những tác động trong tương lai.

"Thời gian hồi sức chính là thời gian để cơ phục hồi, phát triển, trở lên khỏe hơn nhằm chuẩn bị cho những tác động mạnh hơn - Sự thích nghi."

Nếu cơ không được nghỉ ngơi đầy đủ giữa các buổi tập, sự phát triển cơ sẽ bị giảm, sẽ xảy ra việc tập luyện quá sức, không tránh được sự phá hỏng cơ. Bạn sẽ bị trì trệ. Cơ to khỏe sẽ trở nên suy yếu, năng lượng bị hao mòn, giảm bớt hứng thú, không thấy động cơ thôi thúc.

Sự hồi phục

Bạn đã biết đấy, việc nghỉ ngơi giữa những buổi tập gần như là yếu tố chính để cơ phát triển tốt cũng như đảm bảo tối ưu cho sức khỏe. Vì yếu tố đó mà tại sao Max-OT phải luôn đề cao thời gian nghỉ ngơi.

Để được hồi sức hoàn toàn cho một nhóm cơ thì cần thiết phải nghỉ đủ 5 - 6 ngày. Được nghỉ ngơi đầy đủ thì cơ thể sẽ phát triển tối đa. Việc nghỉ ngơi không đầy đủ dẫn tới sự suy nhược cơ bắp và sức khỏe.

Như tôi đã nhấn mạnh ở trước, hầu hết các phương pháp tập luyện hiện giờ đều bắt bạn tập luyện quá nhiều. Ví dụ: Bạn tập một nhóm cơ vào ngày thứ hai và bạn sẽ phải tập lại nhóm cơ này vào ngày thứ 5 cùng tuần.

Max-OT tập trung vào những nhân tố như: Cường độ, tác động tối đa và độ tập trung cao nhất vào quá trình hồi phục để gia tăng khả năng phát triển cơ bắp.

Mỗi một nhân tố của Max-OT đưa ra đều mang tính chất tiềm năng và hỗ trợ cho toàn bộ chương trình. Lượng thời gian nghỉ ngơi nhiều hơn, điều đó là cần thiết cho việc hồi sức hoàn toàn của cơ thể. Phương pháp tập luyện của Max-OT tập trung nhiều vào vấn đề hồi sức cho cơ. Các thớ cơ được nghỉ ngơi đầy đủ thì sẽ được phát triển tốt và tăng độ khỏe mạnh. Đó là tất cả những điều mà Max-OT muốn đưa ra.

Sau 8 – 10 tuần tập luyện thì nên nghỉ một tuần

Max-OT là một trường phái luyện tập nghiêm khắc, rất vất vả nhưng mạnh mẽ và sẽ đem lại kết quả, nó bao hàm một cách tiếp cận tổng hợp. Max-OT không chỉ gồm mỗi phần tập luyện mà bao gồm cả cách tiếp cận tâm lý (tinh thần), hiểu biết về dinh dưỡng, khía cạnh thời gian và các kỹ thuật trong bài tập.

Chúng ta phải hiểu rằng sự thúc đẩy cơ phát triển chắc và khỏe không xảy ra ngẫu nhiên, cơ sau quá trình trưởng thành sẽ không muốn phát triển thêm nữa. Bạn phải thúc đẩy nó. Bạn phải khuyến khích và buộc nó phải thích nghi và phát triển. Đó chính là lý do tại sao cơ phát triển hay không phát triển. Bạn nuôi dưỡng quá trình phát triển này càng hiệu quả thì bạn sẽ nhận được những kết quả tương xứng.

Như đã thảo luận ở trên, thời gian hồi phục cho sự phát triển cơ là rất quan trọng. Chính thời gian này quyết định xem cơ của bạn đã đáp lại sự luyện tập của Max-OT tốt như thế nào. Có 4 thời điểm nghỉ ngơi quan trọng sau:

1. STR - Nghỉ ngơi với lượng thời gian ngắn giữa mỗi hiệp tập(khoảng 2–3 phút)
2. ITR - Nghỉ giữa mỗi buổi tập (khoảng 24 giờ)
3. MSR - Thời gian nghỉ khi tập cho cùng một nhóm cơ (khoảng 5-7 ngày)
4. CR - Nghỉ theo chu kỳ (sau khi đã tập từ 8-10 tuần)

Nghỉ một tuần mỗi khi tập luyện từ 8 - 10 tuần là rất quan trọng. Mỗi người đều có một khó khăn về tâm lý khi muốn nghỉ ngơi trong chương trình tập luyện. Mọi người cảm thấy họ bị chùn bước. Nhưng thực tế sau tuần nghỉ ngơi đó bạn quay lại với trạng thái khỏe hơn.

Một tuần nghỉ ngơi này cho phép cơ thể bạn được hồi phục và phát triển. Cơ thể được thực sự hồi phục sau 8 - 10 tuần tập luyện nặng nhọc. Hãy cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, cơ thể bạn trong kỳ nghỉ này sẽ ở trạng thái tăng trưởng cao. Cơ được hồi phục và phát triển 24 tiếng/ngày.

Trong một tuần nghỉ ngơi này, bạn nhớ là không được tập thể dục như aerobic hay các hoạt động mà tiêu hao năng lượng khác nữa. Tuần nghỉ ngơi này cũng là một yếu tố chủ chốt của Max-OT. Trong tuần nghỉ, bạn cũng nên dùng lượng Protein đủ cho cơ thể. Mặc dù là tuần nghỉ ngơi nhưng bạn vẫn phải ăn và dùng lượng thực phẩm bổ xung đủ để quá trình phát triển xảy ra. Thực tế điều này là rất quan trọng.

BẮT ĐẦU CHƯƠNG TRÌNH MAX-OT:

Mọi người thường nôn nóng khi bắt đầu luyện tập. Hiểu hoàn toàn các yếu tố của Max-OT sẽ giúp bạn lấy được kết quả cao nhất từ chương trình này.

Các bạn thấy rằng sự phát triển cơ không chỉ dựa vào số lần tập và số bài tập. Max-OT liên kết số lần tập và số bài tập hiệu quả nhất đồng thời kết hợp với sự chính xác về dinh dưỡng, nghỉ ngơi, cường độ tập luyện và độ tập trung tinh thần. Và khi chúng được phối hợp đúng cách sẽ thúc đẩy cơ phát triển to và khỏe mạnh hơn bất kỳ một chương trình huấn luyện nào khác. Max-OT là chương trình gồm các nhân tố khác nhau nhưng mỗi nhân tố lại phụ thuộc vào nhau.

Chương trình này được thiết kế ra để mang lại thông tin đầy đủ cho bạn chứ không đơn thuần là bài hướng dẫn. Tôi muốn các bạn hiểu là tại sao các nhân tố trong Max-OT tồn tại. Sau khi kết thúc khóa học, bạn không còn phải đi vào phòng tập luyện và hy vọng điều tốt nhất. Bạn sẽ biết chính xác tại sao bạn lại thực hiện bài tập này và nó sẽ mang lại kết quả như thế nào.

Những trang tiếp theo là lịch tập thường lệ của Max-OT. Đây là một lịch tập rất hiệu quả trong khóa học, chúng tôi sẽ đưa ra 25 chương trình tập khác nhau của Max-OT cũng như một khóa huấn luyện đầy đủ 6 tháng mà sẽ đảm bảo cho cơ mới phát triển cả ngày tập và ngày không tập. Chúng tôi sẽ hướng dẫn chi tiết các kỹ thuật của bài tập để chỉ cho các bạn cách tăng sự tác động tối đa lên cơ.

Bây giờ chúng ta bắt đầu phần tập thứ nhất của Max-OT:

Thứ 2: Tập chân

Bạn đã đoán ra chúng tôi yêu cầu tập chân vào thứ 2 vì thứ 2 mọi người thường tập ngực, các dụng cụ tập chân đang rồi bạn không phải chờ đợi.

Đầu tiên bạn nhớ là phải khởi động đầy đủ, động tác này rất quan trọng để tránh xảy ra chấn thương. Khởi động đúng cách cũng tác động đến sự phát triển cơ. Tuần tới tôi sẽ đề cập đến việc khởi động mà có thể tăng thêm 10 kg vào tạ. Ngày đầu tiên.

Bạn khởi động chỉ là khởi động, không nên khởi động mà dẫn đến tình trạng mệt mỏi. Chúng tôi sẽ đi vào chi tiết sau. Điều này rất quan trọng. Những bài tập dưới đây không bao gồm bài khởi động.

Bài tập

Chân	Số hiệp tập	Số lần
<u>Gánh Tạ Đòn</u>	3	4 - 6
<u>Nằm Giá Đạp</u>	2	4 - 6
<u>Gánh Tạ Uốn Người Ở Thất Lưng</u>	2	6
Bắp Chân		
<u>Giá Gánh Nhún Chân</u>	2	6 - 8
<u>Nằm Giá Đẩy 45 độ</u>	2	6 - 8

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.



Gánh Tạ Đòn

Cơ tham gia:

Cơ tham gia hoạt động chính là cơ bốn đầu đùi trước, gân khoeo, cơ mông và cơ vùng thắt lưng. Tiếp theo là cơ bụng và hầu hết các cơ khác của cơ thể.

Dụng cụ tập:

Tạ đòn, giá đỡ.

Bài tập:



Đặt tạ trên giá với độ cao sao cho bạn có thể nhấc tạ ra khỏi giá dễ dàng (tạ nằm ở độ cao khoảng trên tầm vai của bạn).

Đứng gần giá đỡ tạ, hai chân dang rộng gần bằng vai. Nhấc tạ và đặt tạ ở cầu vai sao cho thoải mái, hai tay nắm chắc tạ.

Bắt đầu tập: Giữ chặt bụng, đầu ngẩng lên, nhấc tạ ra khỏi giá, bước ra sau 1 bước. Đảm bảo tạ nằm ở vị trí cân bằng và chân đứng thật vững chắc

Đầu ngẩng lên, bụng hóp chặt, lưng cố định. Dưới sự kiểm soát, đầu gối chùng xuống và ngồi xuống. Hạ người xuống từ từ cho đến khi đùi bạn song song với sàn nhà. Thật nhanh và gọn bạn đẩy tạ lên phía trên nhà cho đến khi bạn ở thể đứng thẳng. Khi muốn dừng bài tập, bạn đặt tạ trở lại giá (thanh tạ nằm ngang với giá đỡ).

Tư thế:

Quan trọng là bạn phải giữ cho đầu ở tư thế ngược lên, bụng giữ chặt và lưng cố định. Những tư thế này giúp xương sống của bạn được thẳng và khỏe.

Bạn phải kiểm soát và giữ thẳng bằng tạ. Bất kỳ một động tác xoay trở tạ ra sau đều có thể gây tổn thương cho bạn.

Đến điểm cuối của động tác, bạn dừng chốt đầu gối mình lại. Vì nó ảnh hưởng đến khớp và độ căng cơ chân.

Phạm vi động tác

Để đạt hiệu quả cao, bạn không được giới hạn phạm vi di chuyển của động tác. Đảm bảo khi bạn hạ người xuống thì đùi bạn phải song song với sàn nhà. Khi dùng tạ nặng hơn bạn cũng không được thu hẹp phạm vi tập của động tác.

Nhận xét:

Tôi tin rằng đây là bài tập tốt nhất trong các bài luyện tập chân. Phạm vi di chuyển của động tác không

chỉ là phần đùi giữa và ống chân, mà còn liên quan đến gân và cơ mông. Những nhóm cơ này tham gia vận động trong toàn cơ thể.

Tôi muốn tập bài tập chân đầu tiên là bài tập này. Nó không đòi hỏi quá nhiều sức để nhấc tạ ra khỏi giá. Chỉ cần làm từng bước một và đứng với tư thế thật vững. Với bài tập này bạn mất ít thời gian mà hiệu quả lại cao.

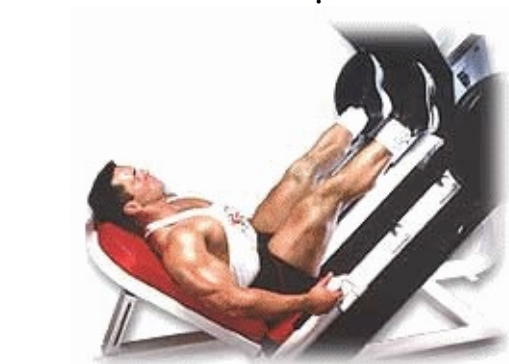
Nếu muốn cơ thể mình được vững chãi, tôi thấy mình có thể đeo đai thắt lưng và miếng quần đầu gối.



Nằm giá đạp

Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính trong bài tập này là cơ đùi bốn đầu, cơ bắp chân sau, cơ mông. Sau đó là hầu hết các cơ trên cơ thể bạn.



Dụng cụ tập:

Máy nằm nhấn chân. Có rất nhiều loại máy nhưng thông thường nhất là máy có độ dốc 45o.

Bài tập:

Nằm và áp lòng bàn chân vào phần nửa trên của miếng đặt chân trên máy, hai chân dang rộng hơn vai. Dùng lực đẩy tạ lên và đưa chốt an toàn ra khỏi vị trí.

Từ từ hạ tạ xuống mức an toàn mà bạn có thể. Đẩy máy lên bằng động tác dứt khoát. Lặp lại động tác đến khi hoàn thành bài tập.

Đẩy chốt an toàn vào vị trí.

Tư thế:

Đến điểm cao nhất của động tác không được chốt khuỷu chân lại vì như vậy làm tổn thương khớp đầu gối và mất đi sự căng cơ cần thiết của chân

Phạm vi động tác

Tận dụng được hết phạm vi dịch chuyển là rất quan trọng.

Bạn không nên tập quá nặng và thực hiện động tác một cách nửa vời

Bạn hạ tạ xuống càng thấp càng tốt vì bạn sẽ làm các cơ phát triển tốt hơn.

Nhận xét:

Tôi rất tập trung đến phạm vi di chuyển của động tác trong bài tập này. Tôi thích đặt chân cao và rộng ở miếng đặt chân đó. Cách này giúp cho hai đầu gối người tập được mở rộng và không bị chạm vào ngực khi đến điểm hạ thấp nhất của động tác.

Gánh tạ uốn người ở thắt lưng



Cơ tham gia:

Cơ chính hoạt động trong bài tập này là cơ đùi sau, cơ mông và cơ lưng dưới. Sau đó là cơ cánh tay, cơ vai, cơ cầu vai và cơ bả vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đòn.

Bài tập:

Hai tay nắm lấy thanh tạ với độ rộng lớn hơn vai. Giữ tạ ở tư thế đứng thẳng.

Giữ đầu gối hơi trùng, uốn người ở eo, hạ tạ xuống phía bàn chân. Không được uốn tròn phần lưng dưới. Điều quan trọng là bạn phải giữ được lưng hơi cong để tập trung được sức nặng lên cơ đùi sau và loại bỏ được sự căng thẳng không cần thiết của phần lưng dưới.

Hạ thấp tạ đến mức có thể mà không uốn tròn phần lưng dưới, sau đó nâng tạ lên đến khi người bạn thẳng đứng.

Lặp lại động tác theo ý muốn của bạn, sau đó hạ tạ xuống cẩn thận.

Tư thế:

Giữ chân thẳng nhưng đừng khóa đầu gối.

Đừng uốn tròn phần lưng dưới, giữ nó hơi cong khi bạn thực hiện động tác.

Phạm vi hoạt động:

Hạ thấp tạ đến mức có thể mà không được làm ảnh hưởng đến yêu cầu về hình dáng cơ thể bạn đối với bài tập này. Mức thấp này phụ thuộc vào sự linh hoạt của mỗi cá nhân.

Khi đã hạ tạ xuống mức thấp nhất, bạn dừng lại một chút trước khi đứng thẳng người lên. Điều đó giúp cho cơ bắp chân được căng ra hết cỡ trong bài tập.

Nhận xét:

Đây là bài tập tốt cho sự phát triển các cơ bắp chân. Tôi thích tập chúng với mỗi buổi tập chân. Bài tập này có thể tập trên sàn nhà hoặc trên ghế dài. Nếu bạn tập trên ghế dài thì hãy chắc chắn là ghế ở thể vững chắc.



Giá gánh nhún chân

Cơ tham gia:

Cơ vận động chính là cơ bắp chân. Các cơ khác vận động ít hơn.

Dụng cụ tập:

Máy tập dùng cho chân trong tư thế đứng. Bạn cũng có thể dùng máy Smith bằng cách đặt một bộ nâng dưới một thanh ngang để đứng lên trên.

Bài tập:

Bước lên bộ nâng, chân đặt cẩn thận trên bộ và gót chân nằm ngoài phạm vi bộ. Đưa vai vào tấm đệm nâng của máy tập và giữ cho chân hơi cong. Lưng để thẳng và đầu hướng về phía trước.

Dùng một lực lớn, đưa tạ hướng lên trên bằng cách đứng trên ngón chân. Dưới sự kiểm soát, hạ thấp tạ xuống tới khi gót chân đặt thấp hơn ngón chân và cơ bắp được kéo căng ra hoàn toàn. Sau khi kết thúc bài tập, hạ thấp chân xuống để đưa tạ về vị trí ban đầu.

Tư thế:

Giữ chân hơi cong để giảm sức ép đối với khớp đầu gối. Bụng và lưng dưới nên giữ chặt để hỗ trợ cho xương sống. Giữ thẳng người và đừng lắc hông. Kiểm soát tạ trong suốt quá trình tập.

Phạm vi động tác

Co và duỗi bắp chân rất quan trọng trong mỗi lần tập. Tránh tập nửa vời.

Nhận xét:

Tập bắp trong tư thế đứng là một trong những bài tập tốt nhất cho một sự phát triển toàn diện cơ bắp. Bạn có thể dùng tạ nặng tác động lên cơ bắp chân. Đảm bảo bạn tập cơ này cũng như các cơ khác. Tăng dần trọng lượng tạ. Nên thực hiện từ 6 – 8 lần cho mỗi lần tập.

Nằm giá đẩy 45 độ



Cơ tham gia:

Cơ chính vận động trong bài tập này là cơ bắp chân. Các cơ khác vận động rất ít.

Dụng cụ tập:

Máy tập bắp chân 45o.

Bài tập:

Đặt chân vào máy. Bàn chân hướng xuống phía cuối của bộ kê chân. Đẩy tạ lên và di chuyển chân sao cho phần đầu của bàn chân ở mép của bộ và các gót chân nằm ngoài mép của bộ. Đẩy tạ lên, hướng ngón chân lên trên và căng bắp chân lại hoàn toàn. Dưới sự kiểm soát, hạ thấp tạ xuống, hướng các ngón chân về phía bạn và duỗi các bắp chân. Khi tập xong phải đảm bảo thanh tạ an toàn ở đúng vị trí tập và hạ tạ xuống.

Tư thế:

Giữ cho chân hơi cong trong suốt quá trình tập. Điều này sẽ làm giảm sức ép xuống khớp đầu gối của bạn.

Phạm vi động tác

Thực hiện động tác đúng như hướng dẫn. Đừng lên dùng tạ quá nặng vì sẽ khó cho việc căng và duỗi của cơ bắp chân. Tránh tập nửa vời.

Nhận xét:

Mỗi lần tập lại từ 6 – 8 lần.

Đây là bài tập lý tưởng cho sự phát triển cơ bắp chân

Nằm Gánh Đùi Sau



Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính khi uốn cong chân là cơ đùi sau. Những cơ khác liên quan ít.

Dụng cụ tập:

Máy tập uốn chân.

Bài tập:

Nằm sấp trên máy. Điều chỉnh miếng đệm cho chân, như vậy mắt cá chân sẽ được thoải mái.

Giữ phần trên cơ thể nằm thẳng trên đệm và dùng lực ở chân kéo tạ lên.

Dưới sự kiểm soát, hạ tạ xuống cho đến khi chân bạn gần thẳng, làm chân được duỗi cơ hoàn toàn.

Tư thế:

Kiểm soát được lực ở dưới chân khi đưa tạ xuống. Nhắc mông khi uốn tạ lên.

Phạm vi động tác

Duỗi thẳng chân khi ở điểm thấp nhất của động tác để đạt được chân căng hoàn toàn, nhưng không được hạ tạ xuống cho đến khi bài tập kết thúc, vì điều này sẽ lấp mất sự căng cơ ở cơ đùi sau.

Nhận xét:

Bài tập này là bài tập đơn. Đây không phải là bài tập tốt nhất để đạt kích thước tối đa. Nó có thể có ích khi dùng như bài tập khởi động trước khi tập những động tác nặng hơn như Squats.



Giá Ngồi Nhún Cho Bắp Chân

Cơ tham gia:

Cơ vận động chính là cơ bắp chân. Các cơ khác vận động rất ít.

Dụng cụ tập:

Máy tập nâng tạ trong tư thế ngồi.

Bài tập:

Ngồi vào máy tập, phần đầu của bàn chân đặt vào bệ kê chân. Giữ vững đầu gối vào máy tập như hình minh họa. Nhắc tạ lên cho đến khi bắp chân được căng hoàn toàn. Bạn gần như nhắc tạ trên các ngón chân. Dưới sự kiểm soát, hạ thấp tạ xuống thấp hơn ngón chân.

Tư thế:

Hãy chắc chắn chỉ có cơ bắp hoạt động khi thực hiện động tác. Tránh sử dụng lực khác để nâng tạ lên.

Phạm vi động tác

Để tập tốt thì điều quan trọng là bạn nên tập đầy đủ các động tác. Bạn cần thực hiện việc duỗi và căng cơ hoàn toàn khi thực hiện động tác.

Nhận xét:

Tập nâng tạ trong tư thế ngồi là một bài tập bổ ích. Cơ bắp chân được tác động nhiều hơn, điều đó rất quan trọng trong việc phát triển cơ bắp một cách toàn diện. Tập từ 6 – 8 lần.

Thứ 3: Tập tay và bụng

Bây giờ bạn sẽ tập cho cơ 2 đầu (cơ bắp tay trước) và cơ 3 đầu (cơ bắp tay sau) trong cùng một buổi tập với cường độ cao.

Khi tập cơ bắp tay bạn sẽ hạ tạ xuống với tốc độ chậm hơn 2 lần so với khi bạn nâng tạ lên. Nói một cách khác, quá trình duỗi cơ sẽ chậm hơn hai lần so với quá trình căng cơ (đưa tạ lên). Điều này cũng áp dụng với cơ tay sau: Quá trình duỗi cơ sẽ chậm hơn hai lần so với quá trình căng cơ.

Cơ nhị đầu	Số hiệp tập	Số lần
Cuốn Tạ Đòn Thẳng - Straight Bar Curls	2	4 – 6
Cuốn Tạ Đôi Từng Bên Tay - Alternating Dumbbell Curls	2	4 – 6
Cuốn Dây Cáp - Cable Curls	1	6
Cơ tam đầu		
Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống - Cable Push – downs	2	6
Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ - Lying Tricep Extensions	2	4 – 6
Đẩy Tạ Đơn Về Phía Sau - Dumbbell Kick – backs	1	6
Cơ cánh tay		
Cuốn Tạ Đòn ở Cổ Tay - Barbell Wrist Curls	2	6 – 8
Cuốn Tạ Đơn Ở Cổ Tay - Dumbbell Wrist curls	1	6 – 8
Bụng		
Nằm Trên Ghế Nâng Chân Leg Raise (with added weight to ankle)	2	12 – 15
Đánh Cáp Cho Bụng Trên Cable Rope Crunches	2	8 – 10
Gập Người Trên Ghế Thẳng Cho Cơ Bụng Trên - Crunches(weighted)	1	8 – 10

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Cuốn tạ đòn thẳng



Cơ tham gia:

Đây là một động tác kết hợp. Cơ vận động chủ yếu là cơ nhị đầu bắp tay trước. Tiếp theo là cơ cánh tay, cầu vai và vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đòn

Bài tập:

Hai chân đứng cách nhau một khoảng để tạo thể vững chắc.

Khoảng cách 2 tay rộng bằng vai và nắm lấy thanh tạ (lòng tay hướng lên trên).

Khi bắt đầu thực hiện thì cánh tay thẳng, cơ nhị đầu duỗi hoàn toàn, phía trên cơ thể hơi nghiêng về phía trước.

Dùng lực cuốn tạ về phía bạn và căng hoàn toàn cơ.

Khi cuốn tạ đưa cơ thể về vị trí thẳng đứng.

Dưới sự kiểm soát hạ tạ xuống vị trí ban đầu, cơ duỗi hoàn toàn, hơi nghiêng người về phía trước.

Lặp lại động tác.

Tư thế:

Để thu được hết hiệu quả của bài tập này quan trọng là bạn hơi thả lỏng cơ thể.

Bạn sẽ tạo ra được nhiều sức mạnh và tránh được chấn thương nếu phần trên của cơ thể cử động thoải mái trong suốt bài tập.

Nếu bạn quá cứng nhắc và cố gắng không cử động phần lưng một cách tự nhiên sẽ giới hạn trọng lượng tạ mà bạn có thể sử dụng.

Thả lỏng cơ thể không phải là sự cầu thả hay là ngoài sự kiểm soát. Mà chỉ có nghĩa là giúp cho cơ thể chuyển động một cách tự nhiên khi bạn đang trong phạm vi chuyển động của tạ.

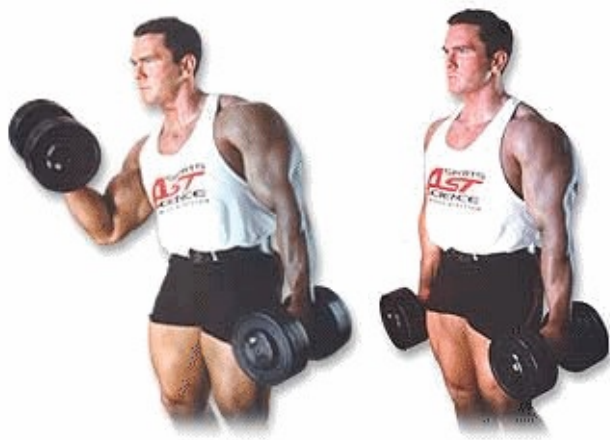
Phạm vi động tác

Bạn phải đảm bảo thực hiện được hết phạm vi của chuyển động. Hãy để cho cơ nhị đầu bắp tay sau được duỗi và căng hoàn toàn ở điểm thấp nhất và điểm cao nhất của động tác. Đừng cuốn tạ quá điểm mà cơ nhị đầu đánh mất đi sự căng cơ.

Nhận xét:

Đây là bài tập tốt nhất giúp kích thích căng cơ và phát triển cơ. Tôi muốn thêm bài này vào tất cả những buổi tập cho cơ nhị đầu. Bạn phải đảm bảo là kiểm soát được tạ và không được dùng đưa tạ. Đặc biệt là trong lúc duỗi cơ về vị trí ban đầu.

Cuốn tạ đôi từng bên tay



Cơ tham gia:

Cơ vận động chính là cơ nhị đầu bắp tay trước. Tiếp theo là cánh tay, cầu vai và vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đơn.

Bài tập:

Nắm lấy 2 quả tạ. Khi nhắc tạ khỏi sàn nhà, dùng chân đứng lên cùng tạ. Đứng dang 2 chân một khoảng bằng vai để tạo thế vững chắc. Giữ 2 tạ 2 bên, lòng bàn tay đối diện nhau.

Uốn tạ từng tay một, khi uốn tạ đồng thời ngửa cổ tay lên.

Sau đó dưới sự kiểm soát hạ tạ về vị trí ban đầu đồng thời xoay tay lại.

Lặp lại từng bước với tay bên kia. Cần thận khi hạ tạ xuống.

Tư thế:

Rất quan trọng khi cho phép cơ thể xoay chuyển tự nhiên.

Khi bắt đầu thực hiện động tác, phần trên của cơ thể hơi nghiêng về phía trước.

Khi uốn tạ để lưng chuyển động về tư thế thẳng đứng.

Nếu giữ lưng cứng sẽ giới hạn trọng lượng tạ sử dụng.

Nếu cứng ngắt quá sẽ khiến bạn gặp phải chấn thương bởi vì chuyển động không tự nhiên.

Điều này không có nghĩa là bạn cầu thả hay không kiểm soát. Phải luôn luôn kiểm soát tạ, đặc biệt là khi hạ tạ về vị trí ban đầu.

Phạm vi động tác

Quan trọng là bạn phải duỗi và căng được hoàn toàn cơ nhị đầu ở mỗi lần tập.

Đừng cuốn tạ quá điểm cơ nhị đầu căng nhất.

Nhận xét:

Đây là bài tập tuyệt vời cho cơ nhị đầu.

Bạn có thể đặt sức nặng vào cơ nhị đầu và thực hiện hết phạm vi chuyển động 1 cách tự nhiên.



Cuốn tạ theo hình búa

Cơ tham gia:

Cơ vận động chủ yếu là cơ nhị đầu bắp tay trước, tiếp theo là cơ cánh tay, vai và cầu vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đơn.

Bài tập:

Nắm tạ như hình vẽ. Uốn tạ từng tay theo như hình vẽ. Sau khi căng cơ nhị đầu, hạ tạ về vị trí ban đầu dưới sự kiểm soát.

Lặp lại động tác.

Tư thế:

Quan trọng là bạn phải để cơ thể được di chuyển tự nhiên. Khi bắt đầu phần trên cơ thể hơi nghiêng về phía trước, sau khi uốn lưng di chuyển về vị trí thẳng đứng. Nếu bạn giữ lưng hoàn toàn thẳng khi uốn sẽ hạn chế trọng lượng tạ và dễ gây chấn thương.

Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn cầu thả. Kiểm soát trọng lượng tạ đặc biệt khi hạ tạ xuống. Ngón cái chỉ lên trên trong suốt quá trình chuyển động. Đừng uốn cổ tay.

Phạm vi động tác

Điều quan trọng là duy trì cơ nhị đầu căng trong suốt bài tập.

Nhận xét:

Đây là bài tập rất tốt cho cơ nhị đầu.

Cuốn tạ uốn



Cơ tham gia:

Cơ vận động chủ yếu là cơ nhị đầu bắp tay trước, tiếp theo là cơ cánh tay, cầu vai và vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đòn uốn.

Bài tập:

Đứng hai chân cách nhau 1 khoảng tạo ra thế vững chắc.

Nắm lấy tạ đòn uốn ở đoạn cuối của tạ (lòng tay hướng lên trên).

Bắt đầu với cánh tay thẳng, cơ nhị đầu duỗi hoàn toàn, phần trên cơ thể hơi nghiêng về phía trước.

Dùng lực cuốn tạ lên trên phối hợp cơ nhị đầu. Cùng lúc cuốn tạ lên thì xoay phần trên cơ thể về vị trí thẳng đứng ban đầu.

Dưới sự kiểm soát hạ tạ về vị trí ban đầu, duỗi được hoàn toàn cơ và nghiêng người về phía trước.

Sau lần tập, đặt tạ xuống giá, cong đầu gối và đặt tạ xuống sàn nhà.

Tư thế:

Để thu về hết tính hiệu quả của bài tập, thả lỏng được cơ thể là rất quan trọng. Bạn sẽ tạo ra được nhiều sức mạnh và tránh được chấn thương, cho phép cơ thể được chuyển động được trong toàn bài tập.

Nếu cơ thể cứng nhắc quá sẽ khiến lưng không chuyển động tự nhiên và giới hạn trọng lượng tạ sử dụng.

Thả lỏng cơ thể không có nghĩa là cầu thả hay không kiểm soát. Phải luôn luôn kiểm soát tạ, đặc biệt là khi hạ tạ về vị trí ban đầu.

Bạn có thể nắm tạ ở cạnh trong hay ngoài tùy thuộc vào việc nắm tạ có thuận tiện và cho phép tăng thêm trọng lượng tạ.

Phạm vi động tác

Đảm bảo thực hiện được hết phạm vi chuyển động. Tạo cho cơ nhị đầu được duỗi hoàn toàn ở điểm cuối của động tác và căng hoàn toàn ở đỉnh của động tác.

Không được cuộn tạ quá điểm mà cơ nhị đầu được căng hoàn toàn.

Nhận xét:

Đây là bài tập hiệu quả cho việc phát triển cơ nhị đầu. Có người thích bài này hơn với Barbell Curls (Cuốn với tạ đòn) vì họ thích nắm ở góc thanh tạ ở trên cổ tay.

Đảm bảo việc kiểm soát tạ và tránh đung đưa tạ.

Cuốn dây cáp

Cơ tham gia:

Cơ vận động chủ yếu là cơ nhị đầu bắp tay trước, tiếp theo là cơ tay, lưng và cầu vai.

Dụng cụ tập:

Một cáp treo ở dưới ròng rọc, thanh tạ gắn vào cáp.

Bài tập:

Bài này tương tự bài Cuốn Tạ Đòn Thẳng. Hai chân đứng dang rộng bằng vai để tạo ra thế vững chắc. Cong đầu gối, nắm thanh tạ. Cánh tay thẳng và cơ nhị đầu duỗi hoàn toàn.

Dùng lực cuốn tạ lên để căng cơ nhị đầu. Dưới sự kiểm soát, hạ tạ từ từ về vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác đến khi hoàn thành số lần phải tập.

Tư thế:

Cho phép cơ thể di chuyển tự nhiên khi thực hiện động tác

Đứng quá cứng nhắc sẽ hạn chế sự chuyển động và trọng lượng tạ sử dụng.

Phạm vi hoạt động:

Đảm bảo thực hiện được hết phạm vi chuyển động. Tạo cho cơ nhị đầu được duỗi hoàn toàn ở điểm cuối của động tác và căng hoàn toàn ở đỉnh của động tác.

Không được cuộn tạ quá điểm mà cơ nhị đầu được căng hoàn toàn.

Nhận xét:

Đây là bài tập hiệu quả. Một đặc điểm độc nhất của bài này là luôn giữ cho cơ nhị đầu căng. Động tác của bài này khó hơn là Cuốn Tạ Đòn Thẳng.

Bài tập kéo dây cáp xuống



Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chủ yếu là cơ tam đầu bắp tay sau. Tiếp theo là cơ cánh tay, cơ vai, cơ ngực, cơ cầu vai

và lưng.

Dụng cụ tập:

Dây cáp treo thẳng đứng, thanh ngang hoặc cong gắn vào dây cáp.

Bài tập:

Đứng cách dây cáp vài bước và thật vững vàng để bạn có thể nghiêng người khi di chuyển. Nằm chặt thanh ngang với hai tay hẹp hơn độ rộng của vai. Ở vị trí chuẩn bị, đẩy tạ xuống dưới thắt lưng, chốt khuỷu tay, giữ tạ gần về phía cơ thể. Gập khuỷu tay lại. Kiểm soát trọng lượng cho đến khi thanh kéo cao ngang đầu. Dùng lực, bạn kéo tạ xuống cho đến khi chốt được khuỷu tay, cơ tam đầu được căng hoàn toàn. Lặp lại bài tập.

Tư thế:

Để hiệu quả, bạn cần nghiêng người về phía trước và dùng hai cánh tay kiểm soát sự dịch chuyển của tạ khi đưa về phía đầu. Đừng có để cơ thể quá cứng mà hạn chế trọng lượng tạ cần sử dụng.

Phạm vi động tác

Trong bài tập nghiêng người về phía trước nâng thanh ngang lên phía trước đầu, sẽ tăng phạm vi chuyển động một cách nhanh chóng và các thớ thịt phát triển. Nhận lấy ưu điểm của bài tập này và không nên hạn chế phạm vi động tác.

Nhận xét:

Thực hiện động tác tập một cách tự nhiên trong toàn bài tập sẽ tạo cho bạn nhiều năng lượng hơn. Theo tôi thì nên nắm thanh tạ gắn vào cáp với ngón tay cái ở phía trên. Tôi thích sự thoải mái ở cổ tay và tôi tin rằng có thể nâng được tạ nặng hơn với cách nắm tạ này. Khi tập đúng thì bài tập này sẽ rất tốt để tăng sức



Một tay nhấc tạ qua đầu

Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính là cơ tam đầu bắp tay sau. Tiếp theo là cơ cánh tay và vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đơn.

Bài tập:



Cầm lấy tạ và ngồi trên ghế. Nhấc tạ vượt qua đầu bằng một tay giơ thẳng lên trên. Giữ khuỷu tay quay lên trên, hạ thấp tạ xuống phía dưới đầu để cơ tam đầu căng ra hoàn toàn. Dùng lực

đuôi thẳng cánh tay lên. Khi tập xong cho cơ bên này thì lặp lại như vậy cho tay kia.

Tư thế:

Giữ khuỷu tay hướng lên trên trong suốt quá trình di chuyển để đảm bảo giữ được độ căng của cơ cả lúc cuối bài tập. Không cần phải giữ khuỷu tay cố định nhưng đừng vung tạ.

Phạm vi động tác

Bạn phải đảm bảo việc kiểm soát tạ từ đầu đến cuối bài tập. Đặc biệt là đến điểm thấp nhất của quá trình dịch chuyển. Không nên hạn chế phạm vi di chuyển bằng việc dùng tạ nhẹ.

Nhận xét:

Bài tập dùng một tay nhắc tạ giơ thẳng qua đầu không phải là bài tập hiệu quả nhất cho cơ tam đầu bắp tay sau. Bạn không lấy đủ trọng lượng cần thiết nếu chỉ dùng một cánh tay. Hơn nữa, bạn sẽ phải mất năng lượng gấp hai lần mà trọng lượng của tạ nhỏ hơn.



Nằm trên ghế đẩy tạ với hai tay gần nhau

Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính là cơ tam đầu. Tiếp theo là cơ vai, cơ ngực và cơ cánh tay.

Dụng cụ tập:

Ghế dài phẳng và tạ.

Bài tập:

Nằm lên ghế. Hai tay nắm lấy tạ với khoảng cách hẹp. Hai ngón tay cái cách nhau khoảng 8 - 10 inch. Nhấc tạ khỏi giá. Hạ tạ xuống, điều khiển sao cho tạ xuống phía giữa ngực. Làm lại động tác cho đến khi hết số lần cần tập.

Tư thế:

Chân của bạn đặt bằng trên sàn, giữ mông và lưng trên chạm vào mặt ghế trong suốt bài tập.

Phạm vi động tác

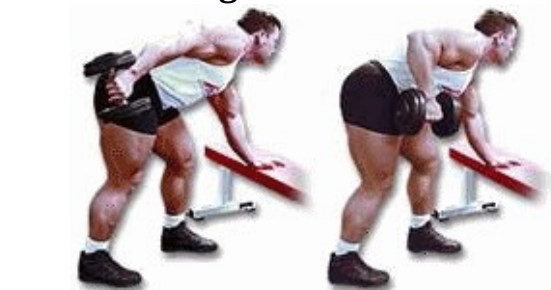
Nhận lấy ưu điểm của bài tập này và không nên hạn chế phạm vi động tác.

Nhận xét:

Tôi thấy tập bài này tác động đến cơ ngực nhiều hơn.

Đẩy tạ đơn về phía sau

Cơ tham gia:



Cơ hoạt động chính là cơ tam đầu. Tiếp theo là cơ vai và cơ cánh tay.

Dụng cụ tập:

Tạ đơn.

Bài tập:

Nghiêng về phía trước và đặt một tay lên ghế để hỗ trợ cơ thể, hai bàn chân đặt chắc chắn trên sàn nhà. Dùng một tay cầm tạ lên. Giữ cho cánh tay ở gần phía cơ thể, khuỷu tay nâng cao bằng với vai. Gập khuỷu tay lại, cánh tay gập hình chữ L. Dùng lực lên đến khi cánh tay thẳng ra. Dưới sự kiểm soát, gập khuỷu tay lại và đưa tạ về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác cho đến khi hết số lần cần tập và làm như vậy với tay kia.

Tư thế:

Đừng cố gắng giữ cánh tay trên ghế quá cố định. Hãy để cho nó chuyển động một cách tự nhiên. Nếu không bạn sẽ hạn chế mức nặng của tạ. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn được dùng đưa tạ. Kiểm soát tốt mức nặng khi chuyển động là rất quan trọng.

Phạm vi động tác

Nhớ là phải căng và phối hợp cơ bắp tay trong suốt mỗi lần tập. Đừng hạn chế phạm vi chuyển động của động tác.

Nhận xét:

Nếu bạn tập đúng thì sẽ tăng tác động rất tốt của tạ lên cơ bắp. Trên thực tế, tập một bên tay với cùng một thời gian sẽ tốn mất hai lần năng lượng. Hiệu quả sẽ kém hơn khi tập phối hợp hai tay cho cơ tam đầu bắp tay sau.



Cuốn tạ đòn ở cổ tay

Cơ tham gia:

Cơ vận động chủ yếu là cơ cánh tay. Tiếp theo là những cơ của cổ tay và ngón tay.

Dụng cụ tập:

Tạ đòn, Ghế dài phẳng

Bài tập:

Đặt tạ lên phía cuối ghế, nắm chắc tạ, 2 tay cách nhau 3 inch. Bạn đưa cổ tay ra ngoài mép ghế. Bắt đầu bằng cách cuốn tạ về phía bạn, giữ tư thế như vậy trong vòng 1 giây rồi đưa tạ về vị trí ban đầu, duỗi hoàn toàn cánh tay. Khi bạn thực hiện xong đặt thanh tạ xuống sàn.

Tư thế:

Kiểm soát trọng lượng trong mỗi lần tập, tránh dùng đưa tạ.

Phạm vi động tác

Duỗi và căng cơ hoàn toàn khi thực hiện động tác. Tránh tập nửa vời.

Nhận xét:

Cơ cánh tay được kích thích bởi tác động nặng như các cơ khác. Nên tập mỗi hiệp 6-8 lần.



Nằm trên ghế nâng



chân

Cơ tham gia:

Cơ chính tham gia là cơ bụng dưới. Sau đó là cơ bụng trên, cơ hông.

Dụng cụ tập:

Bạn có thể tập trên sàn nhà hay tập với ghế dài. Hê hê, cái này tiện nha, tập luôn ở nhà cũng được.

Bài tập:

Nằm thẳng lưng trên ghế tập, hai bàn tay úp xuống và kê dưới mông. Giữ cho phần thắt lưng của bạn hơi cong và nâng hai vai lên khỏi sàn nhà. Giữ hai chân hơi co lại một chút và nâng chúng lên cách sàn nhà khoảng từ 12 – 16 inch. Dưới sự kiểm soát, hạ chân xuống cách sàn khoảng 6 inch.

Lặp lại các động tác cho đến khi kết thúc bài tập.

Tư thế:

Không được cong lưng khi thực hiện bài tập.

Khi đặt tay dưới mông, sẽ giúp phần thắt lưng được uốn cong lên và nằm chắc chắn trên sàn tập. Đồng thời nó cũng giúp cơ bụng của bạn được căng.

Phạm vi động tác

Đừng nâng chân cao quá vì sẽ mất đi độ căng cơ và bạn cũng đừng hạ chân xuống hẳn nền nhà khi vẫn đang thực hiện bài tập. Bài tập sẽ có hiệu quả hơn nếu bạn tập trung vào việc giữ căng cơ bụng khi bạn nâng chân lên và hạ xuống.

Nhận xét:

Bài tập nâng chân rất tốt cho cơ bụng dưới, điều này rất quan trọng cho việc phát triển toàn bộ cơ bụng.

Nên nhớ, phần bụng cũng là tổ chức cơ và nó cũng được kích thích phát triển bằng việc dùng tạ nặng dần lên.

Để tăng hiệu quả tập luyện, bạn có thể kẹp thêm tạ vào cổ chân mình.

Đánh cáp cho bụng trên



Cơ tham gia:

Cơ vận động chính là cơ bụng trên. Sau là cơ bụng dưới và cơ hông.

Dụng cụ tập:

Máy kéo cáp.

Bài tập:

Nằm lấy đầu cáp, hạ thấp người xuống như hình vẽ . Giữ tay ở trên đầu, cúi người về phía sàn nhà cho tới khi gần đạt được góc 90 độ theo chiều thẳng đứng

Dưới sự kiểm soát, đưa người trở lại vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác.

Tư thế:

Kiểm soát được các cơ bắp trong suốt quá trình chuyển động.

Giữ chân và hông cố định. Tạo sự di chuyển ở cơ thắt lưng.

Phạm vi động tác

Cần bảo đảm thực hiện các động tác co và giãn bụng đầy đủ mà không được để mất độ căng cơ vùng bụng.

Nhận xét:

Phần bụng cũng là tổ chức cơ và nó cũng được kích thích phát triển bằng việc dùng tạ nặng dần lên. Tôi thích thêm bài tập này vào mỗi buổi tập.

Để tăng thêm cường độ, giữ căng cơ trong 2 giây và giữ cơ bụng luôn căng kể cả khi bạn quay trở lại vị trí bắt đầu

Gập người trên ghế dốc**Cơ tham gia:**

Cơ chính là cơ bụng giữa và cơ bụng trên. Sau là cơ bụng dưới và cơ chéo.

Dụng cụ tập:

Ghế dốc đầu.

Bài tập:

Chuẩn bị tư thế như hình vẽ:

Nằm trên ghế, hai chân được giữ an toàn ở đầu ghế trên.

Đặt tay sau đầu hoặc phía cằm. Thở ra và uốn phần trên cơ thể về phía đầu gối.



Bạn giữ tư thế này trong một giây rồi từ từ trở lại vị trí ban đầu.

Tư thế:

Đừng uốn cong vùng lưng dưới (phần thắt lưng) khi thực hiện động tác mà chỉ nên để nó hơi tròn.

Nếu bạn để tay sau gáy thì phải nhớ là không được kéo gáy mình lên mà cần chuyển động đều theo thân người trên của bạn.

Đừng cố gắng nhấc toàn bộ thân người ra khỏi ghế mà cần phải giữ phần thắt lưng của bạn luôn nằm trên mặt ghế và vai thì chuyển động tròn hướng về phía xương chậu của bạn.

Phạm vi động tác

Cần chắc chắn bạn thực hiện co, dẫn phần bụng đúng yêu cầu trong quá trình tập.

Khi trở lại vị trí ban đầu, bạn để cơ bụng được dẫn ra nhưng đừng thả lỏng. Chúng vẫn cần được giữ sự căng cơ.

Nhận xét:

Cơ bụng chịu tác động như các loại cơ khác khi ta để nó chịu sự tác động của vật nặng. Vậy bạn có thể tập cùng với tạ và thực hiện động tác như thường. Với bài tập này vì bạn phải quặp chân vào một đầu trên ghế để có được tư thế vững vàng cho bài tập nên nó tạo ra sự căng thẳng cho các cơ hông, bởi vậy tôi thích chọn bài tập uốn người trên ghế phẳng hơn.

Thứ 4: Tập vai

Chú ý kỹ đến việc phối hợp dịch chuyển cơ bản. Phối hợp được bạn có thể nâng tạ có mức nặng tối đa. Cơ vùng vai là nhóm cơ đặc biệt, nó đáp ứng tốt những bài tập của Max-OT.

Vai	Số hiệp	Số lần
<u>Ngồi Nâng Tạ Qua đầu Military Barbell Press (in front)</u>	3	4 – 6
<u>Bài tập ngồi đẩy tạ đơn nâng thẳng qua đầu Seated Dumbbell Press</u>	2	4 – 6
<u>Đứng nâng tạ đơn sang hai bên Standing Side lateral Dumbbell Raise</u>	2	6 – 8
Cơ cầu vai		
<u>Bài tập nhún vai với tạ đòn - Barbell Shrugs</u>	2	4 – 6
<u>Nhấc Tạ Thẳng Lên - Upright Rows (close grip)</u>	2	4 – 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Ngồi Nâng Tạ Qua đầu

Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính là cơ vai trước. Tiếp theo là cơ bắp tay, cơ cầu vai và cơ cánh tay.

Dụng cụ tập:



Tạ đòn, ghế dựa.



Bài tập:

Ngồi trên ghế nắm tạ bằng hai tay dang rộng hơn vai. Nhấc tạ ra khỏi giá và kiểm soát trọng lượng tạ, hạ tạ xuống phía dưới cằm.

Đẩy tạ thẳng lên đầu bằng động tác nhanh.

Lặp lại động tác đó hết số lần cần tập.

Tư thế:

Giữ lưng thẳng, bụng và thắt lưng hóp chặt. Đừng ngả lưng quá nhiều, bạn sẽ đưa lực tác động lên trên ngực và dễ bị chấn thương.

Khi nhấc tạ đến điểm cao nhất, bạn đừng chốt tạ lại. Làm như vậy bạn sẽ giữ được cơ vai trước căng ra và không đẩy lực tác động xuống cơ bắp tay.

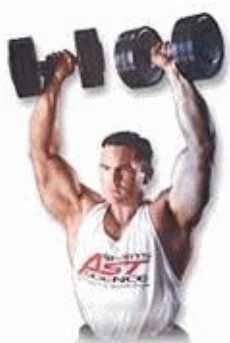
Phạm vi động tác

Đảm bảo phải để tạ dưới cằm và đẩy tạ lên cho đến khi cánh tay duỗi gần thẳng ra nhưng không chốt cánh tay.

Nhận xét:

Đây là bài tập phối hợp tốt cho toàn bộ vùng vai.

Có thể tập ở trước và sau cổ. Tập bài này sau cổ thì sẽ tạo những lực không tốt cho khớp vai. Tôi thấy tập bài này ở phía trước rất có lợi. Nó gây ít sức ép lên khớp vai và bạn có thể nâng tạ nặng hơn trong khi phạm vi di chuyển sẽ lớn hơn.



Bài tập ngồi đẩy tạ đơn nâng thẳng qua đầu



Cơ tham gia:

Cơ vận động chính là cơ vai giữa. Tiếp theo là cơ bắp tay sau, cơ cầu vai và cánh tay

Dụng cụ tập:

Tạ đơn, ghế tập.

Bài tập:

Tạ đặt trên sàn trước chỗ ngồi. Cúi người nhắc tạ lên. Ngồi xuống và để tạ trên bắp đùi gần đầu gối. Thẳng lưng và đặt chân vững trên sàn nhà. Nhấc đầu gối để giúp đưa tạ về vị trí như hình vẽ.

Vị trí đầu tiên, ta giữ trên hai vai, lòng bàn tay hướng vào nhau, khuỷu tay hướng ra ngoài. Với động tác nhanh đẩy tạ cao qua đầu, lòng bàn tay hướng về phía trước, hai ngón tay cái đối nhau. Đẩy tạ lên cho đến khi cánh tay gần căng thẳng ra và hai tạ chạm vào nhau. Kiểm soát khi hạ tạ, xoay tạ và lòng tay lại đối nhau.

Tư thế:

Bụng và thắt lưng hóp lại để giúp cho xương sống. Lưng giữ thẳng trong suốt bài tập. Nếu bạn cong lưng nhiều thì sẽ đẩy trọng lượng tạ từ vai xuống ngực và thắt lưng dễ bị tổn thương.

Phạm vi động tác

Hai tay hướng vào nhau ở điểm đầu và điểm cuối bài tập sẽ cho phép bạn nâng tạ tốt hơn, như vậy cơ sẽ căng hoàn toàn ở điểm thấp nhất của bài tập.

Đảm bảo không được hạn chế phạm vi hoạt động của động tác.

Nhận xét:

Đây là bài tập kết hợp tốt về phát triển sức mạnh cơ. Bạn có thể dùng với trọng lượng lớn. Ở điểm cao nhất của động tác, không được chót khuỷu tay lại. Vì như vậy sẽ làm vai bị ức chế trong cả bài tập.

Ưu điểm khi tập tạ đôi thay cho thanh tạ là tăng được phạm vi hoạt động của động tác. Hãy tranh thủ lấy ưu thế này.

Đứng nâng tạ đơn sang hai bên

Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính là cơ vai, đặc biệt cơ đầu giữa. Tiếp theo là cánh tay và cơ cầu vai.

Dụng cụ tập:



Tạ đơn.

Bài tập:

Đứng hai chân dang rộng bằng vai, tạo thành một tư thế vững chắc. Hai cánh tay hơi cong, giữ tạ phía trước eo, lòng bàn tay hướng vào nhau.

Giữ cánh tay hơi cong, cổ găng nâng tạ lên ra hai phía cao bằng vai. Đến điểm cao nhất của động tác, các ngón tay hơi hướng lên một chút, ngón tay cái chỉ xuống.

Dưới sự kiểm soát, đưa tạ về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác đến hết số lần tập sau đó đặt tạ xuống.

Tư thế:

Để đạt được mức nặng tối đa trong bài tập bạn không nên quá cứng nhắc. Nên di chuyển một cách tự nhiên.

Bắt đầu bài tập, nên nghiêng người về phía trước. Khi tạ cao hơn vai một chút, đưa người trở lại vị trí thẳng.

Phạm vi động tác

Không cần nhắc tạ quá cao so với vai. Nếu nhắc tạ quá cao sẽ giảm độ căng cơ vai mà lực bị tập trung vào các khớp.

Nhận xét:

Tôi nghĩ đây là bài tập rất tốt cho phát triển vai. Nếu bạn quá cứng nhắc bạn sẽ hạn chế mức nặng sử dụng của tạ



Bài Tập Nhún Vai Với Tạ Đòn

Cơ tham gia:

Cơ hoạt động chính là cơ cầu vai. Tiếp theo là cơ vai, lưng trên và cánh tay.

Dụng cụ tập:

Tạ đòn, giá đỡ.

Bài tập:

Nếu bạn sử dụng giá đỡ có thể điều chỉnh được, bạn nên điều chỉnh độ cao tạ cao bằng vai để có thể ra khỏi giá một cách dễ dàng. Hai chân đứng dang rộng bằng vai để tạo thế vững chắc.

Nhấc tạ ra khỏi giá đỡ và giữ tạ với cánh tay duỗi thẳng.

Giữ cho bụng và phần lưng dưới hóp chặt để giúp cho xương sống. Cánh tay thẳng, vai nhún cao lên phía tai đến mức có thể. Dưới sự kiểm soát, hạ tạ xuống và cơ cầu vai căng hoàn toàn.

Khi hoàn thành số lần tập, cẩn thận đặt tạ vào giá đỡ.

Tư thế:

Không được xoay vai khi bạn nhún. Tạ lên và xuống theo 1 đường thẳng.

Phạm vi động tác

Quan trọng là bạn duỗi và phối hợp hoàn toàn cơ cầu vai mỗi lần thực hiện động tác.

Tránh tập nửa vời.

Nhận xét:

Đây là bài tập có tác động tốt tới sự phát triển cơ cầu vai.

Nhấc tạ thẳng lên

Cơ tham gia:



Những cơ vận động chính trong bài tập này là cơ cầu vai. Các cơ khác như bả vai, lưng trên và cánh tay thì vận động ít hơn.

Dụng cụ tập:

Nâng tạ trong tư thế đứng có thể tập với thanh tạ thẳng, thanh tạ cong, máy tập Smith hoặc một thanh tạ gắn treo vào một ròng rọc.

Bài tập:

Để đứng vững bạn nên đứng thẳng chân dang rộng bằng vai, hai tay nắm tạ với độ rộng hẹp để tăng tác động cho cơ cầu vai. Khi nắm tạ, lòng bàn tay quay vào trong, giữ khuỷu tay cao hơn cổ tay, nhắc tạ tới cằm. Cứ như vậy hạ tạ xuống vị trí ban đầu.

Tư thế:

Giữ thanh tạ sát người trong khi nhắc tạ lên tới gần cằm. Vị trí của khuỷu tay cao hơn cổ tay trong suốt quá trình vận động.

Phạm vi động tác

Bạn cần chắc chắn là mình đang duỗi thẳng và phối hợp toàn bộ. Không cần nâng thanh tạ cao hơn cằm, điều này sẽ làm giảm bớt sự căng thẳng cho cơ cầu vai.

Nhận xét:

Sử dụng cơ cổ tay rất có ích khi nâng tạ. Điều này cho phép ta tập với tạ nặng hơn.

Bạn nên dùng thanh tạ thẳng hoặc thanh tạ cong hơn là dùng máy Smith, hoặc dây cáp. Yêu cầu giữ thanh tạ cân bằng trong khi vận động. Điều này kích thích sự vận động của bạn.

Thứ 5: Tập lưng

Có rất nhiều loại máy thích hợp với bài tập lưng và phù hợp với phương pháp tập luyện của Max-OT. Tuy nhiên không có ai tiếp cận được với những loại máy này. Tập tạ tự do vẫn tốt nhất. Tôi sẽ giữ các bài tập được dùng với những dụng cụ phổ biến.

Bài tập	Số hiệp	Số lần
<u>Kéo cáp cho cơ xô - Lat Pull-downs</u>	3	4 – 6
<u>Bài Tập Ngồi Kéo Cáp - Seated Cable Rows</u>	2	4 – 6
<u>Tạ Đòn Gánh - Good morning</u>	2	4 – 6
<u>Tập Trên Giá Gập - Hyper Extensions (Weighted)</u>	2	4 – 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng



để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Kéo cáp cho cơ xô

Cơ tham gia:

Cơ vận động chính là cơ xô. Tiếp theo là cơ nhị đầu bắp tay trước, cơ cánh tay và cơ vai.

Dụng cụ tập:

Máy kéo cáp, Thanh tạ bản rộng gắn vào cáp.

Bài tập:

Nắm lấy thanh tạ ở ngay trước điểm cong của góc thanh tạ. Giữ thanh tạ và ngồi xuống. Đảm bảo đùi được giữ chặt vào thanh giữ của máy. Ở vị trí lúc đầu, tay thẳng để tạo sự duỗi hoàn toàn cho cơ xô.

Dùng lực mạnh, kéo thanh tạ đến đỉnh của ngực. Cố gắng để ngực chạm được vào tạ, căng cơ xô hoàn toàn. Dưới sự kiểm soát, đưa cánh tay ra về vị trí ban đầu, duỗi hoàn toàn cơ xô. Khi bạn kết thúc, đứng dậy giữ thanh tạ và đưa tạ xuống.

Tư thế:

Nên để cho cơ thể được chuyển động tự nhiên khi thực hiện bài tập. Khi bắt đầu bài tập bạn nên ngồi ở tư thế thẳng đứng. Khi bạn kéo tạ xuống phía ngực, cho phép người nghiêng về phía sau một góc khoảng 45o đến 55o so với sàn nhà. Điều này sẽ tăng tác động cho cơ xô và giúp tránh được chấn thương, đặc biệt là vùng vai. Đây là những kỹ thuật chuyển động tự nhiên cho cơ thể của bạn.

Phạm vi động tác

Bạn phải đảm bảo là duỗi hoàn toàn cơ xô ở đỉnh của chuyển động bằng việc kéo thẳng tay. Căng hoàn toàn cơ xô khi kéo tạ xuống đỉnh của ngực.

Nhận xét:

Biến đổi chính của bài tập này là kéo tạ về sau gáy. Tôi tin rằng kéo tạ phía trước hiệu quả hơn nhiều. Bạn có thể kéo được tạ nặng hơn, sử dụng phạm vi hoạt động lớn hơn và hạn chế chấn thương do chính mình gây ra. Đừng nắm thanh tạ quá rộng. Hầu hết các thanh tạ không được thiết kế phù hợp vì nó khuyến khích người tập nắm tạ quá rộng. Nếu bạn nắm tạ quá rộng thì khớp vai của bạn rất dễ chấn thương.



Bài Tập Ngồi Kéo Cáp

Cơ tham gia:

Cơ chính là cơ xô. Sau đó là cơ nhị đầu bắp tay trước, cơ cánh tay, cơ vai, cơ lưng dưới và gân khoeo đầu gối.

Dụng cụ tập:

Máy tập có cáp cuốn dưới thấp và đầu dây cáp được gắn vào thanh tạ.

Bài tập:

Hai tay nắm lấy thanh tạ, khoảng cách hai tay hẹp hơn độ rộng của vai một chút và ngồi đúng trên vị trí của ghế tập, đồng thời giữ cho phần đầu gối hơi co lên.

Uốn phần thắt lưng và gập mình về phía trước, như vậy cơ lưng của bạn được kéo căng ra. Bạn kéo thanh xà về phía mình đồng thời trở về vị trí ngồi thẳng. Lặp lại động tác theo ý muốn của bạn.

Tư thế:

Khi thực hiện động tác kéo xà về phía mình, lúc đó bạn cong lưng và ngực ưỡn ra, như vậy lưng được kéo căng hết cỡ. Khi đã kéo thanh xà về vị trí ngồi thẳng, đừng ngả người quá sâu về phía sau, không quá từ 10 – 15o so với mặt ghế phía sau bạn. Cần kiểm soát được trọng lượng của dây cáp cuốn trong suốt quá trình tập và không được giật mạnh thanh tạ.

Phạm vi động tác

Cần đảm bảo ở vị trí bắt đầu, bạn đã kéo căng hết cỡ cơ lưng bằng cách gập phần eo phía trước và tay bạn cũng duỗi hết cỡ về trước mặt. Cơ lưng phải luôn được căng ra trong suốt bài tập. Đừng thu hẹp phạm vi động tác khi dùng với trọng lượng nặng hơn.

Nhận xét:

Đây là bài tập tốt để phát triển toàn bộ cơ lưng.

Có nhiều loại thanh xà bạn có thể dùng để tập, nhưng tôi thấy các thanh xà ngắn sẽ tốt hơn để kéo tạ trọng lượng lớn và điều đó đem lại phạm vi thực hiện động tác cũng lớn nhất. Sử dụng găng tay da khi thực hiện bài tập này sẽ giúp ta điều khiển được trọng lượng tạ tốt hơn.

Tạ Đòn Gánh

Cơ tham gia:

Cơ vận động chính trong bài là cơ lưng dưới. Các cơ khác vận động ít hơn như: Cơ bả vai, cơ lưng trên và gân.



Dụng cụ tập:

Tạ đòn.

Bài tập:

Đặt thanh tạ một cách nhẹ nhàng trên phần cầu vai dưới và ngang qua phía sau vai của bạn. Động tác này giống như khi bạn tập với bài tập tạ đứng. Ngẩng mặt, thẳng lưng và hơi chùng gối một chút. Uốn phần eo và cúi người song song với mặt đất. Dừng lại một chút sau đó trở về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác tới khi bạn muốn kết thúc bài tập.

Tư thế:

Quan trọng là khi bạn duy trì sự kiểm soát của cơ thể trong suốt bài tập.

Tránh đẩy mạnh hoặc xoắn tạ trong khi vận động.

Phạm vi động tác

Hạ tạ xuống cho đến khi thân trên song song với mặt đất và trở lại vị trí đứng thẳng. Đừng lạm dụng chuyển động vào hướng khác.

Nhận xét:

Đây là bài tập hay để vận động trực tiếp các cơ lưng dưới.

Tập Trên Giá Gập

Cơ tham gia:

Cơ vận động chủ yếu là phần lưng dưới. Phần lưng trên và gân thì vận động ít hơn



Dụng cụ tập:

Ghế dài dùng cho bài tập duỗi cơ.

Bài tập:

Điều chỉnh ghế sao cho tấm gỗ ngang với thắt lưng của bạn.

Uốn eo và hạ thấp người xuống sàn tới khi thân trên tạo với sàn nhà một góc 70o. Nâng người lên cho tới khi người bạn tạo thành một đường thẳng. Tiếp tục như vậy khi bạn muốn kết thúc bài tập.

Tư thế:

Hãy chắc chắn là bạn đang tập trung vào phần lưng dưới trong cả quá trình. Đừng lác phần lưng trên khi bạn đang vận động.

Phạm vi động tác

Khi vận động lên tới đỉnh điểm, lưng và thân dưới nên tạo thành một đường thẳng. Cứ tiếp tục giữ như vậy và đừng vận động quá mức đó.

Nhận xét:

Kích thích vận động lưng bằng cách tập cùng trọng lượng đối với các cơ khác. Để tăng trọng lượng tạ khi tập bạn có thể giữ tạ phía trước ngực hoặc sau đầu.

Thứ 6: Tập Ngực

Bài tập ngực là bài tập thân thuộc của Max-OT. Bạn có thể kết hợp vài động tác dịch chuyển có hiệu quả khác nữa, miễn sao nó phù hợp với các kỹ thuật của Max-OT.

Bài tập	Số hiệp	Số lần
<u>Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng</u> Flat Barbell Bench Press	3	4 – 6
<u>Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên</u> Incline Dumbbell Bench Press	3	4 – 6
<u>Chống đẩy trên xà kép</u>		

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.



Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng

Cơ tham gia:

Cơ chính là cơ ngực giữa, sau là cơ tam đầu bắp tay sau, cơ bả vai, cơ lưng trên, lưng dưới và cầu vai.

Dụng cụ tập:

Ghế dài thẳng, tạ.

Bài tập:

Bạn nằm ngửa trên ghế tập. Tạo ba điểm tiếp xúc: chân đặt trên mặt đất, mông và phần vai tiếp xúc trên mặt ghế, ngực ưỡn lên một cách thoải mái. Tay nắm thanh tạ với độ rộng lớn hơn vai một chút. Nhấc thanh tạ ra khỏi giá đỡ và hạ tạ xuống cho đến khi thanh tạ chạm tới ngực của bạn. Giờ bạn vận hết sức đẩy tạ lên cao.

Lặp lại động tác.

Tư thế:

Chân bạn phải đặt thật vững trên nền nhà, điều này giúp bạn giữ thân mình vững vàng hơn trên ghế tập. Để vận sức được mạnh hơn thì để phần thắt lưng tạo ra một vòng cung thật tự nhiên khi bạn đẩy tạ lên.

Bạn cần luôn giữ được ba điểm tiếp xúc trong suốt bài tập.

Phạm vi động tác

Luôn luôn tập đúng giới hạn của động tác. Đừng tập nửa vời và tập đúng phạm vi của động tác ngay cả khi bạn tập với tạ nặng hơn.

Nhận xét:

Đây là bài tập ngực tốt nhất, là loại bài tập tổng hợp rất hay.

Bài tập này cực kỳ hiệu quả cho cơ ngực phát triển, bởi ta dễ dàng đạt được lực tối đa lên cơ ngực.

Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên

Cơ tham gia:

Cơ chính là cơ ngực trên. Sau là cơ ngực giữa, cơ ngực dưới, cơ vai trước, cơ tam đầu (cơ bắp tay sau) và cơ lưng trên.

Dụng cụ tập:

Tạ đơn và ghế dốc.

Bài tập:



Bắt đầu bằng việc cúi xuống và nắm lấy tạ. Bạn phải làm sao cử động được chân mình dễ dàng khi bạn dùng chân đẩy tạ lên và dùng để phần thắt lưng của bạn bị chịu áp lực. Đứng thẳng với tạ trên đùi. Và đảm bảo ghế ở ngay phía sau của bạn. Ngồi xuống sao cho tạ nằm trên đùi bạn. Điều này rất quan trọng vì nó sẽ giúp bạn với những chuyển động ban đầu.

Bắt đầu bài tập: Bạn ngả người ra ghế phía sau lưng mình, co từng chân đẩy tạ về phía ngực. Tạ nên



song song với cơ thể và lòng bàn tay quay vào nhau. Hơi trùng khuỷu tay lại, hãy để tạ nằm hai bên thân người bạn, cơ ngực được kéo căng.

Bây giờ bạn vận hết sức, đẩy mạnh tạ lên phía trần nhà, tạ sẽ nằm thẳng phía trên ngực trên của bạn. Khi đẩy tạ lên cao rồi, bạn xoay cổ tay để hai đầu tạ phía trước chạm nhau tạo thành hình chữ A.

Bạn cần kiểm soát được trọng lượng của tạ và hạ tạ xuống vị trí trước đó, đồng thời xoay cổ tay để lòng bàn tay lại xoay vào nhau và tạ lại nằm ở vị trí song song với cơ thể bạn.

Khi bạn muốn kết thúc bài tập, hãy co chân lên và kê một đầu tạ lên đùi mình. Đứng bật dậy và hạ tạ xuống.

Tư thế:

Đặt chân bạn vững chãi trên nền nhà. Đừng nhấc mông ra khỏi ghế. Nếu không điều này sẽ làm giảm lực tác động ở phần ngực trên và đặt lưng ở vị trí không thoải mái.

Giữ tạ nằm thẳng với ngực trên của bạn trong suốt quá trình chuyển động. Cần đảm bảo rằng bạn phải kiểm soát được đường đi và trọng lượng của tạ khi bạn hạ tạ xuống.

Phạm vi động tác

Rất cần thiết phải để cơ ngực của bạn được kéo căng ra khi bạn hạ tạ xuống. Và khi hạ tạ thì đồng thời bạn xoay lòng bàn tay quay vào nhau, điều này sẽ giúp bạn hạ tạ được thấp hơn và ngực được kéo căng ra hơn.

Khi đẩy tạ lên cao, bạn cần duỗi thẳng cánh tay mình.

Nhận xét:

Để phát triển cơ ngực thì bài tập nằm đẩy tạ trên ghế dốc là lựa chọn đúng. Bạn được tập trong phạm vi động tác rộng hơn và trọng lượng tạ nặng hơn.

Ưu điểm của bài tập tạ tay thay vì với thanh tạ là bạn có phạm vi cho động tác rộng hơn. Hãy tận dụng được ưu điểm này và tránh tập động tác một cách nửa vời.

Bài Tập Đẩy Tạ Đơn Trên Ghế Phẳng



Cơ tham gia:



Đây là bài tập tổng hợp làm cho nhiều nhóm cơ cùng vận động. Cơ chính tham gia là cơ ngực, rồi sau đến cơ ba tam đầu bắp tay sau và cơ bả vai.

Dụng cụ tập:

Tạ đơn, ghế dài phẳng.



Bài tập:



Bắt đầu bằng việc cúi xuống và nắm lấy tạ.

Bạn phải làm sao cử động được chân mình dễ dàng khi bạn dùng chân đẩy tạ lên và dừng để phần thắt lưng của bạn bị chịu áp lực. Đứng thẳng với tạ trên đùi. Và đảm bảo ghế ở ngay phía sau của bạn. Ngồi xuống sao cho tạ nằm trên đùi bạn. Điều này rất quan trọng vì nó sẽ giúp bạn với những chuyển động ban đầu.

Khi đã ngồi và giữ tạ đúng cách, bạn bật người ra sau và co chân lên để đẩy hai quả tạ về vị trí nằm song song với thân người.

Ở vị trí bắt đầu, bạn hạ thấp cả hai quả tạ xuống hai bên so với ngực, như vậy ngực của bạn sẽ được căng ra hết cỡ để chuẩn bị cho động tác tiếp.

Chân đặt vững chắc trên mặt đất.

Bây giờ bạn dùng hết sức mình, đẩy tạ lên cao hết tầm cánh tay và giữ chúng ở vị trí thẳng với ngực mình. Vừa giữ chặt tạ, bạn dùng ngón tay cái xoay tạ sao cho hai đầu trên của hai quả tạ chạm nhau và tạo hình chữ A.

Bạn hạ tạ xuống trở lại vị trí cũ: hai tay giữ tạ quay lòng vào nhau và tạ nằm song song với cơ thể.

Sau khi hoàn thành bài tập, bạn co chân lên gần phía ngực và như vậy hai tạ sẽ chạm vào hai chân, bạn kê tạ sát đùi mình và bật thân người thật mạnh lên. Như vậy bạn lại ngồi thẳng lưng trên ghế, chân lại đặt trên mặt đất và tạ lại được dựng đứng trên đùi.

Và bây giờ bạn có thể đứng dậy và hạ tạ xuống đất.

Tư thế:

Chân bạn nên đặt thật vững trên nền nhà, nó sẽ giúp bạn thực hiện động tác vững chắc hơn. Mông và lưng bạn nên luôn luôn áp chặt vào mặt ghế khi tập.

Để giúp bạn tập trung được nhiều sức hơn cho bài tập, bạn cần để chân trên mặt đất sao cho vùng thắt lưng và chân bạn tạo thành một vòng cung thật thoải mái, tự nhiên, ngay cả khi bạn đẩy tạ lên.

Bạn có thể tăng trọng lượng của tạ lên mức bạn có thể, nhưng cần giữ vững cơ thể bạn trên ghế tập.

Phạm vi động tác

Bạn cần luôn luôn tập đúng theo phạm vi hoạt động của bài tập đưa ra. Bạn phải chắc chắn rằng khi bạn đẩy tạ lên cao thì cơ ngực được tác động hoàn toàn nhưng không được khóa khuỷu tay lại. Và khi bạn hạ tạ xuống thì lúc đó ngực bạn cần được kéo căng ra hết cỡ. Ngay khi bạn tập với trọng lượng tạ lớn hơn, bạn vẫn phải làm đúng những yêu cầu trên.

Nhận xét:

Tôi nghĩ bài tập này có tác động rất mạnh, tốt cho việc phát triển cơ ngực, nó cho phép bạn dùng tạ nặng với phạm vi di chuyển tối đa. Đó là hai lý do để bạn chọn bài tập này.

Động tác tập với tạ tay sẽ tạo cho bạn phạm vi chuyển động lớn hơn là tập với tạ thẳng và như vậy sẽ đem lại nhiều lợi ích hơn.

Nằm đẩy tạ đòn trên ghế dốc lên

Cơ tham gia:

Cơ chính tham gia là cơ ngực trên. Sau đó là cơ ngực dưới, cơ ba tam đầu bắp tay sau và cơ bả vai.

Dụng cụ tập:

Ghế tập dốc, thanh tạ.



Bài tập:

Nằm ngửa trên ghế, chân đặt trên nền nhà, nắm thanh tạ với độ rộng vừa phải. Hãy nắm chắc và cân xứng hai tay trên thanh tạ. Nâng tạ lên. Dưới sự kiểm soát, hạ thanh tạ xuống sát phần ngực trên của bạn. Với động tác nhanh bạn đẩy thanh tạ lên cao rồi từ từ hạ xuống phía ngực.

Tư thế:

Cần giữ cho chân bạn nằm vững vàng trên nền nhà, nó sẽ giúp bạn thực hiện các động tác chắc chắn hơn.

Bạn cần giữ hông và vai luôn luôn tiếp xúc với mặt ghế trong suốt quá trình tập.

Khi đẩy tạ lên cao xong, bạn đừng khóa các khuỷu tay của bạn lại, vì nếu không bạn sẽ bị mỏi các khớp nối ở khuỷu tay và lấy đi mất những tác động cần thiết ở cơ ngực.

Phạm vi động tác

Cần phải hạ thanh tạ xuống cho đến khi thanh tạ chạm được vào phần ngực trên của bạn. Bạn vẫn phải tập đúng như vậy ngay cả khi tập với tạ nặng hơn.

Nhận xét:

Bài tập này là dạng bài tổng hợp tốt tạo sức mạnh và phát triển cơ bắp ngực. Bài tập này cho phép bạn tác động mạnh lên cơ ngực đặc biệt là cơ ngực trên.

Phần lớn các ghế tập có độ dốc hơi quá, mà để cho tạ có tác dụng lên cơ ngực thì ta cần điều chỉnh độ dốc của ghế ở khoảng 30.

Kết luận:

Bây giờ bạn đã cơ bản hiểu được phần luyện tập của Max-OT. Chắc chắn bạn đã có công cụ để bắt đầu và

đi thẳng tới mục tiêu. Như tôi đã nói ở trên, những bài tập này không phải là mới, nhưng cách áp dụng, vận hành, lý thuyết của Max-OT lại theo căn bản và tính hấp dẫn riêng.

Trong những tuần tiếp theo, tôi sẽ trình bày thêm nhiều cách tiếp cận mới về phát triển cơ bắp mà mọi người chưa từng nghĩ tới. Tôi sẽ đưa ra một danh sách các động tác có hiệu quả đối với mỗi nhóm cơ và tại sao lại như vậy. Tôi sẽ phân tích những bài nào bạn nên tránh và tại sao phải tránh. Đồng thời tôi sẽ đưa ra các kỹ thuật đơn giản mà tăng được trọng lượng của tạ, kích thích được nhóm cơ mới phát triển. Tôi sẽ giải thích ý nghĩa của việc phải tập luyện với cường độ cao. Và trình bày kỹ thuật bảo đảm cho mỗi bài tập sau sẽ tốt hơn những bài tập trước. Mục đích của khóa học này là cho bạn hiểu đầy đủ về bản chất của Max-OT: cung cấp cho bạn những thông tin chính xác để bạn đẩy nhanh được kết quả tập luyện. Tôi sẽ phân tích chi tiết các yếu tố quan trọng của Max-OT.

Sức mạnh thật sự của chương trình tập luyện này sẽ tới trong 11 tuần tiếp theo

Điều quan trọng là duy trì chương trình này theo thứ tự, từng tuần một và bạn sẽ khám phá ra những điều bạn không thể tin nổi.

Đối với tuần này, bạn nên đọc vài lần và nghiên cứu nó. Tôi muốn bạn có sự hiểu biết hoàn toàn trước khi bước vào tuần sau. Tập luyện chăm chỉ và cố gắng. Tập theo những kỹ thuật và gợi ý đã trình bày. Bạn làm theo điều này và bạn đang trên đường đạt tới những ước mơ của mình.

Chào mừng bạn đến với tuần 2

Bây giờ bạn đã tập qua tuần thứ nhất. Quả là một dấu hiệu tốt. Còn rất nhiều thông tin ở những tuần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét thực chất của vấn đề và lên một kế hoạch luyện tập Max-OT mà bạn sẽ tập từ nay trở đi.

Tuần này chúng ta sẽ đề cập tới tầm quan trọng của việc khởi động theo cách của Max-OT và cũng thảo luận tới một trong những lỗi hay mắc: đó là bài tập gây kiệt sức.

Giờ thì chúng ta không chỉ nói về việc khởi động mà còn tới việc bạn sẽ không làm mình bị thương. Qua tham khảo một vài chương trình tập tôi đã thấy có rất nhiều lỗi. Và một trong những lỗi của các chương trình này là sự hướng dẫn không đúng cách trong khởi động. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách khởi động giúp bạn khỏe hơn và tăng thêm ít nhất 10 kg ngay từ ngày tập đầu tiên.

Khởi động theo cách max-ot:

Bạn cần lưu ý những điều sau: MAX-OT là chương trình về phát triển cơ bắp. MAX-OT được thiết kế sao cho mỗi lần tập, mỗi hiệp tập, mỗi chương trình tập được thực hiện với một lý do: sự tăng trưởng và phát triển cơ bắp. Điều này rất quan trọng. Nếu không thì bạn nên tự đặt câu hỏi cho mình một cách nghiêm túc rằng tại sao bạn lại chọn tạ để tập luyện?

Tại sao hầu hết vận động viên thể hình đều không biết cách tiếp cận đúng từ lúc khởi đầu?

Hiệu quả là nhân tố quan trọng nhất của chương trình tập luyện Max-OT. Tại sao bạn không sử dụng những năng lượng quý báu của mình để đạt được những kết quả tối đa? Khởi động đúng cách là một lĩnh vực nên được quan tâm vì nó ảnh hưởng trực tiếp tới việc phát triển cơ bắp

Khởi động sai cách – Có phải lỗi của bạn?

Tôi có thể nói rằng 99% số người tập khởi động sai cách. Và khi tập như vậy sẽ giảm khả năng đạt

hiệu quả tối đa cho sự phát triển cơ. Như tôi đã thảo luận: động tác không chính xác này tiếp tục được truyền từ phòng tập này sang phòng tập khác, từ tạp chí sang người đọc... Nó như một loại hạt cỏ mà ta không loại bỏ được.

Và điều không may mắn trong việc phát triển cơ bắp là không có định nghĩa "đúng" hoặc "sai" về vấn đề này. Điều tôi muốn nói ở đây là bạn có thể tập sai mà vẫn phát triển cơ bắp. Max-OT là chương trình phát triển cơ trong thời gian ngắn nhất. Max-OT dựa trên những hiểu biết về sinh lý học, về sự kích thích phát triển cơ và đưa tất cả vào một kế hoạch có hệ thống. Kế hoạch này sẽ tối đa hóa sự phát triển của cơ và loại bỏ đi những cản trở hay gặp phải từ các chương trình tập luyện khác.

Đây là cách bạn không nên khởi động

Chúng ta hãy dùng Bài tập nằm đẩy tạ (Bench Press) như một ví dụ cho phần này. Để minh họa 100kg là tối đa cho 3 lần đẩy. Đây là cách mọi người thường tập:

1. Đặt 40 kgs lên thanh tạ và tập khoảng 10 - 15 lần.
2. Nghỉ vài phút và tập tiếp với tạ nặng 60 kgs. Lần này tập tiếp 10 lần.
3. Sau đó lại tập tiếp với tạ nặng 70kgs khoảng 10 lần.
4. Sau khi nghỉ vài phút tập với 80 kgs khoảng 7-8 lần tùy thuộc vào sức khỏe.
5. Vậy là bạn đã thực hiện 4 lần tập. Bây giờ họ đặt thêm 10 kgs cho tạ nặng tới 90kgs và tập khoảng 7 lần.
6. Ở lần tập thứ 5, bạn thậm chí vẫn chưa bắt đầu cho việc phát triển cơ. Bây giờ họ tăng trọng lượng tạ thành 100kgs và cố gắng lắm bạn chỉ thực hiện được 3 lần.

Có nhược điểm ở đây chẳng? Cách khởi động. Không cần phải bàn cãi thêm về nó. Nói cách khác, động tác khởi động này kích thích không tương xứng đối với các cơ và như vậy gây nên sự mỏi cơ sớm hơn dự định.

Khởi động chỉ đơn thuần là khởi động

Nên hiểu khởi động đơn giản chỉ là khởi động. Điều này đồng nghĩa với việc khởi động để cung cấp đủ lượng máu cho cơ, truyền tới các mô và làm tác động đến cơ một cách tăng dần.

Quá trình khởi động này không được làm mỏi cơ. Tôi xin nhắc lại: **quá trình khởi động này không được làm mỏi cơ**. Nếu bạn làm cho cơ bị mỏi dù bằng bất cứ cách nào trong bài khởi động, nghĩa là bạn đang thỏa hiệp với việc làm giảm sự phát triển của cơ bắp.

"Động tác khởi động Max-OT đúng cách giúp máu được đưa tới các cơ, dần dần tạo nên sự thích nghi cho cơ bắp và làm mềm các mô để cơ có thể thực hiện động tác với tạ nặng mà không bị mỏi."

Cơ bị mỏi là cơ yếu. Cơ chưa sẵn sàng cho việc tập nặng thì rất dễ bị chấn thương. Đây là mấu chốt, khởi động cơ được thực hiện để có thể nâng tạ có trọng lượng tối đa mà không bị thương, đồng thời không làm mỏi cơ trong cả quá trình tập.

Tôi sẽ chỉ cho bạn cách thực hiện động tác này trong tập luyện, điều này sẽ mang lại hiệu quả ngay với trọng lượng mà bạn tập. Cơ bắp phát triển thông qua trọng lượng. Cơ nào càng được tác động mạnh thì khả năng phát triển cơ đó càng cao.

Chúng ta sẽ dùng ví dụ với bài tập nằm đẩy tạ (Bench Press) như đã đề cập ở phần trên, nhưng ta sẽ dùng động tác khởi động của Max-OT. Động tác này cho phép ta cử tạ nặng hơn và cơ phát triển hơn.

Bạn cần hiểu rằng những bài tập thực sự cho việc phát triển cơ bắp là những bài tập nặng-mỗi bài tập sử dụng trọng lượng tối đa từ 4 đến 6 lần. Bằng những hiểu biết này, bạn có thể biết được tại sao lại cần khởi động một cách khôn ngoan để bạn có thể phát triển cơ bắp ở mức đỉnh điểm thông qua các bài tập.

Khởi động đúng cách

Chúng ta ví dụ với Bài tập nằm đẩy tạ (Bench Press) và tôi sẽ chỉ cho bạn kỹ thuật khởi động đúng cách mà nó cho phép bạn nâng tạ nặng hơn. Hãy nhớ, trọng lượng càng nhiều thì tác động càng lớn-cơ bắp

càng phát triển.

Quay lại với tạ 100kgs. Nếu bạn khởi động như tôi chỉ ra, bạn sẽ thấy 100kgs sẽ nhẹ hơn rất nhiều.

Bài thứ nhất: 40 kgs x 12 lần (khởi động)

Những động tác này nên khởi động nhàn nhuyến. Đừng quá chậm nhưng cũng đừng quá nhanh. Mục đích chính là tăng sự lưu thông máu và làm quen được các bước di chuyển và sức nặng. Sau bài tập đầu tiên này bạn nên nghỉ 2 phút.

Bài tập thứ hai: 40 kgs x 10 lần (khởi động)

Cùng trọng lượng như lần trước. Lần này nhịp độ tập nên nhanh hơn một chút. Đừng nhanh quá. Nghỉ khoảng 2 phút.

Bài tập thứ ba: 60 kgs x 6 lần (khởi động)

Lần này nên thực hiện bài tập ở một mức độ vừa phải. Đây là bước kế tiếp cho việc thích nghi với trọng lượng. Bạn sẽ cảm thấy tạ nhẹ hơn. Nghỉ khoảng 2-3 phút trước khi tập tiếp.

Bài tập thứ tư: 80 kgs x 3 lần (quen với trọng lượng tạ)

Bạn nên theo cùng nhịp như trong bài tập trước. Nghỉ 2 phút trước khi tập tiếp.

Bài tập thứ năm: 95 kgs x 1 lần (quen với trọng lượng)

Đúng, chỉ tập một lần thôi. Mục đích là để quen với trọng lượng. Đây là một bài tập khỏe có chủ ý trước.

Bài tập thứ 6, 7, 8: 110kgs x (4 tới 6 lần) - (phát triển cơ)

Những lần tập này là để phát triển cơ bắp. Rất quan trọng. Chỉ có những bài tập này góp phần vào sự phát triển cơ bắp. Tất cả các bài tập đã thực hiện trước đều chỉ là khởi động và chỉ dừng lại ở mức khởi động chứ không có gì hơn. Những bài tập trước là để chuẩn bị cho các bài tập phát triển cơ. Chú ý là bạn đã tập tới 110 kgs thay cho 100 kgs. Khởi động Max-OT cho phép bạn tập nặng hơn đối với những bài tập phát triển cơ quan trọng.

Nếu bạn không đủ sức để đẩy khối lượng tạ trên thì có thể điều chỉnh hợp lý cho phù hợp với cơ thể của mình nhé

Loại bỏ và tránh những bài tập không cần thiết:

Hãy xác định rõ mục tiêu của việc tập trước khi tập. Chỉ có 3 loại bài tập: Bài khởi động, Bài tập làm quen với trọng lượng và Bài tập phát triển cơ bắp. Không có bài tập nào để tập đồng thời cả hai mục đích cả. Vậy nên bạn cần xác định rõ mục đích của mỗi bài tập mà bạn sẽ tập.

Hãy xem xét một buổi tập thể lực điển hình của bạn. Bạn đã tập bao nhiêu bài mà không có ý định rõ ràng. Bạn biết là các bài tập không thuộc 1 trong 3 dạng bài tập trên thì sẽ bị loại bỏ và thay vào đó là các bài tập theo cấu trúc Max-OT.

Khởi động đúng cách

Một bài tập mà không phải là bài khởi động hay bài tập làm quen với trọng lượng tạ hay bài tập phát triển cơ bắp thì tập cũng chẳng ích gì cho sự phát triển cơ.

Thực tế là những bài tập không có mục đích rõ ràng này chỉ làm giảm sự phát triển tối đa của cơ và gây nên sự mỏi cơ. Sự mỏi cơ là kẻ thù lớn nhất của sự phát triển cơ bắp.

Sau đây là một vài ví dụ điển hình về những bài tập không cần thiết mà hầu hết các chương trình tập luyện khác mắc phải:

Giả sử bạn vừa mới tập xong bài tập Flat Bench Press. Bây giờ chuyển sang bài tập Bench Press. Hầu hết mọi người sẽ tập lại những động tác khởi động cơ bản như đối với bài tập Flat Bench Press. Tại sao vậy? Cơ ngực của bạn đã được khởi động sẵn rồi và có thể nhắc được tạ nặng nhất ở mức có thể. Sao bạn lại phải quay lại những động tác khởi động khi mà bạn đang luyện tập cho cùng một nhóm cơ?

Hãy nghĩ về những bài tập trước đây của bạn và những bài tập không cần thiết. Hãy tưởng tượng những bài tập không cần thiết này đã lấy đi mất bao nhiêu cơ hội phát triển cơ bắp của bạn.

Những bài tập khởi động không cần thiết sẽ áp dụng cho tất cả các nhóm cơ tham gia tập. Không cần tập khởi động lại cho cùng một nhóm cơ trong những bài tập khác nhau. Điều này chỉ làm cơ bắp bị mỏi,

kiệt sức và cuối cùng là sẽ làm mất đi khả năng nhắc tạ có trọng lượng tối đa của bạn.

1. Không nên tập luyện theo kiểu Kim Tự Tháp

Một trong những phương pháp tập luyện kém hiệu quả nhất là tập theo kiểu Kim Tự Tháp. Có nghĩa là bạn bắt đầu nâng tạ nhẹ sau đó tăng dần trọng lượng tạ ở mỗi bài tập- bạn cứ tăng dần như vậy cho đến khi kiệt sức và lúc đó là lúc bạn nâng được trọng lượng tạ tối đa so với khả năng của bạn. Sau những bài tập nặng, bạn sẽ giảm trọng lượng tạ xuống cũng theo cách mà bạn tăng trọng lượng tạ lên.

Như đã nói, đây có thể là một cách phát triển cơ “kém hiệu quả nhất”. Đồng thời đây cũng là cách tập phổ biến nhất hiện nay. Vì thế nếu tập theo cách này thì hãy tự hỏi xem tại sao bạn lại tập như vậy.

Khi bạn tập như vậy, đối với bất cứ cơ nào, các cơ của bạn không chỉ mất khả năng tập nặng mà còn không đạt trọng lượng cần thiết để mang lại hiệu quả cho sự phát triển cơ bắp.

2. Đừng tập đến kiệt sức

Đây là dấu hiệu tồi tệ. Đừng bao giờ, đừng bao giờ tập đến kiệt sức trong bài tập khởi động. Điều này sẽ ngấm phá hoại bài tập thể lực và giết chết sự phát triển cơ bắp.

3. Đừng khởi động hai lần cho một nhóm cơ

Đừng khởi động lại cho cùng một nhóm cơ chỉ vì bạn chuyển sang tập một bài tập khác. Ví dụ: Không cần khởi động cho bài tập Leg Press sau khi đã tập xong bài Squats. Cũng không cần khởi động cho bài Barbell Curls sau khi kết thúc Dumbbell Curls. Mặt khác, cũng không cần khởi động với Cable Rows sau bài Barbell Rows.

Điều quan trọng là đừng bao giờ tập những động tác, những bài tập không cần thiết cho việc phát triển cơ bắp. Đây là lý do cho việc khởi động đúng cách là rất quan trọng. Trong hệ thống bài tập Max-OT thì bài tập nặng thực hiện từ 4 – 6 lần và tất cả các bài tập khác chỉ là giúp cho các cơ sẵn sàng cho bài tập nặng. Vì vậy, điều quan trọng là bạn phải hiểu đầy đủ sự khác biệt giữa 3 loại bài tập trong cấu trúc bài tập Max-OT.

Bài tập làm quen với trọng lượng tạ

Thế nào gọi là bài tập làm quen với trọng lượng tạ? Bài tập làm quen với trọng lượng tạ là dạng bài tập khởi động cho phép cơ, gân, khớp, dây chằng quen với trọng lượng tạ. Trong bài tập khởi động, máu được bơm vào các cơ, hỗ trợ làm các mô mềm ra. Điều này tạo sự linh hoạt và dễ thích nghi cho các cơ. Bài tập làm quen với trọng lượng tạ để tiếp tục tăng trọng lượng tạ đối với cơ, khớp và hỗ trợ các cơ mềm vào việc chuẩn bị cho bài tập nặng ở cường độ cao.

Bài tập làm quen với trọng lượng tạ rất quan trọng trong việc hạn chế chấn thương. Những bài tập này tạo điều kiện cho cơ và các mô mềm tiếp cận với những bài tập nặng. Bài tập khởi động và bài tập làm quen với trọng lượng tạ không làm phát triển cơ bắp, nhưng nó hỗ trợ cho việc phát triển cơ bắp bằng cách chuẩn bị cho các cơ và hỗ trợ các mô mềm khi tập tạ nặng.

Vì bài tập khởi động và bài tập làm quen với trọng lượng không góp phần vào việc phát triển cơ, nên phải tập theo cách không gây cản trở cho sự phát triển cơ mà chỉ hỗ trợ cho bài tập phát triển cơ. Đây là sự cần thiết của việc làm quen với trọng lượng.

Bài tập làm quen với trọng lượng cho phép các cơ có sự chuẩn bị cho những bài tập nặng mà không làm mỏi những cơ vận động. Kỹ thuật khởi động đúng cách trong bài tập làm quen với trọng lượng tạ sẽ tăng khả năng phối hợp cho cơ và dây thần kinh, từ đó mà tăng khả năng nhắc tạ nặng hơn.

Tới bây giờ thì bạn có thể nói rằng Max-OT được thiết kế dựa trên 1 chiến lược cụ thể mà các dạng bài tập khác biệt được sử dụng để dẫn tới bài tập nặng cuối cùng: bài tập phát triển cơ được tập từ 4 – 6 lần. Nhưng nếu không có kỹ thuật khởi động đúng cách và không có bài tập làm quen với trọng lượng thì cường độ tập nặng cũng như trọng lượng tạ không thể áp dụng trong những bài tập này.

Cũng không thể quá phóng đại tầm quan trọng của việc khởi động đúng cách. Điều quan trọng là tránh

bị thương và tập trung vào bài tập phát triển cơ. Hiểu được điều này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn các khía cạnh khoa học của Max-OT.

Hãy nhớ rằng, trong tập luyện Max-OT, những bài tập phát triển cơ bắp phải là những bài tập được tập từ 4 – 6 lần. Những bài tập khác chỉ là các bài tập chuẩn bị. Những bài tập trước thúc đẩy sự dẻo dai, sức mạnh của cơ ở mức cao nhất và giảm nguy cơ bị thương ở mức thấp nhất. Bằng cách này các bài tập phát triển cơ bắp được tập với tối đa trọng lượng và phát triển tối đa cả về thể chất và tinh thần.

Cơ Đốt Cháy & Cơ Được Bơm:

Tôi muốn đề cập tới các lỗi khác trong tập tạ và phát triển cơ bắp. Bạn thường nghe người khác hét toáng lên với học viên trong phòng tập đại loại như: “Tiếp tục đi, cố lên, thêm một lần nữa” khiến họ có cảm giác như thể là họ đang tập với nỗ lực tốt cùng. Đừng làm tôi nhầm lẫn, có những bài tập đòi hỏi sự nỗ lực và những cách này này dường như giúp họ tập luyện. Cái tôi muốn hướng tới lúc này là những yếu tố đang được xem như kim chỉ nam cho sự phát triển cơ bắp:

Cơ đốt cháy (Muscle Burn)

Cảm giác cơ bị đốt cháy là một kiểu điển hình trong tập luyện, nó được xem như một dấu hiệu thành công của phát triển cơ bắp. Rất nhiều người tìm kiếm cảm giác đốt cháy khi tập với tạ nặng. Nó như là một dấu hiệu tốt cho một buổi tập.

Hãy để tôi nói với bạn, cảm giác cơ bị đốt cháy không phải là dấu hiệu cho một buổi tập hiệu quả. Cảm giác cháy này là kết quả của sự hòa tan axit lactic. Axit lactic là sản phẩm phụ của quá trình trao đổi Glucogen. Axit lactic không có lợi cho sự phát triển cơ bắp. Thực tế, điều này hạn chế sự phát triển. Vậy cảm giác cháy do đâu mà có? Do axit lactic phát sinh trong mỗi hiệp tập với số lần lặp lại cao. Không những việc tập luyện một động tác với nhiều lần đẩy không mang lại hiệu quả trong việc phát triển cơ mà còn tạo nên axit lactic trong cơ, điều này dẫn tới sự dị hóa cơ và trì hoãn sự hồi phục cơ.

Cơ được bơm (Muscle Pump)

Cảm giác cơ được bơm mà bạn cảm nhận được khi tập luyện là kết quả của việc máu “bị kẹt” lại ở cơ vừa tập. Việc cơ được bơm thì hỗ trợ về mặt tâm lý trong tập luyện và giúp hạn định các bài tập. Và khi các cơ nở nang hơn thì cảm giác cơ được bơm sẽ thường xuyên hơn. Cảm giác cơ được bơm không phải là điều xấu, nhưng nó cũng không phải là cần thiết để chỉ ra là cơ đã được tác động tối đa trong tập luyện cơ bắp. Khi mọi việc tiến triển, bạn sẽ có được cảm nhận là cơ được bơm thậm chí ngay khi thực hiện bài tập khởi động. Càng nhiều cơ bắp - Càng nhiều “máu bị kẹt” - Cảm giác bơm càng lớn.

Muscle Overload – Cơ được tác động gần đến mức kiệt sức

Cơ bắp được tác động gần đến mức kiệt sức là đích bạn đang hướng tới. Các khái niệm của Max-OT là nền tảng cho sự kết hợp sinh lý học mà điều đó sẽ kích thích sự phát triển cơ bắp. Cơ đốt cháy không kích thích sự phát triển và Cơ được bơm cũng vậy, chỉ có việc tác động cơ gần đến mức kiệt sức mới làm cho cơ phát triển.

Sự phát triển cơ bắp không phải là quá trình tự nhiên mặc dù bạn đã trưởng thành. Cơ bắp được phát triển trong quá trình thích ứng dần với tạ nặng. Để cho cơ phát triển, bạn phải cho nó 1 lý do để phát triển. Đứng trên phương diện tập luyện cơ bắp thì tập với trọng lượng là cách duy nhất kích thích việc phát triển cơ. Trọng lượng càng lớn thì nhu cầu đối với cơ càng cao. Cơ phải thích ứng để phù hợp với trọng lượng tạ bằng cách phát triển cả về kích cỡ và sức mạnh.

Hiểu sâu về tập luyện thì chương trình Max-OT hoàn toàn tập trung vào việc phát triển cơ bắp ở mỗi bài tập thể lực. Thực tế, mỗi lần tập bạn nên cố gắng tăng trọng lượng tạ so với bài tập trước. Nếu không

cố gắng thì cơ bắp sẽ không thích nghi và phát triển thêm nữa.

Max-OT luôn tìm phương pháp để thúc đẩy các cơ phát triển. Từng bước tăng trọng lượng và cường độ là yêu cầu cho sự phát triển cơ bắp. Điều này hướng tôi tới chủ đề cuối cùng cho bài học tuần này là: Cơ bắp được nhớ.

Cơ bắp được nhớ (Muscle Memory)

Một lỗi phổ biến tôi hay gặp trong tập luyện và tiếp diễn ở những chương trình tập luyện khác là bài tập gây nên sự mệt mỏi.

Ở đây bài tập thường bắt đầu với tạ nhẹ, số lần tập nhiều cho đến khi không nhắc được nữa. Điều này mang lại hiệu quả ngược lại đối với sự phát triển cơ bắp và không nên tập phần này.

Để hiểu rõ tại sao bạn không nên tập bài tập gây nên sự mệt mỏi, bạn nên hỏi chính mình tại sao bạn lại tập? Tôi vừa được nghe câu trả lời như: “để có cảm giác cháy”, “để kích thích đến từng thớ cơ cuối cùng”, “để kết thúc bài tập”, hay đại loại như vậy. Bạn có thể nhận thấy những lời giải thích ở trên là vô nghĩa, chẳng có lý do gì bên trong. Nó chỉ đi ngược lại với sự phát triển cơ.

“Cơ bắp được nhớ” là phần ít được nghiên cứu một cách chính thức nhưng cũng đủ để chỉ ra một cách rõ ràng: “cơ bắp được nhớ” đóng vai trò cực kỳ quan trọng cho sự thích nghi trọng lượng, sự phát triển độ lớn và sức mạnh của cơ như là kết quả của tác động tối đa trọng lượng tạ. Điều này chứng tỏ rằng cơ bắp được nhớ là bài tập đặc biệt.

"Cơ bắp của bạn dường như có một ảnh hưởng nhớ mà được tạo ra bởi lần tập cuối cùng."

Nếu bạn kết thúc bài tập từ 4 tới 6 lần tập nặng. Cơ bắp của bạn sẽ nhớ điều này và thích ứng theo. Tác động của việc nhớ là rất quan trọng và là một hiện tượng sinh lý phi thường. Bạn nên tận dụng nó trong việc phát triển tối đa sức mạnh và kích cỡ của cơ bắp và tránh làm ngăn cản quá trình phát triển này.

Hiện tượng các cơ có khả năng nhớ là một lý do, có thể là lý do quan trọng nhất: đừng tập tạ với sự lặp lại nhiều ở hiệp cuối cùng.

Khi bạn bắt đầu tập với Max-OT, bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy sự ảnh hưởng nhớ của cơ bắp. Vận dụng kiến thức này làm lợi thế cho bạn và tập theo cấu trúc bài tập thể lực Max-OT, bạn sẽ nhận thấy hiệu quả của “Cơ bắp được nhớ” như thế nào.

Việc ảnh hưởng nhớ của cơ bắp là một phần không thể tách biệt của Max-OT và được sử dụng để gắn kết một buổi tập thể lực này với buổi tiếp theo. Bằng cách vận dụng kỹ thuật Max-OT - từ hiệp khởi động tới hiệp kết thúc - bạn có thể tối đa hóa quá trình sinh lý học mà điều đó sẽ làm sự phát triển cơ tối đa như là một điều tất yếu.

Kết luận

Tuần này, tôi muốn bạn tập theo cách khởi động mà chúng ta đã đề cập ở trên. Bài tập thể lực của tuần này cũng giống như ở tuần 1.

Tôi vừa điếm qua một vài điều rất quan trọng trong tập luyện Max-OT. Mỗi yếu tố trong Max-OT đều có tính chất quyết định và phụ thuộc lẫn nhau. Max-OT là một chương trình tập luyện tổng hợp. Đây không phải là chương trình chỉ áp dụng từng phần và lý thuyết để làm phù hợp với hoàn cảnh hiện tại của bạn. Đây là một chương trình hoàn thiện cả về tâm lý và thể chất trong việc xây dựng cơ bắp.

Tôi muốn bạn đọc đi đọc lại phần này để có thể sự hiểu biết hoàn toàn về lý thuyết và kỹ thuật tập luyện. Khóa học này được thiết kế để bạn có nhiều thời gian hiểu thấu thông tin và áp dụng các kỹ thuật đã học. Tôi không thể diễn đạt hết tất cả tầm quan trọng của việc nắm bắt thông tin trên đối với việc phát triển cơ bắp sau này của bạn.

Đừng quên phần hỏi đáp Max-OT. Tôi khuyến khích bạn nên gửi câu hỏi, bởi khi hỏi thì bạn sẽ có những hiểu biết cơ bản về thông tin tập luyện Max-OT.

Chương trình Max OT - Tuần thứ 3

Chu kỳ tập luyện với cường độ mạnh của Max-OT

Tuần này tôi sẽ thảo luận về chương trình tập luyện với cường độ mạnh và Max-OT làm việc như thế nào để hỗ trợ cho cơ chế sinh học của cơ thể và đẩy nhanh kết quả. Tôi cũng đưa ra chi tiết những bài tập khác nhau và miêu tả cơ chế của mỗi bài tập và cách thực hiện bài tập như thế nào theo phương pháp Max-OT.

Nếu bạn là một người tập có kinh nghiệm bạn sẽ thấy sự khác nhau giữa bài tập tốt và bài tập hoàn hảo. Có những dấu hiệu về thể chất và tinh thần không thể nhầm lẫn xảy ra trong hai trạng thái nói trên.

Hãy nghĩ một chút về những lần tập thực sự hoàn hảo của bạn. Bạn biết những bài tập đó khi mà mỗi lần nhắc tạ bạn cảm thấy nhẹ nhàng. Khi mà không có gì có thể làm bạn xao nhãng bài tập. Khi bạn hết sức tập trung tinh thần mà không có gì phá vỡ được sự tập trung đó. Khi mà bạn có thể cảm nhận thấy từng sợi cơ được dồn máu vào. Bạn thấy cơ to hơn, khỏe hơn. Mọi thứ thật hoàn hảo. Ở mỗi bài tập, mỗi lần tập, Max-OT được thiết kế không chỉ từ những lợi điểm về thể chất mà còn về tinh thần nữa.

Max-OT được thiết kế ra để tập luyện với cường độ mạnh

Cường độ Max-OT đặc biệt tập trung sử dụng năng lượng có liên quan 100% đến nỗ lực thể chất và tinh thần. Max-OT giúp việc tập luyện với cường độ tối đa dễ dàng và hiệu quả hơn. Max-OT được thiết kế nhằm tạo ra sự tập trung cường độ cao trong mỗi lần tập.

Bây giờ bạn đã biết rằng muốn phát triển cơ tối đa yêu cầu phải có cường độ lớn nhất. Max-OT được thiết kế để khai thác điều này. Bây giờ tôi sẽ cho bạn biết làm thế nào để đẩy được cường độ lên: bằng cách áp dụng yếu tố sinh học vào mà những phương pháp tập luyện khác không làm được. Thực tế hầu hết các chương trình tập luyện khác khi thiết kế không khuyến khích cường độ tập luyện.

Max-OT khuyến khích và phát triển cường độ

Phần lớn cường độ mà bạn tập luyện là từ yếu tố tinh thần – sự mong muốn. Nó đến từ khả năng bạn dùng hết 100% nỗ lực về thể chất và 100% về mặt tinh thần khi tập luyện. Max-OT được thiết kế xung quanh những nghiên cứu khoa học về tuổi thọ của sự tập trung, các yếu tố sinh học của năng lượng cơ bắp và sự phát triển cơ. Sau đây là danh sách những ưu điểm về sinh học của Max-OT mà những chương trình khác không làm được.

1. Một hiệp của Max-OT tập từ 4 – 6 lần, kéo dài 16 – 20 giây. Tạo ra sự tập trung tinh thần tối đa trong những hiệp tập ngắn của Max-OT sẽ dễ dàng hơn rất nhiều so với những bài tập đòi hỏi bạn lặp lại nhiều lần. Sự tập trung cường độ-năng lượng tối đa chỉ có thể được tạo ra và duy trì trong một thời gian ngắn. Max-OT được thiết kế để phù hợp với đòi hỏi khắt khe này.

2. Một buổi tập của Max-OT chỉ kéo dài 30 – 40 phút. Lượng thời gian này phù hợp để tập trung cường độ và tinh thần tối đa cho toàn bộ buổi tập. Bạn chỉ có thể lặp lại sự tập trung cường độ-năng lượng tối đa nhiều lần nếu thời gian tập ngắn. Lâu nữa, Max-OT giúp bạn tập luyện trong mức giới hạn thời gian của cường độ.

3. Một buổi tập của Max-OT chỉ có tác động tới một nhóm cơ chính. Bạn có thể tập trung tất cả năng lượng để tập cho nhóm cơ đó mà không phải bận tâm tới tập luyện các nhóm cơ khác. Khi bạn tập luyện nhiều hơn một nhóm cơ chính trong 1 buổi tập, cường độ sẽ bị ảnh hưởng. Việc kích thích thứ cơ một cách tối đa sẽ không xảy ra. Mỗi buổi tập của Max-OT cho phép bạn sử dụng hết cường độ cho mỗi hiệp tập, mỗi lần tập, trong suốt buổi tập.

4. Chương trình tập luyện Max-OT sẽ thu nạp rất nhiều gluco-protein cho các thớ cơ, khuyến khích quá trình tổng hợp glucogen ở mức độ cao hơn so với các phương pháp thông thường khác. Điều này kích thích tỷ lệ tái tổng hợp glucogen diễn ra nhanh và đáp ứng cho sự tập trung tinh thần và năng lượng cho thể chất.

5. Phương pháp Max-OT khuyến khích tăng lượng epinephrine(adrenaline) và norepinephrine – những chất này tác động đến dây thần kinh cơ. Đây là các chất tác động chính lên sức mạnh. Max-OT không những xây dựng sức mạnh nhanh chóng mà còn khuyến khích việc tập trung sức mạnh vào cơ bắp ngay lập tức thông qua quá trình giải phóng sinh học tự nhiên nhưng phức tạp này. Khi tăng lượng chất epinephrine, sẽ đẩy nhanh lượng glucogen vào các mô cơ, tạo ra năng lượng cơ bắp lớn.

6. Phương pháp Max-OT giảm độ tích tụ lượng lactate và hydrogen sắt từ việc tập luyện cơ bắp. Điều này sẽ tạo một môi trường tế bào thích hợp cho việc sản sinh ATP cao và tăng năng lượng cho cơ.

7. Phương pháp Max-OT giúp tăng sự lưu thông trong mạch và khả năng trao đổi của mao mạch, nhằm đẩy nhanh sự vận chuyển chất dinh dưỡng cho cơ và năng lượng chủ yếu.

Có thể thấy rằng Max-OT được thiết kế để gia tăng về cường độ và tâm lý thoải mái giúp cơ tăng trưởng, khỏe mạnh. Đây là phương pháp duy nhất đã từng được tạo ra để khuyến khích việc phát sinh năng lượng chủ yếu cho cơ, giải phóng chất adrenaline, tăng lượng GH, tác động tốt đến dây thần kinh cơ và gia tăng khả năng tập trung tinh thần cao.

Max-OT luôn đẩy mạnh khả năng tập luyện với cường độ lớn nhất do đó cơ phát triển to và khỏe mạnh, đáp ứng được trọng lượng của tạ khi chương trình tập luyện yêu cầu. Đó chính là cách Max-OT phát triển cường độ tập luyện từ chính chương trình của mình.

Có nhiều phương pháp gia tăng cường độ tập luyện, bạn có thể kiểm soát và thực hiện nhằm tranh thủ được những ưu điểm của Max-OT.

Phương pháp tiếp cận tâm lý nhằm thúc đẩy động cơ

Động cơ để tập luyện nặng và ở cường độ cao là một yếu tố cần được nuôi dưỡng. Đôi lúc bạn không muốn tập luyện, vậy lúc đó bạn làm thế nào? Làm thế nào để tạo ra sự thích thú trở lại? Bạn luôn muốn kiểm tra giới hạn của mình. Bạn cũng muốn những buổi tập sau tốt hơn buổi trước. Vậy làm thế nào bạn có thể tạo nên những mong muốn về cường độ để giúp bạn tập trung 100% sức lực khi tập luyện?

Trước hết, bạn phải biết hy sinh. Xây dựng cơ bắp không xảy ra một cách ngẫu nhiên. Để xây dựng cơ bắp phát triển tối đa, bạn cần sự kết hợp tối đa cả thể chất lẫn tinh thần. Phát triển mối liên kết giữa cơ bắp và tinh thần cần thời gian, sự thực hành và chọn lọc. Nhưng có một điều, đây là cách mà các vận động viên

chuyên nghiệp đang thực hiện hàng ngày. Bạn càng tập trung và trau dồi mối liên hệ này thì bạn càng có khả năng phát triển cơ bắp to hơn nữa.

Bây giờ bạn đã hiểu thế nào là cường độ. Nó đi song song với sự tác động tối đa lên cơ bắp. Bạn cần phải tập luyện với cường độ tối đa và tăng hơn nữa trong mỗi lần tập. Tôi sẽ chỉ cho bạn vài cách để bạn đạt được mục đích này :

1. Trước mỗi buổi tập, tôi muốn bạn hình dung trong đầu cả buổi tập. Hình dung ra mỗi hiệp tập và mỗi lần tập bạn sẽ thực hiện. Tập trung cao độ vào những cơ bắp mà bạn sẽ tập luyện. Hình dung ra sức nặng của tạ mà bạn sẽ sử dụng và thậm chí cả cách bạn lắp tạ vào.

2. Hãy vạch rõ mục tiêu của bạn. Hình thành sức nặng của tạ mà bạn muốn nhắc trong mỗi lần tập. Hình dung sự thành công của mỗi lần thực hiện việc nhắc tạ này. Tập trung. Điều này sẽ giúp bạn phát sinh ra năng lượng tinh thần, sự tập trung tinh thần.

3. Hãy vạch rõ mục tiêu thể chất của bạn. Bạn muốn cơ bắp phát triển lớn bao nhiêu? Bạn muốn cơ bắp tay to đến mức nào? Bạn muốn cơ lưng và vai to bao nhiêu? Bạn muốn cơ ngực dày bao nhiêu cm? Hãy hình dung ra hình ảnh của bạn trong trí óc.

4. Giữ sự tập trung này trong suốt buổi tập. Tiếp tục tạo ra những hình ảnh trong suốt và giữa các bài tập. Cần nữa, sự tập trung.

5. Cuối cùng, sau mỗi buổi tập, tôi muốn viết xuống những cảm giác trong khi tập luyện. Bạn có thể tập với cường độ cao hơn nữa không? Khi nào bạn mất tập trung? Bạn có nhận được kết quả tốt nhất từ mỗi lần đẩy tạ không? Làm cách nào bạn có thể thực hiện tốt hơn nữa.

Bằng cách giữ lại những thông tin này, bạn có thể thấy được sự tiến bộ của mình sau mỗi buổi tập. Điều này là quan trọng. Nếu bạn không tập trung tối đa cho mỗi buổi tập, bạn không thể đạt tối đa mục tiêu của mình. Vì vậy, hãy dành 10 phút sau buổi tập để viết xuống những cảm giác của bạn và làm cách nào để bạn có thể tiến bộ hơn.

Cường độ của Max-OT là mức độ tập trung tinh thần và thể chất, cùng sự ráng sức mà cuối cùng mang đến sự thành công của buổi tập. Tập luyện với cường độ dưới trung bình sẽ không làm gì khác ngoài tạo ra cho bạn một kết quả dưới trung bình. Cường độ tập luyện càng cao, sẽ giúp cơ bắp càng phát triển và tăng sức mạnh. Luôn xem xét lại cường độ tập luyện tối đa sau mỗi buổi tập sẽ như một đảm bảo giúp bạn tiến gần hơn nữa tới mục tiêu của mình.

Max-OT – Chương trình 2

Tôi sẽ đưa ra cho bạn một chương trình tập luyện Max-OT khác. Một nhân tố của Max-OT mà tôi cảm thấy rất quan trọng là kỹ thuật “Bồi rỗi cơ bắp”. Tôi tin là muốn cơ bắp liên tục phát triển, bạn cần thay đổi liên tục sự tác động của tạ lên cơ. Điều này không làm bạn phải thay đổi nhiều. Nó có thể đơn giản như bạn thay đổi thứ tự bài tập cho mỗi nhóm cơ. Nó cũng có thể đơn giản như bạn tăng thêm một lần thực hiện cho bài tập này trong khi giảm một lần thực hiện cho bài tập khác.

Những thứ không thể thay đổi là những nguyên tắc cơ bản của Max-OT. Tác động cơ đến mức tối đa không được thay đổi. Đừng có thay đổi chương trình tập luyện nếu điều này làm giảm mức tác động tối đa. Đừng có bao giờ giảm sự tác động tối đa như là cách bạn thay đổi chương trình tập luyện. Kỹ thuật “Bồi rỗi cơ bắp” không tha thứ cho việc giảm sự tác động tối đa này.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP:

THỨ HAI: TẬP CHÂN

Chân	Hiệp	Số lần
Năm Giá Đạp - Leg Press	3	4 – 6

Gánh Tạ Đòn - Squats	2	4 – 6
Nằm Gánh Đùi Sau - Leg Curls	2	6
Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng Stiff Leg Dead Lifts	2	6
Bắp chân		
Giá Gánh Nhún Chân Standing Machine Calf Raises	2	6 – 8
Giá Ngồi Nhún Cho Bắp Chân Seated Calf Raises	2	6 – 8

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

THỨ BA: TẬP NGỰC VÀ BỤNG

	Hiệp	Số lần
Ngực		
Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên Incline Barbell Bench Press	3	4 – 6
Bài Tập Đẩy Tạ Đơn Trên Ghế Phẳng Flat Dumbbell Bench Press	2	4 – 6
Nằm đẩy tạ đòn trên ghế dốc Decline Barbell Bench Press	1	4 – 6
Bụng		
Đánh Cáp Cho Bụng Trên Cable Rope Crunches	3	10 – 12
Gập Người Trên Ghế Dốc Incline Crunches	2	8 – 10

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

THỨ TƯ: TẬP LƯNG VÀ CẦU VAI

	Hiệp	Số lần
Lưng		
Bài Tập Kéo Tạ Đòn Barbell Rows	2	4 – 6
Kéo Xà Hình Chữ V “V”-Bar Pull-downs	2	4 – 6
Bài Tập Đu Xà Vào Cơ Sô Pull-Ups	2	4 – 6
Bài Tập Ngồi Kéo Cáp Seated Cable Rows	1	4 – 6
Cầu Vai		
Nhấc Tạ Đòn Cho Lưng Dưới Deadlifts	2	4 – 6
Bài Tập Nhún Vai Với Tạ Đòn Barbell Shrugs	1	4 – 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

THỨ NĂM: TẬP VAI VÀ CƠ TAM ĐẦU BẮP TAY SAU

Vai	Hiệp	Số lần
Bài tập ngồi đẩy tạ đơn nâng thẳng qua đầu Seated Dumbbell Press	3	4 – 6
Ngồi Nâng Tạ Qua đầu Military Barbell Press	2	4 – 6
Đứng nâng tạ đơn sang hai bên Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 – 8
Cơ ba đầu bắp tay sau		
Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ Lying Tricep Extensions	3	4 – 6
Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống Cable Push-downs	3	4 – 6
Một Tay Nhấc Tạ Giơ Qua Đầu One Arm Dumbbell Overhead Extensions	1	4 – 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

THỨ SÁU: TẬP CƠ NHỊ ĐẦU BẮP TAY TRƯỚC VÀ CƠ BỤNG

Cơ nhị đầu	Hiệp	Số lần
Cuốn Tạ Đòn Thẳng - Straight Bar Curls	3	4 – 6
Cuốn Tạ Theo Hình Búa - Hammer Curls	2	4 – 6
Cuốn Tạ Uốn - Curl Bar Curls	2	4 – 6
Bụng		
Nằm Trên Ghế Nâng Chân - Leg Raises	2	12 – 15
Đánh Cáp Cho Bụng Trên Cable Rope Crunches	2	8 – 10

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Kết luận:

Tôi hy vọng tôi đã cho bạn biết tầm quan trọng của cường độ và nó có nghĩa như thế nào đối với việc phát triển cơ bắp. Max-OT là chương trình độc nhất vô nhị. Kết cấu của chương trình thực sự giúp bạn gia tăng khả năng tập trung cường độ cao trong khi tập luyện. Nó đến từ những quan điểm thể chất với sự giải phóng sinh học quan trọng kết hợp với việc tập trung cường độ cao trong thời gian ngắn, cũng như những góc độ tâm lý trong khả năng tập trung tinh thần.

"Cường độ cùng sự tác động cơ ở mức tối đa là những nhân tố quan trọng nhất cho sự phát triển cơ bắp."

Max-OT cho phép cường độ cao và tác động cơ ở mức tối đa cùng làm việc với các phản ứng của cơ thể và sinh học. Max-OT tác động như một hiệu ứng Domino trong việc phát triển cơ bắp. Mỗi nhân tố của Max-OT đều dựa trên những nhân tố khác, điều này tạo ra một sự kích thích phát triển cơ rất hiệu quả. Do là lí do quan trọng tại sao bạn nên theo chương trình Max-OT theo thứ tự. Max-OT được thiết kế như một chương trình hoàn chỉnh với mỗi phần đều liên quan tới phần kế tiếp.

Tôi đã đưa ra chi tiết một chương trình mới tuần này. Tôi đã thay đổi một số thứ. Tôi khuyên bạn nên

thay đổi chương trình tập luyện 3 tuần /1 lần.

Hãy nhớ, cường độ và sự tác động cơ tối đa !

Tôi hy vọng đã làm sáng tỏ thêm cho bạn một số vấn đề trong cách tập luyện của Max-OT. Cùng với thời gian, bạn sẽ bắt đầu thực hiện nhuần nhuyễn những kỹ năng cũng như kiến thức của Max-OT. Khi đó bạn sẽ thấy hài lòng với sự hiệu quả mà Max-OT đem lại trong việc phát triển cơ bắp và sức mạnh.

Chương trình Max OT - Tuần thứ 4

Max-OT - Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng

- Năm chất dinh dưỡng cần thiết
- Calories
- Protein
- Carbohydrates
- Chất béo
- Nước
- Tính toán lượng Calo cần thiết cho cơ thể bạn
- Tính toán lượng Protein, Carbohydrates và Chất béo cho cơ thể bạn
- Chương trình ăn kiêng và thực phẩm bổ xung Max-OT

Max-OT Kiến thức cơ bản về dinh dưỡng

Xin chào. Đầu tiên, tôi muốn cảm ơn mọi người đã gửi tới những phản hồi tích cực về chương trình tập luyện Max-OT. Điều rất rõ ràng là với những kiến thức chính xác bạn có thể hoàn toàn thay đổi những cách suy nghĩ về tập luyện và dinh dưỡng. Để xây dựng cơ bắp phát triển toàn diện, bạn cần phải thông minh cũng như quyết tâm lớn .

Điều làm tôi rất tâm đắc khi đọc những dòng email của bạn đọc là khi họ nói rằng họ ước họ biết chương trình Max-OT 5 năm trước đây. Với MAX-OT, sẽ còn nhiều điều để các bạn khám phá . Mỗi tuần học sẽ là nền tảng cho tuần tiếp theo. Vì vậy đừng bỏ lỡ bất kỳ một tuần học nào.

Dinh dưỡng là một phần cực kỳ quan trọng cho việc xây dựng cơ bắp . Có ai đó nói rằng nó chiếm tới

80% . Tôi nói rằng nó chiếm 100%. Đúng như vậy, 100%. Việc nhắc tạ một cách thực sự, bắp thịt được kích thích ở gần mức quá sức, cũng tương đương 100% . Cường độ của tập luyện tương đương 100%. Sự hấp thụ nước là 100% . Cách bạn tiếp cận với tập luyện là 100%. Vậy là bây giờ chúng ta đã có 600%.

Bạn có biết vì sao tôi nói vậy không? Bạn không thể chia nhỏ tầm quan trọng của mỗi thành phần trong việc xây dựng cơ bắp và gán cho chúng một giá trị nào đó. Bởi vì mỗi thành phần không những quan trọng mà chúng còn liên hệ qua lại với nhau.

Không có phần nào là quan trọng hơn phần nào . Bạn không thể có cơ bắp nếu bạn không tập luyện. Cơ bắp sẽ không phát triển nếu bạn không tập luyện với một cường độ lớn. Cơ bắp sẽ không phát triển nếu cơ thể bạn không hấp thụ tốt . Cơ bắp cũng sẽ không phát triển nếu bạn thiếu sự quyết tâm.

"Nếu bạn tập luyện chăm chỉ với trọng lượng nặng và cường độ lớn mà không có sự tăng cường dinh dưỡng đúng đắn thì sự tập luyện trên cũng không giúp cơ bắp phát triển. Không một cơ hội nào hết."

Và hãy để tôi là người đầu tiên cho bạn biết sự tăng cường dinh dưỡng không chỉ đơn thuần là việc dùng những sản phẩm dinh dưỡng mới nhất. Nó là một kế hoạch cụ thể, liên tục để nuôi dưỡng cơ bắp với các chất dinh dưỡng mà cơ bắp thực sự cần.

Khi bạn càng có nhiều kiến thức về những chất dinh dưỡng, bạn sẽ càng nhanh chóng trong việc xây dựng cơ bắp phát triển tối đa. Dinh dưỡng và thực phẩm bổ xung là 100%.

Tôi sẽ không làm vấn đề dinh dưỡng trở nên quá đơn giản hoặc quá phức tạp ở đây. Tôi sẽ chỉ cho các bạn một phương thức hiệu quả để tính toán lượng Calorie, Protein, Carbohydrate và Chất béo cần thiết cho cơ thể, để giúp cơ bắp phát triển tối đa. Từ điều này sẽ dẫn bạn đến tuần học này, trong đó có những hướng dẫn chi tiết về việc bổ sung các chất dinh dưỡng như thế nào, khi nào và bổ sung những gì.

Loại thực phẩm nào cần dùng, khi nào dùng. Loại thực phẩm nào cần tránh. Cái nào có hiệu quả, cái nào không. Và cuối cùng bạn có thể tự thiết kế cho riêng mình một chế độ dinh dưỡng và ăn kiêng phù hợp.

Tôi sẽ lược bỏ đi những điều khó hiểu và cung cấp cho bạn một con đường rõ ràng để bạn có thể đi theo. Tôi sẽ đưa ra một vài chương trình dinh dưỡng và ăn kiêng khác nhau để bạn có thể lựa chọn phương án phù hợp.

Một trong những hiểu nhầm lớn về phát triển cơ bắp là cơ bắp chỉ phát triển trong phòng tập. Điều này không chính xác một chút nào cả. Cơ bắp phát triển to lên không xảy ra tại phòng tập, mà nó còn diễn ra trong quá trình hồi phục - thời gian mà bạn không tập luyện. Chương trình Max-OT đưa ra một phương thức cho cơ bắp phát triển. Điều quan trọng tôi nhắc lại là : cơ bắp không phát triển ở phòng tập, ở đó bạn chỉ chuẩn bị cho nó phát triển mà thôi.

Điều nhận thức mới này sẽ góp phần vào việc xây dựng chương trình dinh dưỡng cụ thể và đồng thời sẽ cung cấp dinh dưỡng cho cơ bắp của bạn khi mà chúng thật sự cần. Khi đó các chất dinh dưỡng được tận dụng một cách hiệu quả và đạt được hiệu năng tối đa.

"Một chương trình dinh dưỡng ngẫu nhiên kết hợp một chế độ ăn kiêng ngẫu nhiên sẽ làm việc xây dựng cơ bắp trở nên bất khả kháng cho dù bạn có tập luyện như thế nào."

Bạn không muốn xây dựng cơ bắp một cách ngẫu nhiên. Thực tế bạn muốn lợi dụng mọi cơ hội có thể để kích thích cơ bắp phát triển nhanh chóng.

Bạn dành hàng giờ trong phòng tập để trừng phạt cơ bắp của bạn vì chính bạn thiếu sự hướng dẫn về dinh dưỡng. Sự hiểu biết rõ ràng và chính xác của bạn về dinh dưỡng sẽ là cách chuẩn bị tốt nhất cho việc phát triển cơ bắp tối đa.

5 chất dinh dưỡng cần thiết:

Calories, Protein, Carbohydrates, Chất Béo và Nước là 5 thành phần chính và góp phần quan trọng vào việc xây dựng cơ bắp và giảm mỡ.

Cách thức mà bạn hấp thụ 5 thành phần này sẽ quyết định tới thành công của phát triển cơ bắp và những gì bạn nhận được từ các buổi tập luyện.

Tôi muốn giúp bạn hiểu sâu hơn về 5 thành phần cơ bản này và những tác động của chúng lên sự phát triển cơ bắp.

Calories:

Calories là thước đo về tổng số và năng lượng của thức ăn khi bạn ăn. Calories là nhiên liệu. Nó cung cấp nhiên liệu cho cơ thể để thực hiện các chức năng. Mỗi ngày cơ thể bạn cần sử dụng 1 lượng năng lượng nào đó.

Những năng lượng này được tiếp nhiên liệu từ lượng Calories bạn hấp thụ. Bạn càng hoạt động nhiều thì càng nhiều Calories được đốt cháy. Những nhân tố khác góp phần vào lượng Calories được đốt có thể là khối lượng cơ thể, nhiệt độ cơ thể, tác động nhiệt của thức ăn. Và bạn nên nhớ rằng: cơ bắp càng phát triển to thì lượng Calories được đốt cháy càng lớn.

Tất cả những thứ trên phải được cân nhắc khi quyết định về lượng Calories hấp thụ.

Calories đến từ 3 nguồn chính: Protein, Carbohydrates và Chất béo. 1 gam Protein chứa 4 Calories. 1 gam Carbohydrates chứa 4 Calories và 1 gam Chất béo chứa 9 Calories.

Như bạn có thể thấy, Chất béo chứa nhiều Calories hơn Protein hoặc Carbohydrates 2,25 lần. Nói cách khác, bạn có thể tiêu thụ Protein và Carbohydrates gấp 2,25 lần để nhận được lượng Calories mà Chất béo mang lại.

Bạn nghĩ sao về điều này: cung cấp dinh dưỡng cho cơ bắp với 225 gam Protein hoặc 100 gam chất béo? Cả hai đều cung cấp 1 lượng Calories như nhau. Biết được nguồn gốc của lượng Calories mà bạn hấp thụ là rất quan trọng và sẽ góp phần trực tiếp lên kết quả của quá trình tập luyện.

Protein:

Protein cần thiết cho tất cả các quá trình phát triển trong cơ thể bạn. Protein là “người xây dựng” của các tế bào. Protein là chất hiện diện phong phú nhất trong cơ thể sau nước. Protein cần thiết cho máu, hormone và quá trình sản xuất Enzyme. Protein cũng cần thiết cho hệ thống miễn dịch của cơ thể. Và Protein thì cực kỳ quan trọng cho việc hồi phục và phát triển cơ bắp.

Tập tạ sẽ làm gia tăng những đòi hỏi về Protein của cơ thể. Khi cơ bắp càng phát triển thì bạn càng cần nhiều Protein cho chúng. Tế bào cơ bắp là nơi chứa Protein chính nếu bạn cung cấp Protein cho chúng. Nó giống như một cái kho dự trữ khổng lồ. Còn khi bạn cung cấp Protein không đầy đủ cho cơ thể, Protein sẽ bị lấy đi từ các tế bào cơ khi cơ thể cần. Điều này dẫn tới sự suy sụp của cơ bắp.

" Cung cấp cho cơ thể 1 lượng Protein liên tục trong ngày là cần thiết cho quá trình phát triển cơ bắp. "

Bạn không bao giờ muốn cơ thể lấy đi Protein từ những tế bào cơ bắp để cung cấp cho các hoạt động khác đúng không? Vì điều này đồng nghĩa với việc bạn sẽ mất đi cơ bắp.

Để phát triển cơ bắp một cách tối đa, bạn muốn Protein có sẵn cho quá trình tổng hợp vào mọi lúc. Điều này cực kỳ quan trọng và vì vậy tại sao cung cấp Protein cho cơ thể bạn 3 giờ/1lần lại quan trọng với việc phát triển tối đa như vậy. Bất cứ khi nào cơ thể bạn phải lấy Protein từ cơ bắp là bạn đã làm ngừng lại, thậm chí thụt lùi quá trình phát triển cơ bắp.

Vấn đề cuối cùng bạn đã từng lo lắng là sự thiếu hụt Protein khi cơ thể bạn cần. Bạn có thể đưa vào nhiều Protein hơn yêu cầu mà vẫn bị chậm so với nhu cầu Protein của cơ thể. Điều này giải thích tại sao ta phải biết cơ thể cần Protein khi nào, chất dinh dưỡng nào là rất quan trọng. Bạn chẳng bao giờ muốn mất đi cơ bắp sau bao khổ luyện mới có được và đồng thời mất đi khả năng phục vụ cho các bộ phận khác của cơ thể.

Không nên quá phóng đại sự quan trọng của Protein. Những hiểu biết về sự cần thiết của việc cung cấp liên tục Protein chắc chắn sẽ đưa bạn đi đúng hướng trong việc xây dựng cơ bắp.

Nguồn Protein:

Tôi sẽ chia protein ra thành 2 loại: Protein thức ăn và Protein bổ sung.

1. Protein thức ăn:

Protein tốt nhất từ thịt gà, gà tây, thịt nạc đỏ, cá, trứng và sữa. Đây là những nguồn cung cấp Protein tự nhiên rất tốt và bạn nên đưa chúng vào chế độ ăn kiêng của mình.

2. Protein bổ sung:

Protein bổ sung thì là một vấn đề hoàn toàn khác. Những tiến bộ trong kỹ thuật chế biến thức ăn và Protein trong suốt 5 năm qua đã làm ra một cuộc cách mạng thay đổi toàn bộ ngành công nghiệp thức ăn bổ sung.

Protein Tiếp Tục....

Câu hỏi đầu tiên mà hầu hết bạn đọc đều muốn hỏi: “Tôi sẽ phải dùng bao nhiêu protein mỗi ngày?”

Điều này là quan trọng và sau nhiều năm nghiên cứu, tôi sẽ chỉ cho bạn phương thức để tính ra lượng protein cần thiết cho cơ thể.

Lượng Protein của bạn hàng ngày không được ít hơn 53% của tổng số Calories bạn đưa vào cơ thể. Mỗi người mỗi khác, thậm chí hai người cùng trọng lượng, nhưng họ có thể khác nhau rất nhiều về lượng Calories đưa vào cơ thể để duy trì.

Vì vậy nếu bạn nặng 40kg và ăn 4000 Calories /ngày thì số lượng Protein đưa vào sẽ là 530gram/ngày ($4000 \times 53\% / 4 = 530$). Nếu bạn nặng 90kg và ăn 3100 Calories/ngày thì số lượng Protein đưa vào là 411gram/ngày ($3100 \times 53\% / 4 = 411$)

Có những người có hệ thống trao đổi chất kém và ăn ít Calories/ngày. Ít lượng Calories đưa vào có nghĩa là ít lượng Protein đưa vào cơ thể. Khi bạn cố gắng xây dựng cơ bắp với độ lớn tối đa, bạn không bao giờ muốn đưa vào cơ thể dưới 4,4 gram Protein cho 1kg trọng lượng cơ thể/ngày. Nếu bạn nặng 90kg và bạn muốn cơ bắp phát triển tối đa, vậy thì bạn phải đảm bảo đưa vào cơ thể ít nhất 396 gram Protein/ngày.

Đối với một số người, con số này có vẻ quá lớn, nhưng bạn hãy tin tôi nó thực sự không. Vì nếu bạn cần đưa vào cơ thể 4.000 Calories /ngày để tạo nhiên liệu cho cơ bắp phát triển, thì bạn phải biết rằng Calories được đưa vào từ đâu. Nếu bạn hạ thấp lượng Protein đưa vào và ở dưới mức 53%, và bạn vẫn muốn nạp đủ 4.000 Calories, thì lượng Calories sẽ đưa đến từ những nguồn khác: hoặc là Carbohydrates hoặc từ Chất béo. Và để tôi cho bạn biết rằng, Carbohydrates không tạo nên cơ bắp, Chất béo thì chắc chắn là không nữa rồi. Chỉ có Protein là tạo ra cơ bắp thôi.

Để bạn hiểu hơn về lượng Protein: 396 gram Protein chỉ tương đương với 1.600 Calories. Vì vậy, mặc dù con số nhìn có thể lớn nhưng thực sự thì không phải vậy.

Hãy nhớ rằng, chỉ có Protein tạo nên cơ bắp. Protein càng chất lượng, càng hiệu quả thì sẽ càng góp phần tạo làm cơ bắp phát triển hơn. Hơn nữa, chất lượng của Protein là quan trọng nhất. Nếu bạn đưa vào cơ thể 396 grams Protein rẻ tiền, chất lượng kém thì bạn đang đối lừa với chính cơ thể mình. Nó giống như bạn sơn nhà bằng một loại sơn rẻ tiền. Lúc đầu bạn có thể tiết kiệm được tiền nhưng trước khi ngôi nhà hoàn thành, bạn sẽ phải tốn nhiều tiền hơn, nhiều thời gian hơn, nhiều công sức hơn để đạt được kết quả mong muốn.

Carbohydrats:

Carbohydrates là chất bị hiểu lầm nhiều nhất bởi những thông tin hướng dẫn về nó.

Carbohydrates có cái tên mỹ miều là đường. Điều này có thể làm bạn bối rối, nhưng kết quả cuối cùng của 1 lát khoai tây chiên và 1 thìa đường đều là đường glucose. Nói một cách khác: 1 lát khoai tây chiên và 1 thìa đường khi đã được xử lý trong cơ thể, đều cho ra một kết quả cuối cùng – chúng đều chuyển hóa thành đường glucose.

Carbohydrates một khi đã chuyển hóa thành đường glucose, sẽ được sử dụng như nhiên liệu cho các chức năng của não.

Carbohydrats đến từ hai nguồn chính: Đơn giản và Tổng hợp. Carbohydrates đơn giản là những thứ như hoa quả, mật và đường. Carbohydrates tổng hợp là những thứ như khoai tây, mì pasta, rau, gạo và ngũ cốc.

Điểm khác nhau chính giữa Carbohydrates đơn giản và tổng hợp là khoảng thời gian cơ thể cần để chuyển hóa chúng thành đường glucose. Điều này là quan trọng và đó là lý do mà Carbohydrates tổng hợp được ưu ái hơn Carbohydrates đơn giản. Carbohydrates tổng hợp sẽ tạo ra năng lượng một cách liên tục và kéo dài trong khi Carbohydrates đơn giản tạo ra một năng lượng rất nhanh chóng và sau đó năng lượng này giảm sút rất mau. Một điểm bạn nên nhớ là một khi Carbohydrates chuyển hóa thành đường glucose, những phần thừa của đường glucose sau quá trình thực hiện trong cơ thể sẽ được giữ ở dạng Chất béo. Đó là hệ quả của việc dùng quá nhiều Carbohydrates. Phần Carbohydrates không sử dụng sẽ làm bạn béo phì lên.

Vậy việc sử dụng Carbohydrates chỉ nên xem chúng như là nguồn năng lượng cung cấp đường glucose cho cơ thể hoạt động. Mục đích chính của bạn là cung cấp đủ cho cơ thể mỗi ngày, không được để thừa.

Bây giờ là câu hỏi: “Tôi sẽ nên dùng bao nhiêu Carbohydrates trong 1 ngày?”

Carbohydrates nên ở khoảng 37% của tổng số Calories bạn đưa vào cơ thể. Nếu bạn nạp 3.100 Calories/ngày, thì trong đó 1147 Calories (tương đương 287 gram) được chuyển hóa từ Carbohydrates ($3.100 \times 0.37/4 = 287$).

Tôi thích (và cơ thể bạn cũng vậy) nhận được Carbohydrates từ nguồn Carbohydrates tổng hợp. Nguồn Carbohydrates đơn giản chỉ nên lấy từ hoa quả hoặc từ Creatine HSC. Hãy tránh xa các thức ăn như bánh Sôcôla và những thứ tương tự.

Bằng việc giữ lượng Carbohydrates ở mức 37% trong tổng số Calories đưa vào, bạn đã cung cấp đủ năng lượng cho cơ bắp và các chức năng khác của cơ thể mà không làm dư thừa Carbohydrates. Việc sử dụng nguồn Carbohydrates tổng hợp sẽ giúp bạn có được nguồn năng lượng liên tục không giống như Carbohydrates đơn giản.

Chất béo:

Chất béo là nguồn năng lượng sẵn có nhất. Mỗi gram chất béo chứa 9 Calories. Gấp 2 lần Protein hoặc Carbohydrates. Điều này có nghĩa là nếu bạn ăn nhiều lượng thức ăn chứa nhiều chất béo thì lượng Calories giới hạn sẽ đạt rất nhanh.

Chất béo là dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể để thực hiện các chức năng quan trọng. Điều quan trọng là bạn không cần chúng quá nhiều và hầu hết mọi người đưa vào cơ thể lượng chất béo nhiều hơn lượng mà cơ thể cần để hoạt động. Không phải tất cả các chất béo đều tồi tệ, chỉ có lượng Calories quá nhiều là tồi mà thôi.

Chất béo không gây béo phì, mà chính lượng Calories quá lớn mới làm bạn béo phì. Nếu bạn tiêu thụ 3.000 Calories/ngày trong khi bạn nạp tới 4.000 Calories, thì khi đó bạn đã tăng lượng mỡ trong cơ thể. Không thành vấn đề khi bạn giảm việc tiêu thụ chất béo xuống bao nhiêu, vấn đề là lượng Calories bạn đưa vào đã vượt quá yêu cầu và điều đó làm bạn béo phì.

Vấn đề chính ở đây là, như tôi đã chỉ ra trước đó, chất béo là nguồn cung cấp Calories rất lớn. Bạn có thể dùng Protein gấp 2 lần lượng Chất béo mà vẫn đưa vào cơ thể ít Calories hơn. Và như bạn đã biết Protein là nguồn nhiên liệu cho cơ bắp phát triển và hồi phục.

Bây giờ là câu hỏi: “Tôi nên dùng bao nhiêu chất béo trong 1 ngày?” Giữ hàm lượng chất béo ở khoảng 10% của tổng số Calories đưa vào hàng ngày là lý tưởng nhất. 10% là đủ cho cơ thể thực hiện các chức năng và không gây béo phì.

Nếu bạn nạp 3.100 Calories/ngày thì trong đó 310 Calories (tương đương 34 – 35 gram) nên được chuyển hóa đến từ chất béo ($3.100 \times 0,10/4 = 34,4$).

Khi bạn thực hiện một chế độ ăn kiêng với hàm lượng Protein cao, Carbohydrates vừa phải thì lượng chất béo thường được tự điều chỉnh. Nhưng điều cơ bản là bạn cần có kiến thức về loại thức ăn nào giàu chất béo và loại nào thì không.

Nước:

Nước là thành phần cần thiết trong cuộc sống và cũng là phần không thể thiếu được trong việc xây dựng cơ bắp. 2/3 cơ thể bạn là nước. Nước là thành phần nhiều nhất trong cơ thể bạn. Sự tiêu hóa, vận

chuyển và hấp thụ dinh dưỡng phụ thuộc vào lượng nước đưa vào đầy đủ. Nước còn được dùng để đẩy các chất độc ra khỏi cơ thể. Mọi hoạt động của cơ thể sẽ bị ảnh hưởng nếu bị mất nước. Nước cũng được dùng để điều hòa thân nhiệt và có trách nhiệm hòa tan các vitamins cho cơ thể.

Nước là cần thiết, rẻ tiền và có tác động rất lớn trong việc xây dựng cơ bắp khỏe mạnh.

Nước ngăn chặn chấn thương khi tập luyện bởi vì nó bôi trơn các khớp nối và các vùng đệm khác. Tôi thấy không nhấn mạnh thêm nữa tầm quan trọng của việc dùng nhiều nước.

Thêm một điều quan trọng là nước không chứa Calories. Bạn có thể uống rất nhiều nước mà không tạo Calories cho cơ thể. Nó không làm bạn béo phì.

Tôi khuyên các bạn nên uống ít nhất 3 lít nước/ngày. Điều này không quá khó khi bạn nghĩ là bạn có thể uống được như vậy. Mỗi người đều có cách riêng, nhưng đây là một số gợi ý nhỏ:

- Để chai nước ở tất cả những nơi mà bạn dành nhiều thời gian nhất.
- Giữ chai nước ở nơi làm việc.
- Mang theo một chai nước đến phòng tập.

Điều này cho phép bạn tiếp cận với chai nước ở mọi nơi, mọi lúc.

TÍNH TOÁN LƯỢNG CALORIES CẦN THIẾT CHO CƠ THỂ BẠN:

Vậy là bây giờ bạn đã hiểu những thành phần dinh dưỡng cần thiết và sự quan trọng của chúng trong việc xây dựng cơ bắp. Bây giờ ta cùng tính toán lượng Calories bạn cần phải đưa vào cơ thể mỗi ngày trong cố gắng xây dựng cơ bắp tối đa của bạn.

Điều này chỉ là hướng dẫn vì 2 người cùng cân nặng, cùng thể trọng nhưng người này có thể có nhu cầu nhiều hơn người kia 500 Calories để duy trì thể trạng cơ thể.

Cơ thể bạn cần năng lượng-Calories để tồn tại. Thậm chí khi bạn ngủ, cơ thể cũng đốt cháy từ 70 đến 100 Calories mỗi giờ.

***Bạn phải đổi số cân của mình sang đơn vị pounds: 1kg = 2,2 pounds ***

Cụ thể: Nếu bạn nặng 90kg (khoảng 200 pounds) thì lượng Calories hàng ngày bạn cần đưa vào cơ thể là: $200 \times 0,42 \times 24 = 2.016$

Với: 200 (trọng lượng cơ thể tính bằng pounds)

24 (24 giờ/ngày)

0,42 (đơn vị BMR)

Đúng vậy 2.016 Calories hoặc khoảng 252 Calories cho 3 giờ. Nhưng nên nhớ rằng lượng Calories này chỉ đủ năng lượng cho cơ thể khi bạn không có hoạt động gì.

Để tìm ra lượng Calories thực tế, bạn cần phải biết đến các hoạt động trong ngày của bạn, thời gian thực hiện các hoạt động này trong bao lâu, để từ đó ta biết phải thêm vào lượng Calories cần thiết là bao nhiêu. Điều này không khó mà chỉ cần bạn có một biểu đồ về lượng Calories bị đốt cháy cho những hoạt động cụ thể trong ngày.

Nếu bạn là một người bình thường, tôi đã tìm ra một phương thức để tính được lượng Calories cần thiết cho cơ bắp bạn phát triển tối đa.

Hãy theo công thức sau: nếu bạn nặng 200 pounds (90kg, 1kg = 2,2 pounds) thì lượng Calories bạn cần là: $200 \times 0,65 \times 24 = 3.120$

200 (trọng lượng cơ thể bạn tính theo pounds)

0,65 (đơn vị tính BMR)

24 (24 giờ trong ngày)

Vậy đó, bạn cần 3.120 Calories/ngày hoặc khoảng 390 Calories cho 3 giờ.

TÍNH TOÁN LƯỢNG Protein, Carbohydrates & Chất Béo CHO CƠ THỂ BẠN

Một khi bạn đã tính ra lượng Calories cần thiết cho 1 ngày, sau đó bạn cần phải tính cụ thể lượng Protein, Carbohydrates và Chất béo là bao nhiêu.

Sử dụng lượng Calories đã tính (3.120 Calories) cho người nặng 200 pounds(90 kgs) ở trên, chúng ta sẽ tính ra:

Lượng Protein: $(3.120 \times 0,53)/4 = 413$ grams

Lượng Carbohydrates là: $(3.120 \times 0,35)/4 = 289$ grams

Lượng chất béo là: $(3.120 \times 0,10)/9 = 35$ grams

Hoàn toàn đơn giản và dễ dàng theo dõi. Nhưng hãy nhớ rằng không ai giống ai cả. Sau 1 tháng hoặc hơn nữa, bạn sẽ tìm ra được con số chính xác cho mình. Và sau một vài buổi tập luyện với chương trình Max-OT, bạn sẽ cảm nhận được sự thay đổi của cơ thể khi cung cấp đúng lượng Calories cơ thể cần.

Từ bây giờ bạn sẽ không còn phải đoán bạn cần ăn gì, bao nhiêu và khi nào để đạt được cơ thể như mong muốn.

Tổng hợp lại: Đây là phương thức tính cho cơ thể nặng 200 pounds (1kg = 2,2 pounds):

· Calories: $3.120 (200 \times 0,65) \times 24 = 3.120$

· Protein: 413 grams (1.654 Calories, 53%) $(3.120 \times 0,53)/4 = 413$

· Carbohydrates: 289 grams (1.156 Calories, 37%) $(3.120 \times 0,35)/4 = 289$

· Chất béo: 35 grams (315 Calories, 10%) $(3.120 \times 0,10)/9 = 35$

Để nhận biết lượng Calories cần thiết cho chính cơ thể bạn, bạn chỉ việc thay thế 200 pounds với trọng lượng của cơ thể mình. Nếu bạn tính toán trên đơn vị kg, thì hãy nhớ đổi trọng lượng cơ thể thành pounds theo công thức: 1kg = 2,2 pounds.

CHƯƠNG TRÌNH ĂN KIÊNG VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG MAX-OT

Dưới đây là kế hoạch chi tiết về ăn kiêng và thức ăn bổ sung để bạn tham khảo. Bạn có thể làm những thay đổi cần thiết để phù hợp với trọng lượng cơ thể mình và để tuân theo tỉ lệ: 53/37/10 – Protein/Carbohydrates/Chất béo.

· Bữa 1: 6h sáng

1 gói Ny-Tro Pro-40 pha với sữa.

1 thìa Micronized Creatine

· Bữa 2: 9h sáng

2 thìa VP2 Whey Protein hòa với sữa

1 quả táo

· Bữa 3: 12h trưa

2 miếng thịt gà (ức gà)

1 bát cơm

1 Yogurt ít chất béo

1 thìa VP2 Whey Protein hòa sữa

· Bữa 4: 3h chiều

1 gói Ny-Tro Pro-40 hòa sữa và từ 5 đến 10 grams của GL3.L-Glutamine

1 quả chuối to

***Trước khi luyện tập:**

2 Dymetadrine Xtreme

1 VyoPro Protein Bar

· Bữa 5: 6h chiều (sau khi tập luyện)

2 thìa VP2 Whey Protein hòa với 1 thìa Creatine HSC trong nước lạnh (Đây là bữa ăn quan trọng được thiết kế đúng lúc để tăng lượng Creatine và amino acid vào các tế bào cơ)

· Bữa 6: 7h tối

8 đến 10 Ounces thịt bò (1 ounces = 28,35 grams)

1 bát cơm

1 đĩa khoai tây chiên

1 đĩa salad lớn

· Bữa 7: 10h tối

1 gói Ny-Tro Pro-10 với sữa

1 quả chuối

3 đến 5 grams GC3-2-Glutamine

Đây là 1 chương trình ăn kiêng và thức ăn bổ sung cực kỳ hiệu quả cho cơ bắp phát triển tối đa. Kết hợp chế độ ăn như trên với chương trình Max-OT, cơ bắp sẽ không thể không phát triển.

Tuy nhiên, tùy theo hoàn cảnh của mình mà bạn thay đổi chương trình cho phù hợp. Điều quan trọng là bạn phải đưa các chất dinh dưỡng vào cơ thể một cách liên tục, đúng lúc và chất lượng.

KẾT LUẬN

Vậy là bạn đã có những kiến thức cơ bản về Max-OT dinh dưỡng. Đối với một số người thì đây là cơ hội để nâng cao kiến thức, đối với những người khác thì những kiến thức này hoàn toàn mới. Tôi hy vọng đã chỉ ra cho bạn tầm quan trọng của Protein và nó có ý nghĩa như thế nào với việc phát triển cơ bắp. Chương trình Max-OT dinh dưỡng dường như rất khác nếu so sánh với những chương trình ăn kiêng thông thường. Nhưng đó là chương trình Max-OT.

Đó là lý do tại sao Max-OT cực kỳ hiệu quả. Thay vì những kiến thức tập luyện cũ kỹ, Max-OT sử dụng những kiến thức khoa học chính xác để cung cấp cho cơ bắp các chất dinh dưỡng đúng như nhu cầu của việc phát triển cơ bắp.

Bây giờ bạn đã có những hướng dẫn cụ thể để tính toán chính xác lượng Protein, Carbohydrates và lượng Chất béo để cung cấp cho cơ thể.

Áp dụng và thực hiện chế độ dinh dưỡng này kết hợp với chương trình tập luyện hiệu quả Max-OT. Cơ bắp bạn sẽ phát triển cả về sức bền và độ lớn ở mức mà bạn chưa từng thấy trước đây.

Tuần tới, tôi sẽ đưa ra những chương trình chi tiết để làm tăng nhanh sự phát triển cơ bắp, năng lượng, cường độ và giảm chất béo.

Tập luyện tốt và tôi sẽ gặp bạn tuần tới.

Chú ý: Những công thức tính dinh dưỡng ở trên đang được các vận động viên thể hình ở Mỹ và các nước phương Tây sử dụng rộng rãi. Tuy nhiên, tùy theo mục đích tập luyện và điều kiện của từng cá nhân, bạn nên điều chỉnh cho phù hợp. Điều cốt lõi là, dinh dưỡng đóng 1 vai trò cực kỳ quan trọng trong thể thao và tập luyện thể hình nói riêng. Nó chính là 1 trong những bí quyết của các nhà vô địch.

Chương trình Max OT - Tuần thứ 5

- Tập ít – Giành kết quả nhiều.

- Chương trình Max-OT

MAX-OT: TẬP ÍT – PHÁT TRIỂN HƠN - CƯỜNG ĐỘ

Bạn đã tập chương trình Max-OT được 4 tuần. Bạn đã cảm nhận được về chương trình tập luyện này và nhận được những phần thưởng khi cơ bắp phát triển và mạnh mẽ hơn. Chúc mừng.

Trong suốt 4 tuần lễ qua, tôi đã nhấn mạnh về cường độ và lượng quá tải. Điều này là cốt yếu của chương trình Max-OT. Một điểm tôi muốn làm rõ là mức độ của cường độ tập luyện sẽ phản ánh độ lớn cơ bắp phát triển. Cường độ tập luyện càng lớn thì bạn càng cần phải giảm số lần tập luyện. Điều này giúp kích thích và làm phát triển cơ bắp tối đa.

Những bài tập tiếp theo của Max-Ot sẽ thực hiện ít hơn những bài trước. Bạn tập ít nhưng kết quả lại nhiều hơn, tuy nhiên là bạn phải tăng cường độ tập luyện. Bạn cần phải học cách tập trung vào cường độ lớn hơn những bài tập trước. Điều này rất quan trọng. Bạn sẽ nhắc tạ nặng hơn. Hãy nhớ về lượng quá tải, luôn luôn cố gắng nhắc tạ nặng hơn và nặng hơn. Khi bạn cảm thấy chắc chắn, nhắc tạ nặng hơn nữa và một điểm nữa, khi bạn nghĩ rằng bạn có thể thực hiện động tác này thêm 1 lượt nữa thì đừng nên làm.

Thứ 2: Lượng và Cơ nhị đầu

Lượng	Hiệp	Số lần
Kéo cáp cho cơ xô - Lat Pull-downs	2	4 - 6
Kéo Xà Hình Chữ V - "V" Bar Pull Downs	2	4 - 6

Bài Tập Kéo Tạ Đòn - Barbell Rows

2

4 - 6

Cơ nhị đầu

Cuốn Tạ Đôi Từng Bên Tay - Alternating Dumbbell Curls

2

4 - 6

Cuốn Tạ Đòn Thẳng - Straight Bar Curls

2

4 - 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Lat Pull Downs - Kéo cáp cho cơ sô:

Đây là bài tập rất tốt cho lưng. Thực hiện ở trước ngực, đừng thực hiện kéo tạ ở sau gáy, giữ cằm hơi lùi ở phía sau và kéo tạ xuống giữa ngực. Khoảng cách 2 tay rộng hơn độ rộng của vai 6 inch. Ở đỉnh của động tác căng và duỗi cơ sô cùng 1 lúc.

Một lỗi lớn mà hầu hết mọi người mắc phải khi tập đó là để khoảng cách tay quá rộng. Nếu thanh tạ cong ở đoạn cuối không có nghĩa là bạn phải nắm thanh tạ ở điểm cuối đó. Nếu 2 nắm tay cách xa nhau sẽ dồn sự tập trung vào khớp vai và hạn chế phạm vi chuyển động của cơ sô. Nếu hai nắm tay càng cách xa nhau nhiều thì cơ sô càng bị giảm lực tác động.

"V"-Bar Pull-downs - Kéo Xà Hình Chữ V

Sử dụng một tạ hình chữ "V", kéo tạ xuống dưới xương ức, ngả người ra sau khoảng 45o. Căng cơ ở điểm cao nhất của động tác.

Barbell Row - Bài Tập Kéo Tạ Đòn

Tốt nhất là tập trên một ghế phẳng để căng được hoàn toàn cơ lưng trên. Bài tập chuyển động lưng này sẽ làm tăng độ dày và độ rộng cho lưng. Giữ lưng thẳng và kéo thanh tạ về phần cuối của khung xương sườn. Kiểm soát khi hạ tạ xuống và căng cơ ở điểm thấp nhất của động tác.

Alternating Dumbbell Curls - Cuốn Tạ Đôi Từng Bên Tay.

Nên đứng khi tập bài này. Uốn tạ lên từng bên một. Uốn cổ tay ngửa lên khi cuốn thanh tạ, giữ cổ tay ngửa lên cả khi hạ tạ xuống. Một điều quan trọng khi uốn tạ lên ở điểm cao nhất của động tác không được quá điểm vuông góc với sàn nhà. Giữ cho cơ bắp tay căng hoàn toàn trong toàn động tác.

Straight Bar Curls - Cuốn Tạ Đòn Thẳng

Là bài tập tốt nhất cho cơ bắp tay. Hơi thả lỏng người một chút để bạn có thể sử dụng được tạ nặng. Tôi thấy hầu hết mọi người không chịu tập tạ có mức nặng mà họ có thể tập. Đừng đừng đưa tạ. Kiểm soát trọng lượng của tạ. Hạ tạ chậm bằng 2 lần nâng tạ.

Thứ 3: Chân và bắp chân.

Chân

Hiệp

Số lần

Gánh Tạ Đòn - Squats

3

4 - 6

Nằm Giá Đạp - Leg Press

1

4 - 6

Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng - Stiff Leg Deadlifts

2

6

Nằm Gánh Đùi Sau - Leg Curls

1

6

Bụng

Giá Gánh Nhún Chân - Standing Machine Calf Raises

2

6 - 8

Nằm Giá Đẩy 45 độ - 45° Leg Press Calf Raises

1

6 - 8

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Squats - Gánh tạ đòn

Squats là bài tập cho chân không thể thay thế được. Nếu muốn phát triển cho chân khoẻ và to như mong muốn thì không có bài tập nào tốt hơn Squats. Tôi sẽ đưa ra chi tiết những bài tập về chân mà không liên quan đến Squats bởi vì tôi nhận thấy một số người bị hạn chế do chấn thương.

Một điều đáng chú ý là Squats có tác động đặc biệt tới sự kích thích các thớ cơ thậm chí là khi bạn giảm trọng lượng tạ vì bất cứ lý do gì. Bài tập Squats rất quan trọng cho việc xây dựng cơ bắp.

Leg Press - Nằm Giá Đạp

Là bài tập tốt. Hãy chắc chắn là bạn hạ tạ một cách từ từ và dùng lực đưa tạ lên thật nhanh

Stiff Leg Deadlifts - Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng

Bài này chiếm vị trí độc tôn của các bài chuyển động gân kheo. Bạn sẽ thấy kết quả vào ngày hôm sau bạn tập. Giữ chân càng thẳng càng tốt. Nếu khoá đầu gối sẽ dẫn đến dễ bị chấn thương. Từ từ hạ tạ xuống lưng thẳng và không được cong.

Leg Curls - Nằm Gánh Đùi Sau

Có tác động trực tiếp đến từng gân kheo riêng rẽ. Sử dụng tạ nặng. Hầu hết mọi người có thể sử dụng tạ nặng hơn mức họ tập. Tránh tập từng bên chân một. Điều đó khiến bài tập dài gấp đôi, không hiệu quả và giới hạn trọng lượng.

Standing Machine Calf Raise - Giá Gánh Nhún Chân

Đây là bài tập tốt nhất cho các bài tập bắp chân. Hãy chắc chắn là bạn tập với trọng lượng lớn và duỗi hoàn toàn ở phần cuối và căng hoàn toàn ở đỉnh của mỗi bài tập, giữ xương chậu thẳng với vai và đừng uốn hông trong suốt quá trình chuyển động.

45o Leg Press Calf Raise - Nằm Giá Đẩy 45 độ

Đây là bài tập rất tốt cho bắp chân. Duỗi ở phần cuối và căng ở đỉnh của chuyển động.

Bạn có thể thay đổi góc của chân để tác động nhiều hơn tới những chỗ xác định trên bắp chân. Ngón chân chỉ ra ngoài tác động tới phía trong bắp chân. Ngón chân quặp vào trong tác động tới phía ngoài của bắp chân. Thẳng ngón chân thì tác động tới toàn bộ các cơ.

Thứ 4: Ngực và Bụng

Ngực	Hiệp	Số lần
Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng Flat Barbell Bench Press	3	4 - 6
Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên Incline Dumbbell Bench Press	2	4 - 6
Chống đẩy trên xà kép Dips	1	6
Bụng		
Đánh Cáp Cho Bụng Trên Cable Rope Crunches	2	10 - 12
Gập Người Trên Ghế Dốc Incline Crunches	2	8 - 10

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Flat Barbell Bench Press - Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng

Hạ tạ xuống cuối của xương ức. Đứng hạ tạ xuống ngang ngực. Dùng lực mạnh đẩy tạ lên. Hạ tạ xuống chậm hơn hai lần so với nâng tạ lên.

Incline Dumbbell Bench Press - Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên

Là bài tập tốt cho cơ ngực trên. Hạ tạ xuống chậm hơn hai lần so với nâng tạ lên. Xoay lòng bàn tay vào phía trong khi hạ tạ xuống, lòng bàn tay hướng ra ngoài khi nâng tạ lên. Hãy chắc chắn là bạn tận dụng được sự duỗi cơ khi sử dụng tạ đôi.

Dips - Chống đẩy trên xà kép

Là chuyển động tuyệt vời cho thân trên. Khi tập những động tác này bạn cần tác động trực tiếp của trọng lượng tới ngực và tránh tác động đến cơ tam đầu càng nhiều càng tốt. Bài tập này được thực hiện bằng cách hạ người xuống theo hình cung khoảng $\frac{1}{4}$ vòng tròn. Hạ người từ từ và nhấc người lên với lực mạnh.

Cable Rope Crunches - Đánh Cáp Cho Bụng Trên

Là bài tập tốt nhất cho sự phát triển bụng. Tập trung vào từng phần bụng trong suốt chuyển động. Cơ tác động riêng lẻ thì tốt cho bụng.

Incline Crunches - Gập Người Trên Ghế Dốc

Được tập trên ghế dốc với tạ trước ngực.

Thứ 5: Vai và Cơ cầu vai:

Các bài tập dưới đây không bao gồm bài tập khởi động.

Vai	Hiệp	Số lần
Ngồi Nâng Tạ Qua đầu - Military Barbell Press	2	4 - 6
Bài tập ngồi đẩy tạ đơn nâng thẳng qua đầu Seated Dumbbell Press	2	4 - 6
Đứng nâng tạ đơn sang hai bên Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 - 8
Cơ cầu vai		
Nhấc Tạ Đòn Cho Lưng Dưới. - Deadlifts	2	4 - 6
Bài Tập Nhún Vai Với Tạ Đòn - Barbell Shrugs	2	4 - 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Vai

Military Barbell Press - Ngồi Nâng Tạ Qua đầu

Chiếm vị trí độc tôn của các chuyển động vai. Đừng tập bài này sau gáy. Nếu tập ở đằng trước thì vai sẽ được tác động nhiều hơn. Những tác động này có thể được tập trong tư thế đứng hoặc ngồi. Hạ tạ xuống chậm hơn 2 lần so với nâng tạ lên.

Seated Dumbbell Press - Bài tập ngồi đẩy tạ đơn nâng thẳng qua đầu

Là bài tập lý tưởng cho sự phát triển cơ vai. Bài tập này cho phép chuyển động nhiều hơn bài tập đẩy tạ thẳng. Giữ thẳng lưng và ngực đưa ra phía trước. Hạ tạ xuống chậm bằng hai lần so với nâng tạ lên.

Standing Side Lateral Dumbbell Raises - Đứng nâng tạ đơn sang hai bên

Là bài tập hữu hiệu nhất cho khớp xương vai. Tập với tạ nặng. Giữ cổ tay và khuỷu tay ngang hàng trong suốt quá trình chuyển động và quay ngón cái xuống ở điểm cao nhất của động tác. Dùng lực nâng tạ nhanh và hạ tạ từ từ.

Cầu vai

Deadlifts - Nhấc Tạ Đòn Cho Lưng Dưới

Tác động tới toàn lưng trên và lưng dưới và còn tác động trực tiếp tới cơ cầu vai. Nằm tạ với một tay quay vào trong, một tay quay ra ngoài. Tay nắm tạ bằng độ rộng của vai. Giữ cho lưng càng thẳng càng tốt và giữ thanh tạ gần người trong cả quá trình chuyển động. Với việc tập luyện đúng kỹ thuật thì có thể sử dụng tạ nặng. Tạ càng nặng thì càng có nhiều cơ.

Barbell Shurgs - Bài Tập Nhún Vai Với Tạ Đòn

Là bài tập hiệu quả và tác động trực tiếp tới chuyển động cơ cầu vai. Đừng xoay vai khi bạn thực hiện động tác. Điều này không khiến cho chuyển động của bạn hiệu quả hơn mà lại gây nên những chấn thương vai nghiêm trọng. Nhấc tạ thẳng lên và hạ tạ thẳng xuống.

Thứ 6: Cơ tam đầu bắp tay sau, Cơ cánh tay và Bụng.

Những bài tập được liệt kê dưới đây không bao gồm những bài tập khởi động.

Cơ tam đầu	Hiệp	Số lần
Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống - Cable Push-downs	2	4 - 6
Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ - Lying Tricep Extensions	2	4 - 6
Một Tay Nhấc Tạ Giơ Qua Đầu One Arm Dumbbell Overhead Extensions	1	4 - 6
Cánh tay		
Cuốn Tạ Đòn ở Cổ Tay - Barbell Wrist Curls	2	8 - 10
Cuốn Tạ Đôi Ở Cổ Tay - Dumbbell Wrist Curls	1	8 - 10
Bụng		
Nằm Trên Ghế Nâng Chân - Leg Raises	2	12 - 15
Đánh Cáp Cho Bụng Trên - Cable Rope Crunches	2	8 - 10

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Cơ tam đầu:

Cable push-downs - Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống

Đây là bài tập rất tốt cho cơ tam đầu. Ở bài này bạn phải nghiêng người khi chuyển động. Khi để thanh tạ lên, phá vỡ vị trí song song của thanh tạ thành 1 góc khoảng 45o so với nền nhà. Động tác này sẽ tăng sự căng cơ bắp tay sau và tạo nên sức mạnh trong toàn động tác. Căng cơ bắp tay sau ở điểm cuối của chuyển động.

Lying Triceps Extension - Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ

Đây là vua của các bài tập cho cơ tam đầu. Tôi khuyên bạn nên sử dụng một tạ uốn để giảm độ tập

trung lực vào cổ tay. Tốt nhất là bạn nên sử dụng một ghế phẳng, đầu ở ngoài mép của ghế. Khi hạ tạ thì bạn hạ ở sau đầu, không hạ xuống trán như đã nhìn thấy ở đâu đó. Hạ tạ ở sau đầu cho phép bạn căng cơ tam đầu bắp tay sau và tạo ra sức mạnh khi đẩy tạ lên. Hạ tạ xuống chậm chậm bằng hai lần nâng tạ.

One Arm Dumbbell Overhead Extensions - Một Tay Nhấc Tạ Giơ Qua Đầu

Tập bài này cùng với tạ đôi. Giữ tạ thẳng đứng, hai tay nắm ở 1 điểm của tạ. Giữ tạ trên và sau đầu. Hạ tạ xuống càng thấp càng tốt trong khi giữ phần trên của tay vuông góc với sàn nhà. Dùng sức đẩy tạ lên, căng hoàn toàn cơ bắp tay sau ở đỉnh của động tác. Hạ tạ xuống chậm bằng hai lần nâng tạ lên.

Cánh tay:

Barbell Wrist Curls - Cuốn Tạ Đòn ở Cổ Tay

Được tập trên đầu ghế dài. Ngồi vào ghế chân dang ra 2 bên, cánh tay duỗi thẳng trên ghế, cổ tay nằm ở ngoài mép ghế dùng tay nắm tạ và uốn cổ tay. Căng hoàn toàn cơ cánh tay ở đỉnh của chuyển động.

Dumbbell Wrist Curls - Cuốn Tạ Đôi Ở Cổ Tay

Là bài tập trong tư thế đứng. Tay chúc xuống và nắm tạ ở mỗi bên tay, xoay cổ tay vào trong và gập lại ở đỉnh của chuyển động sau đó quay cổ tay ra ngoài và gập lại.

Bụng:

Leg Raise - Nằm Trên Ghế Nâng Chân

Bài này dành cho phần bụng dưới. Khi tập cho phần bụng thì bụng dưới nên được tập đầu tiên. Khi tập, một phần của lưng chạm vào sàn nhà hoặc ghế. Không được cong lưng. Để tư thế đúng, nên đặt tay dưới hông và hơi nâng đầu và vai lên trong toàn bài tập. Thêm trọng lượng bằng cách đặt tạ phía trên cổ chân.

Cable Rope Crunches - Đánh Cáp Cho Bụng Trên

Là bài tập tốt nhất cho sự phát triển bụng. Tập trung vào từng phần bụng trong suốt chuyển động. Sự tách biệt rất hiệu quả với bụng. Tiếp tục tập với tạ, bạn có thể tập tạ nặng ở phần này.

Kết luận:

Chúng ta đã đề cập tới chương trình tập luyện Max-OT mới. Chương trình tập luyện mới này để chứng minh cho bạn rằng càng tập với cường độ lớn hơn thì bạn phải tập ít đi. Cường độ tối đa với trọng lượng tối đa yêu cầu tập với số lượng ít hơn cho sự kích thích tối đa các thớ cơ.

Khi bạn tiếp tục tập với Max-OT và trau dồi khả năng tạo cường độ tối đa, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể tạo nên sự phát triển cơ nhanh chóng hơn mà lại tập ít hơn trước. Bạn càng thuần thục các kỹ năng của Max-OT bạn càng phải tập ít hơn mà lại giành được sự tăng trưởng cơ bắp ở mức tối đa.

Cường độ và tác động tạ tối đa là nguyên nhân để cơ bắp phát triển, chứ không phải ở số lượng.

Tuần tới tôi sẽ bàn về những bài tập phù hợp nhất cho tập luyện Max-OT và những bài tập không phù hợp. Tôi cũng sẽ đi vào các cách tập đúng động tác để mang lại hiệu quả tối đa.

Chương trình Max OT - Tuần thứ 6

Tuần 6 sẵn sàng. Chúc mừng tất cả các bạn đã tham gia vào chương trình Max-OT. Thật là phấn chấn khi biết rằng mỗi bài tập luyện đều mang lại hiệu quả. Khi bạn nắm được nguyên lý sinh học cơ bản, biết được nguyên nhân gì khiến cơ phát triển, thì tất cả những gì bạn phải làm là thực hiện chương trình tập luyện đã định sẵn, [cung cấp dinh dưỡng cho cơ bắp](#), để cơ bắp được hồi phục và phát triển.

Nền tảng của Max-OT là đảm bảo cho cơ phát triển nhanh. Luyện tập theo Max-OT sẽ cung cấp cho bạn tiềm năng phát triển cơ tối đa. Bạn có thể tập luyện theo phương pháp khác và thu được những kết quả tốt, nhưng không có phương pháp nào làm cho cơ phát triển nhanh và mạnh mẽ như Max-OT. Tại sao lại như vậy. Vì Max-OT xem xét tất cả các yếu tố chịu trách nhiệm cho cơ bắp phát triển và lấy ra những hiệu quả tốt nhất từ các yếu tố này để gia tăng sự phát triển cơ.

"Bất kỳ lúc nào bạn muốn tập 1 bài tập hoặc 1 chu kỳ tập luyện nằm ngoài những quy định của Max-OT, bạn nên đặt ra câu hỏi: “ Những điều tôi thực hiện có mang lại hiệu quả cao nhất cho sự phát triển cơ không?” Bạn không nên tập một bài mới với ý nghĩa đơn thuần là bài mới. Bất cứ khi nào bạn thực hiện 1 bài tập, bạn phải chắc rằng bài tập đó là hiệu quả nhất có thể làm. Nếu không, tại sao bạn lại phải thực hiện nó?"

Tuần này tôi sẽ đưa chi tiết các bài tập ngực và bài tập cơ nhị đầu trước của bắp tay: bài tập phù hợp và không phù hợp cho chương trình Max-OT. Tôi cũng đưa chi tiết hai chương trình tập khác nhau để bạn có thể linh động điều chỉnh thời gian tập cho chính mình.

Không phải ai cũng có thể tập đủ 5 ngày/tuần và bạn có thể là người trong số đó. Các bước tập luyện của Max-OT được thiết kế nhằm thu được lợi ích tối đa cho việc phát triển cơ. Bạn vẫn thu được kết quả từ Max-OT thậm chí nếu bạn không thực hiện nó một cách chi tiết.

Hiệu quả thực sự của Max-OT là: Tỷ lệ về tác động nặng mà cơ bắp giành được đối với thời gian và năng lượng được dùng cho tác động này.

"Nguyên lý của Max-OT là đạt được tác động cơ tối đa trong một khoảng thời gian ngắn nhất."

Cái nào hiệu quả hơn: cơ đạt được mức tác động tối đa trong 10 phút hoặc trong 20 phút? Tất nhiên trong 10 phút có hiệu quả hơn.

Chắc chắn sẽ có những bài tập hiệu quả đối với cơ hơn bài kia. Khi bạn đã tập luyện đến tuần thứ 5 của Max-OT, tôi không dám chắc bạn đã biết những bài tập nào hiệu quả. Như các bạn đã thấy, Max-OT không phải là một bộ sưu tập những bài tập ưa thích mà là một cấu trúc chương trình được thiết kế nhằm giúp cơ nâng được tạ nặng tối đa, khuyến khích cơ phát triển cao nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Có rất nhiều bài tập đang phổ biến tại các phòng tập trên thế giới thực sự lãng phí thời gian. Thông thường chúng chỉ tác động cơ ở mức tối thiểu và tất nhiên là không thể mang lại hiệu quả như Max-OT yêu cầu. Thực tế là danh sách “những bài không nên tập” nhiều hơn rất nhiều so với “những bài nên tập” của Max-OT.

Tại sao bạn lại chọn cách tốn thời gian trong khi bạn có thể sử dụng cách thông minh hơn? Phương pháp tập luyện của Max-OT là nặng và cường độ cao, nhưng sẽ cho bạn cơ bắp khỏe mạnh và kích cỡ lý tưởng. Tạ nhẹ không cho bạn điều này, tạ vừa phải cũng không làm được. Chỉ có tạ lớn với mức tác động tối đa mới bắt cơ phát triển. Rút cục thì tạ có mức nặng như thế nào sẽ cho cơ phát triển tương xứng với mức đó.

Tạ nhẹ và vừa phải, chúng có thể khuyến khích cơ nhưng không đủ để kích thích cơ phát triển. Max-OT sử dụng mức tạ nặng tối đa, số lần lặp lại ít, thời gian buổi tập ngắn để kích thích tế bào cơ phát triển cao nhất.

Tập luyện đúng và tránh được những sai phạm, bạn có thể xây dựng được khối cơ lớn tràn đầy sức

manh trong thời gian ngắn.

Có bao giờ bạn tự hỏi rằng khi tập tạ có những dụng cụ hỗ trợ tiên tiến vẫn không tốt bằng tập với tạ tự do?

Khi dụng cụ tập thể thao tiên tiến xuất hiện vào những năm 70, thì hầu hết các nhà sản xuất đều làm theo những chỉ dẫn sai. Họ tiếp tục thiết kế và phát triển loại dụng cụ này mà chỉ tập trung vào việc mang lại lợi ích cho một nhóm cơ. Phương pháp này là sai lầm. Đây là lý do tại sao dù sản xuất những dụng cụ tiên tiến tốt nhất vẫn không hiệu quả bằng việc tập tạ tự do.

Các nhà thiết kế dụng cụ vẫn chưa hiểu được điều này. Muốn phát triển cơ là phải phối hợp một cách logic và thực hiện theo một phương pháp có khoa học thực tế. Đây chính là chỗ mà các nhà sản xuất dụng cụ chưa nắm được.

Khi bạn tập với máy, bạn bị hạn chế vào cơ chế chuyển động cố định mà máy tạo ra. Điều này hạn chế sự chuyển động tự nhiên của cơ thể, hạn chế tác động tối đa và dẫn tới hạn chế sự kích thích cơ.

"Cô lập cơ bắp suốt quá trình tập luyện dường như là một ý tưởng hay, nhưng nếu nó hạn chế sự tác động lên cơ thì nó chắc chắn không phải là phương pháp tập luyện hiệu quả. "

Những bài tập cô lập một nhóm cơ tưởng như rất hiệu quả, nhưng vấn đề lại không như vậy. Cô lập một nhóm cơ để tập luyện sẽ dẫn đến việc hạn chế mất mức nặng của tạ, giảm sự kích thích của cơ và làm chậm sự phát triển. Tuy nhiên có trường hợp đặc biệt, khi việc cô lập một nhóm cơ để tập luyện mang lại hiệu quả. Tôi sẽ nói chi tiết về chúng sau.

Đây là những bài tập cô lập cơ bắp thông thường mà bạn nên tránh:

- **Đưa Tạ Sang Hai Bên Trên Ghế Phẳng và Nghiêng - Dumbbell Flys**

- **Đưa Tạ Sang Hai Bên Bằng Cáp - Cable Flys**

- **Cuốn Tạ Đơn Trên Đùi - Concentration Curls**

- **Bất cứ một bài tập hoặc dụng cụ nào có ý định cô lập cơ bắp.**

Những trang sau, tôi sẽ đưa ra những tóm tắt về bài tập hiệu quả nhất cho ngực và cơ nhị đầu bắp tay trong chương trình Max-OT. Tôi sẽ giải thích tập chuyển động như thế nào là hiệu quả nhất. Cơ chính nào sẽ chịu sức nặng của tạ và những cơ nào liên quan.

TẬP NẶNG, TỐT HAY XẤU?

Với những bài tập phối hợp nên dùng tạ nặng. Tạ càng nặng thì mức độ tác động cơ càng lớn. Thực tế là những bài có sự phối hợp cho phép dùng tạ nhiều hơn là những bài không có sự kết hợp hoặc những bài riêng lẻ. Những bài này sẽ đẩy nhanh hiệu quả. Tạ nặng hơn, tác dụng sẽ nhiều hơn, cơ phát triển hơn.

Điều quan trọng là bạn phải tranh thủ những lợi điểm của những bài tập phối hợp.

Một lỗi chính mà tôi thấy mọi người mắc phải là làm cho bài tập thêm khó khăn. Họ cố gắng làm mọi thứ mặc dù điều đó chống lại cơ chế hoạt động của cơ thể họ. Họ bị ảnh hưởng bởi một ý tưởng sai đó là: “Càng làm cho bài tập trở nên khó khăn thì càng nhận về được nhiều hiệu quả”. Điều đó là sai !

Đây là một vài ví dụ mà mọi người thường làm cho bài tập thêm khó khăn:

- Nằm đẩy tạ với chân nhấc lên không tiếp xúc với đất.
- Tựa lưng vào tường khi tập động tác uốn tạ.
- Thực hiện động tác quá chậm.
- Cơ thể quá cứng nhắc khi tập.

Ý kiến của tôi là bạn đừng làm cho việc nhấc tạ trở nên quá khó khăn, mục đích là làm sao khi đẩy được tạ phải thu về hiệu quả và khuyến khích được cho cơ phát triển.

CÁC BÀI TẬP HIỆU QUẢ CHO NGỰC

*** Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng – Flat Barbell Bench Press**

Đây là bài tập tốt nhất cho phần trên của cơ thể mà không cần tranh cãi gì nữa. Cơ có tác động chính là những cơ phần ngực(cơ ngực trên-cơ ngực giữa-cơ ngực dưới). Những cơ có liên quan là cơ vai trước, bả vai, thắt lưng. Nếu tập luyện đúng cách, các cơ sau đây cũng tham gia: cơ mông, cơ bắp chân (mặc dù những cơ này chỉ tham gia vào việc giữ cân bằng cho cơ thể). Không được nhầm lẫn, mặc dù có nhiều cơ tham gia nhưng đây là bài tập ngực. Điều làm cho bài tập này rất hiệu quả là các cơ có những tác động lẫn nhau và bạn có thể sử dụng tạ với một trọng lượng lớn. Bạn có thể dễ dàng có được những tác động hiệu quả tối đa bằng tạ.

Cách thực hiện:

- Mọi người vẫn nghĩ rằng Nằm Đẩy Tạ là bài tập đẩy thẳng, đúng vậy. Tuy nhiên bạn có thể thay đổi ghế để tăng sự tác động và làm cơ ngực phát triển hơn.

- Muốn tập đúng bài tập thì tư thế của bạn phải thích hợp. Bạn sẽ có 4 điểm phải liên kết từ mặt đất tới thanh tạ: Chân, Mông, Vai và Tay.

- Bàn chân phải đặt chắc chắn trên sàn nhà. Không được để trên sàn hờ hờ, mà phải như được gắn chặt. Lực của bạn bắt nguồn từ đây.

- Điểm tiếp theo là mông. Mông phải đặt chắc trên ghế dài.

-Tiếp theo là vai. Từ mông tới vai, lưng bạn nên được đặt ở tư thế hơi cong thoải mái. Cuối cùng là tay nắm thanh tạ.

- Khi bạn sẵn sàng cho đẩy tạ, chân phải đặt vững trên sàn nhà, mông vững trên ghế, lưng hơi cong một cách thoải mái, vai được áp chặt vào ghế. Tay nắm chặt vào thanh tạ. Nhấc tạ ra từ giá đỡ và hạ tạ xuống với tốc độ vừa phải. Không quá nhanh và không quá chậm.

- Đừng giữ tạ ở trên vị trí đỉnh quá lâu (lúc bạn nhấc tạ ra khỏi giá đỡ): nếu không sẽ hao phí năng

lượng, sẽ bị mệt. Hạ tạ xuống ngay lập tức. Để tạ chạm xuống phía dưới ức, khi tạ chạm phần xương ức, di chuyển tạ về phía lồng ngực 1- 2 inches. Tiếp tục dùng động tác dứt khoát và nhanh để đẩy tạ lên.

*** Nằm đẩy tạ đòn trên ghế dốc lên - Incline Barbell Bench Press**

Đây là bài tập tốt nhất cho phần ngực trên. Cơ hoạt động chính là cơ ngực trên. Tiếp theo là cơ ngực giữa và dưới, cơ bả vai, vai, cơ tam đầu bắp tay sau.

Cách thực hiện:

Ghế nghiêng không cần quá dốc. Dốc khoảng 30o là tốt nhất cho cơ ngực trên hoạt động. Bạn tập bài này giống như bài tập đẩy tạ khi nằm trên ghế phẳng. Đặt chân, mông và vai chắc chắn. Hạ thấp tạ với tốc độ vừa phải xuống phía xương ức, để tạ trượt từ từ về phía ngực, sau đó đẩy tạ lên dứt khoát. Thời gian hạ tạ lâu bằng 2 lần động tác đẩy tạ lên.

*** Bài Tập Đẩy Tạ Đơn Trên Ghế Phẳng - Flat Dumbbell Bench Press**

Tập bài Ngực với tạ đôi rất có hiệu quả. Bạn không thể linh động trong việc chọn trọng lượng tạ nặng và cần phải có nhiều nỗ lực để đưa tạ lên đúng vị trí. Tuy nhiên, phạm vi chuyển động lớn của nó là bổ sung rất có giá trị đối với các bài tập của Max-OT.

Những cơ liên quan thuộc cơ ngực như: cơ ngực trên, giữa và dưới. Sau đó là cơ khớp xương vai trước, cơ tam đầu bắp tay sau, vai, bả vai và thắt lưng.

Cách thực hiện:

- Điểm khó khi tập với tạ đôi nặng là phải đưa tạ vào đúng vị trí. Kỹ thuật này đòi hỏi phải cố gắng. Bạn ngồi ở mép ghế giữ 2 quả tạ đặt dọc trên phần trên của bắp đùi. Khi nằm xuống ghế, bạn đồng thời kéo đầu gối chuyển động theo. Điều này giúp bạn nằm theo được tư thế đúng. Cánh tay duỗi thẳng với tạ ở sẵn phía trên ngực để sẵn sàng cho lần tập thứ nhất.

- Hạ tạ xuống với mức độ vừa phải, đồng thời xoay lòng bàn tay hướng vào phía cơ thể, như vậy bạn căng mạnh được cơ khi ở điểm thấp nhất của động tác. Sau đó dùng sức mạnh đẩy tạ lên bằng động tác dứt khoát, đồng thời xoay lòng bàn tay lại vị trí ban đầu.

- Bây giờ bạn cần phải có khả năng đặt tạ xuống đất, động tác này đòi hỏi phải nỗ lực. Khi thực hiện xong lần nâng tạ cuối cùng thì nhấc chân về phía tạ đang giữ. Hạ thấp tạ để chúng chạm đùi. Thực hiện sự di chuyển này cùng với chân sẽ làm bạn quay trở lại vị trí ngồi. Bạn cần thực hành một vài lần, nhưng khi bạn đã làm quen thì lúc tập cùng tạ nặng sẽ không còn là vấn đề nữa.

*** Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên (Incline Dumbbell Bench Press)**

Bài này rất tốt cho phần ngực trên. Cơ hoạt động chính là cơ ngực trên. Cơ liên quan là cơ ngực giữa và ngực dưới, cơ khớp xương vai trước, vai, cơ tam đầu bắp tay sau.

Cách thực hiện:

- Giống như với ghế phẳng, điều khó nhất là đặt tạ vào vị trí. Nhưng có một điểm khác là bạn không được dịch chuyển cơ thể. Không có vấn đề gì. Bạn ngồi trên ghế nghiêng đặt tạ thoải mái trên bắp đùi, đẩy từng quả tạ lên bằng cách đẩy từng đầu gối hướng lên phía ngực. Đây là vị trí sẵn sàng để thực hiện bài tập.

- Hạ tạ xuống với tốc độ vừa phải trong khi xoay lòng tay 90o theo chiều kim đồng hồ và bạn muốn được căng mạnh cơ ngực ở điểm cuối của động tác. Sau đó lại đẩy tạ dứt khoát, đồng thời xoay lòng bàn tay 90o ngược chiều kim đồng hồ.

- Kết thúc động tác với tạ ở vị trí thấp nhất, nhấc đầu gối lên chạm vào tạ và đưa người về vị trí ngồi như lúc đầu. Quá dễ dàng. Khi đã nắm được các kỹ thuật giữ tạ, bạn sẽ thấy phương pháp này rất thích thú. Nếu bạn có người tập cùng, bạn sẽ thấy thích bài tập này. Nó thật đơn giản.

*** Nằm đẩy tạ đòn trên ghế dốc xuống - Decline Barbell Bench Press**

Bài tập này rất hiệu quả với phần ngực dưới. Cơ hoạt động chính là cơ ngực dưới. Tiếp theo là cơ ngực giữa, bả vai, vai và cơ bắp tay.

Cách thực hiện:

Ghế đặt dốc khoảng 30 độ. Hạ thanh tạ xuống từ từ đến điểm thấp nhất là ở xương ức. Đưa tạ di chuyển

về phía ngực 1 ít, sau đó dùng sức đẩy tạ lên dứt khoát. Thời gian hạ tạ chậm bằng 2 lần động tác đẩy tạ lên. Nếu bạn chưa quen với bài tập này, bạn phải dành ra một ít thời gian để quen với nó. Và bạn sẽ thấy ngạc nhiên là bạn có thể đẩy được trọng lượng tạ bao nhiêu.

* **Chống đẩy trên xà kép – Dips:**

Đây là bài tập tuyệt vời cho toàn bộ vùng ngực và trọng lực sẽ trực tiếp rơi vào phần ngực dưới, các cơ tiếp theo là cơ tam đầu bắp tay sau, cơ ngực trên, ngực giữa, cơ vai.

Cách thực hiện:

Hầu hết mọi người cần tăng trọng lượng của tạ lên để tăng sự tác động. Điều này có thể khó khăn và không thuận tiện. Nếu theo phương pháp của Max-OT thì với thời gian ngắn nhất bạn đã cần phải tăng trọng lượng tạ lên.

Muốn tập đúng ở tư thế nghiêng người về phía trước, bạn phải dồn trọng lực vào ngực và tránh vào cơ bắp tay sau đến mức có thể. Điều này được thực hiện bằng cách hạ người xuống theo hình cung. Giống như $\frac{1}{4}$ vòng tròn. Hạ người xuống chậm và đưa người lên với lực mạnh. Phải đảm bảo căng mạnh cơ ở điểm cuối của động tác.

Những Bài Tập Về Ngược Không Nên Tập:

*** Đưa Tạ Sang Hai Bên (trên ghế nghiêng, dốc, phẳng):**

Bạn nên đặt ra câu hỏi trước khi chọn một bài tập: Bài này sẽ cho phép nâng được tạ có trọng lượng tối đa không?

Bài tập Đưa Tạ Sang Hai Bên - Flyes là loại bài tập cô lập cơ ngực bởi vì nó lấy đi sự chuyển động ở cơ bắp tay sau và vai. Bài tập riêng lẻ này sẽ hạn chế trọng lượng tạ. Có nghĩa là hạn chế sự kích thích của cơ.

Bài tập Flyes là loại bài kém hiệu quả nhất trong danh sách, khi tập bài này bạn hao phí nhiều năng lượng và sự tác động lên cơ ít. Hãy nhớ Max-OT là hiệu quả. Đưa Tạ Sang Hai Bên không hiệu quả.

*** Bài Tập Với Dây Cáp - Cable Cross Over:**

Nó cũng giống như bài tập Flyes. Không có giá trị gì nhiều. Bạn lãng phí nhiều năng lượng. Bài tập này không làm cơ bắp phát triển. Nó chỉ làm bạn mỏi cơ thôi

***Pec Deck:**

Cũng như bài tập Flyes, chỉ có khác là nó dùng với máy. Lãng phí thời gian. Không có hiệu quả gì với bài tập này.

BÀI TẬP HIỆU QUẢ CHO CƠ BẮP TAY TRƯỚC

* [Cuốn Tạ Đòn Thẳng - Straight Bar Bicep Curls](#):

Ai lại không muốn có một bắp tay cuộn cuộn? Đây là bài tập hiệu quả nhất. Trong Max-OT, đây là một trong những bài ưa thích nhất. Cơ tác động chính là cơ bắp tay. Cơ liên quan là cơ cánh tay, vai và bả vai.

Cách thực hiện:

Nắm chặt thanh tạ với độ lớn hơn vai 1 nửa gang tay. Cuốn tay lên đến điểm cao nhất của động tác. Phải đảm bảo cho cơ bắp tay luôn căng mạnh đến đỉnh điểm của động tác. Điều này sẽ có được khi bạn dừng để tay vượt quá tư thế vuông góc. Cùng với chuyển động uốn tạ, bạn nên hơi thả lỏng cơ thể, như vậy bạn có thể dùng tạ trọng lượng lớn, đồng thời phù hợp với cơ chế hoạt động của cơ thể hơn và tránh chấn thương. Bạn không được cầu thả với bất kỳ bài tập nào. Bạn biết là khi nào mình đang “gian lận” trọng lượng tạ. Kiểm soát sự “gian lận” đó, sẽ tăng sự tác động cơ một cách tối đa.

Hạ tạ xuống từ từ bằng 2 lần thời gian uốn tạ lên. Tôi thấy hầu hết mọi người không đẩy loại tạ nặng nhất đối với sức của họ. Hãy tăng trọng lượng của tạ. Bạn nhớ chọn loại tạ để có thể tập được ít nhất 4 lần và không nhiều quá 6 lần. Nếu bạn đẩy được quá 6 lần thì phải chọn tạ nặng hơn.

* [Cuốn Tạ Uốn - Curl Bar Curls](#):

Bài này cũng như tập với tạ thẳng. Nhưng trọng lực rơi nhiều vào điểm ngoài cơ bắp tay. Lực tập trung vào cổ tay được giảm đi bởi với bài này cổ tay nằm ở vị trí thuận lợi.

Cách thực hiện:

Tập theo cách [Cuốn Tạ Đòn Thẳng - Straight Bar Bicep Curls](#).

* [Cuốn Tạ Đôi Từng Bên Tay - Alternate Dumbbell Curls](#):

Động tác này cho phép bạn quay cổ tay khi uốn tạ lên. Cơ hoạt động chủ yếu là cơ bắp tay. Tiếp theo là cơ cánh tay và vai.

Cách thực hiện:

Khi tập bài này bạn nên đứng, nhấc tạ từng bên một. Khi nhấc tạ lên thì ngửa cổ tay, khi đưa tạ xuống lòng bàn tay vẫn giữ như vậy. Có một điều quan trọng là khi nhấc tạ đến điểm cao nhất thì tay không được vượt qua thế vuông góc với sàn nhà. Luôn giữ cho cơ căng trong suốt quá trình chuyển động.

Lời khuyên của MAX-OT: *Max-OT hạn chế loại bài tập chuyển động từng tay hoặc từng chân một. Những bài này hiệu quả không cao lắm. Bạn sẽ tốn 2 lần năng lượng và 2 lần thời gian. Đó là lý do vì sao chúng tôi hạn chế những loại bài này.*

***[Cuốn Dây Cáp - Straight Bar Cable Curls](#):**

Đây là bài tập khá hiệu quả. Sử dụng một dây cáp, một móc gắn tạ sao cho dây cáp phải căng liên tục. Bạn sẽ cảm thấy khác hẳn so với uốn tạ thẳng thông thường. Cơ hoạt động chính là cơ bắp tay. Tiếp theo là cơ cánh tay và vai.

Cách thực hiện:

Hai tay nắm chặt thanh tạ với độ rộng lớn hơn vai $\frac{1}{2}$ gang tay. Uốn thanh tạ lên đến điểm cao nhất của động tác. Giữ cho cơ luôn được căng. Điều này được thực hiện khi bạn đừng bao giờ uốn quá 90 độ ở điểm cao nhất. Kiểm soát quá trình kéo tạ xuống từ từ.

Bài Tập Không Hiệu Quả Cho Cơ Bắp Tay Trước

*** Ngồi Cuốn Tạ - Seated Dumbbell Curls:**

Bài này có xu hướng chỉ tập trung vào riêng cơ bắp tay. Điều đó sẽ giới hạn trọng lượng tạ sử dụng, do vậy giới hạn trọng lượng tạ tập trung cho cơ.

*** Cuốn Tạ Đơn Trên Đùi - Concentration Curls:**

Bạn làm gì đầu tiên khi bắt đầu tập Concentration Curls. Tôi sẽ nói rằng: Bạn sẽ tập tạ nhẹ hơn. Đây không phải là bài hiệu quả dành cho phát triển cơ mà loại bài này giới hạn lực tác động vào cơ.

***Từng Tay Uốn Cáp Lên -One Arm Cable Curls:**

Mất hai lần nỗ lực cho một trọng lượng quá nhỏ, không hiệu quả chút nào. Tập bài này phải gấp 2 lần thời gian, 2 lần năng lượng và 2 lần cố gắng. Trong khi đó chỉ tác động ít vào cơ.

BÀI TẬP NÀO VÀ TẠI SAO?

Có hàng ngàn bài tập khác nhau để bạn thực hiện trong phòng tập. Hàng ngàn !

Nhưng trong thực tế, bạn chỉ chọn lọc một số bài chính thực sự có hiệu quả để tập.

Biết được điều này, không phải là khôn ngoan hay sao khi bạn dồn hết thời gian và những nỗ lực vào những bài tập mang lại hiệu quả cao nhất và tránh những bài tập ít tác dụng.

Một điều rất rõ ràng là Max-OT dựa vào các bài tập kết hợp lẫn nhau. Trong một bài tập có sự phối hợp thì một động tác chuyển động liên quan đến nhiều nhóm cơ khác nhau. Nó sẽ tác động đến nhóm cơ chính và liên quan đến 1 hoặc nhiều nhóm cơ phụ. Max-OT chọn những bài tập có động tác phối hợp sao cho tác động đến nhóm cơ chính và cũng mang lại những lợi ích cho nhóm cơ phụ nhưng ở mức độ vừa phải.

Sau đây là những bài tập phối hợp:

- [Nằm Đẩy Tạ Trên Ghế Phẳng – Bench Press](#)

- [Nằm Đẩy Tạ Trên Ghế Nghiêng- Incline Bench Press](#)
- [Nâng Tạ Trên Vai – Shoulder Press](#)
- [Bài Tập Đu Xà Vào Cơ Sô -Pull-ups](#)
- [Kéo Thanh Xà - Pull-Downs- như Kéo Xà Hình Chữ V](#)
- [Bài Tập Kéo Tạ Đòn - Barbell Rows](#)
- [Bài Tập Ngồi Kéo Cáp - Cable Rows](#)
- [Gánh Tạ Đòn - Squats](#)
- [Nhấc Tạ Đòn Cho Lưng Dưới - Deadlifts](#)

Max-OT sẽ kết hợp những bài hiệu quả nhất và mang lại tác động lớn nhất cho cơ bắp. Đối với Max-OT tính hiệu quả là rất cần thiết. Đây là điều cơ bản. Đó là lý do tại sao cơ có thể phát triển đến mức không thể tin được trong một khoảng thời gian ngắn đến như vậy. Tất cả những bài Max-OT đều khuyến khích sự phát triển tối đa cho cơ. Nếu bài nào không làm được như vậy thì bài đó không thuộc hệ thống bài tập của Max-OT.

Ở những trang trước, tôi chỉ ra cho các bạn thấy bài nào nên tập và bài nào nên tránh. Lý do mà Max-OT khuyên nên chọn bài tập này và không chọn bài kia, tất cả chỉ là sự hiệu quả. Một bài tập không khuyến khích trọng lượng tối đa trong một thời gian ngắn, sử dụng ít năng lượng và không cho kết quả lớn nhất, thì bài đó không phải là bài chính của Max-OT. Chúng tôi sẽ loại trừ bài này ra khỏi danh sách của Max-OT.

Vậy bạn có muốn chọn bài tập khi biết rằng bài tập đó không mang lại hiệu quả? Bây giờ bạn đã biết bài nào đạt được tác động tối đa cho cơ ngực và cơ bắp tay, từ đó bạn có thể hướng chương trình tập luyện của mình cho thích hợp. Bạn đã biết tại sao nó hiệu quả, đó là vấn đề chính. Bạn tập luyện khi đã nắm được kiến thức cơ bản sẽ mang lại kết quả nhanh hơn. Mục đích của tôi không chỉ hướng dẫn cho bạn cách tập luyện và phát triển cơ theo phong cách của Max-OT mà còn mang lại cho bạn những kiến thức, những hiểu biết để bạn tự tin rằng bạn không những biết bạn đang làm gì mà bạn còn biết tại sao bạn thực hiện nó.

Một vài trang tiếp theo tôi sẽ đưa ra chi tiết những bài tập khác nhau trong lịch tập của Max-OT. Những bài này, bạn phải tập nhiều nhóm cơ trong một ngày, nhưng vẫn giữ nguyên các yếu tố chính của Max-OT.

MAX-OT 3 NGÀY TẬP LUYỆN

Sau đây là một chương trình Max-OT rất hiệu quả. Bạn sẽ tập mỗi nhóm cơ/tuần. Một tuần 3 buổi. Xen giữa là một ngày nghỉ.

Thứ Hai: Lưng – Cơ bắp tay – Cánh tay

Lưng	Hiệp	Số lần
Ngồi kéo cáp Lat Pull-downs	2	4 – 6
Kéo Xà Hình Chữ V “V”-Bar Pull-downs	2	4 – 6
Bài Tập Đánh Sô Bằng Tạ Đơn Dumbbell Rows	2	4 – 6
Cơ hai đầu bắp tay trước		
Cuốn Tạ Đôi Từng Bên Tay. Alternating Dumbbell Curls	2	4 – 6
Cuốn Tạ Đòn Thẳng Straight Bar Curls	2	4 – 6
Cơ cánh tay		
Cuốn Tạ Đòn ở Cổ Tay.	1	8 – 10

Barbell Wrist Curls		
Cuốn Tạ Đôi Ở Cổ Tay	1	8 – 10
Dumbbell Wrist Curls		

Lat Pull-downs:

Là bài tập được thực hiện trên máy cáp. Đây là bài tập lưng rất phổ biến, bạn có thể điều chỉnh trọng lượng tạ. Các động tác được thực hiện phía trước cổ. Giữ khuỷu tay hướng ra sau và kéo thanh tạ về phía giữa ngực. Khoảng cách giữa hai tay rộng hơn vai khoảng 6 inches. Đến điểm cao nhất của động tác kéo căng cơ đột xô và uốn cơ đó cùng một lúc.

Lời khuyên của Max-OT:

Lỗi mà mọi người hay mắc phải là khoảng cách giữa hai tay quá rộng. Thanh tạ cong ở đoạn cuối không có nghĩa là bạn nên nằm ở điểm đó. Nếu hai tay đặt quá xa nhau sẽ tăng độ tập trung vào khớp xương vai. Do vậy sẽ hạn chế phạm vi chuyển động của cơ xô. Nếu tay đặt rộng thì cơ xô sẽ bị giảm tác động đi.

Kéo Xà Hình Chữ V - “V”-Bar Pull-downs:

Bài này tập cùng với máy cáp. Kéo thanh hình chữ V xuống dưới xương ức. Uỡn lưng ra sau khoảng 45o. Ở điểm cao nhất, bạn vừa kéo căng cơ ra hết cỡ đồng thời uốn chính cơ này.

Bài Tập Đánh Xô Bằng Tạ Đơn - Dumbbell Rows

Tốt nhất với bài tập này ta thực hiện trên ghế để giúp bạn làm căng hoàn toàn cơ lưng trên. Bài tập này rất tốt cho lưng, giúp vai nở rộng. Giữ lưng thẳng kéo tạ xuống điểm dưới của khung xương sườn. Hạ thấp tạ xuống dưới sự kiểm soát và căng cơ ở giai đoạn cuối.

Alternating Dumbbell Curls -Cuốn Tạ Đôi Từng Bên Tay:

Nên đứng khi tập bài này. Nhấc tạ từng bên một, ngửa cổ tay lên khi nhấc tạ. Khi hạ tạ lòng tay cũng hướng về phía mặt. Một điểm quan trọng là không được để tay tạo thành thế vuông góc với sàn nhà khi ở điểm cao nhất của động tác. Giữ cơ bắp tay căng hết cỡ trong suốt động tác.

Straight Bar Curls- Cuốn Tạ Đòn Thẳng

Đây vẫn là vua của các bài tập dành cho cơ bắp tay. Bạn nên thả lỏng cơ thể một chút. Bạn cũng nên tăng trọng lượng của tạ lên một chút. Tôi thấy mọi người không sử dụng tạ với trọng lượng lớn mà họ có thể dùng. Bạn nên thả lỏng cơ thể vì nó cho phép bạn nâng được tạ có trọng lượng nặng hơn. Không nên dùng đưa quả tạ. Tránh tập nửa vơi. Thời gian hạ tạ xuống phải đảm bảo chậm bằng 2 lần thời gian nâng tạ lên.

Cuốn Tạ Đòn ở Cổ Tay-Barbell Wrist Curls

Bạn ngồi ở một đầu ghế dài phẳng, hai chân đặt sang 2 bên, cánh tay đặt trên ghế, cổ tay đặt ở ngoài mép ghế phía đầu kia. Tay nắm thanh tạ, cổ tay làm động tác cuốn lên. Cánh tay uốn cong một cách chắc chắn khi nâng tạ đến điểm cao nhất.

Dumbbell Wrist Curls- Cuốn Tạ Đôi Ở Cổ Tay

Bạn phải đứng khi tập bài này, hai tay duỗi xuống hai bên, mỗi tay cầm một quả tạ, cổ tay cuộn lên và cong lại ở điểm nâng tạ cao nhất.

Thứ tư: Ngực – Vai – Cơ ba đầu bắp tay sau

Những bài tập hiệu quả của Max-OT dưới đây áp dụng cho mỗi nhóm cơ trong một tuần, tập 3 ngày xen kẽ một ngày nghỉ.

Danh sách những bài tập với cường độ cao dưới đây không bao gồm bài khởi động.

Ngực	Hiệp	Số lần
-------------	-------------	---------------

<u>Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng</u> Flat Barbell Bench Press	3	4 – 6
<u>Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên</u> Incline Dumbbell Bench Press	2	4 – 6
<u>Chống đẩy trên xà kép</u> Dips	1	4 – 6
Vai		
<u>Ngồi Nâng Tạ Qua đầu</u> Military Barbell Press (in front)	2	4 – 6
<u>Đứng nâng tạ đơn sang hai bên</u> Standing Side Lateral Dumbbell Raises	2	6 – 8
Cơ ba đầu (cơ bắp tay sau)		
<u>Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ</u> Lying Tricep Extension	2	4 – 6
<u>Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống</u> Cable Push-downs	2	4 – 6

Flat Barbell Bench Press - Nằm Đẩy Tạ Đòn Trên Ghế Phẳng:

Hạ tạ xuống xương ức. Đừng hạ tạ xuống phía giữa ngực. Dồn sức mạnh đẩy tạ lên. Thời gian hạ tạ chậm bằng 2 lần thời gian đẩy tạ lên

Incline Dumbbell Bench Press - Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên

Bài này rất tốt cho phần ngực trên. Thời gian hạ tạ chậm bằng 2 lần thời gian đẩy tạ lên. Xoay lòng bàn tay vào nhau khi hạ tạ và hướng lòng bàn tay ra ngoài khi đẩy tạ. Bạn phải lợi dụng làm căng cơ hết cỡ khi dùng tạ đôi.

Dips - Chống đẩy trên xà kép

Bài này rất tuyệt vời cho sự chuyển động của phần trên cơ thể. Khi tập bài này cố gắng để trọng lực rơi trực tiếp vào ngực, giảm tối thiểu lực tác động lên cơ bắp tay. Điều này được thực hiện bằng cách di chuyển người theo hình cung khoảng ¼ vòng tròn. Hạ người xuống từ từ và đẩy thân mình lên thật nhanh mạnh.

Military Barbell Press (in front) - Ngồi Nâng Tạ Qua đầu

Bài này rất hay cho chuyển động phần vai. Đừng bao giờ tập phía sau cổ. Mọi người thường nghĩ là tập phía sau cổ sẽ tác động đến hai cơ vai bên cạnh, nhưng thực tế nó lại tác động nhiều lên phần xương vai trước. Nếu tập phía trước thì toàn bộ cơ vai được tham gia. Khi tập bài này bạn có thể ngồi hoặc đứng đều được. Thời gian hạ tạ chậm bằng 2 lần thời gian nâng tạ lên.

Standing Side Lateral Dumbbell Raises - Đứng nâng tạ đơn sang hai bên

Đây là bài tập rất hiệu quả. Tập với tạ nặng. Giữ cho khuỷu tay và cổ tay ngang với nhau trong suốt quá trình chuyển động. Ngón tay cái chỉ xuống dưới khi nâng tạ ở điểm cao nhất. Cố gắng nâng tạ nhanh và hạ tạ từ từ.

Lying Tricep Extension - Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ

Bài tập này là tốt nhất cho sự chuyển động của cơ bắp tay sau. Nên tập với tạ uốn để giảm lực tập trung ở cổ tay. Tập bài này khi bạn nằm trên ghế và đặt đầu của bạn ở mép ngoài của ghế. Khi hạ tạ xuống thì bạn hạ ra sau đầu, chứ không phải sau trán như bạn đã nhìn thấy ở nhiều phòng tập. Hạ tạ xuống phía sau đầu bạn sẽ đạt được độ căng cơ tốt nhất cho bắp tay sau và tạo ra nhiều sức mạnh cho động tác đẩy tạ lên. Thời gian hạ tạ chậm bằng 2 lần thời gian nhấc tạ lên.

Cable Push-downs - Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống :

Kỹ thuật Max-OT trong bài này là hơi nghiêng người trong quá trình chuyển động. Trong khi tập, thanh tạ được di chuyển từ vị trí song song để thành một góc 45o so với sàn nhà. Điều này giúp tăng độ căng cơ của bắp tay cung cấp thêm sức mạnh khi di chuyển. Căng cơ bắp tay sau lên ở điểm thấp nhất trong quá trình di chuyển.

Thứ sáu: Chân - Bắp và Bụng

Chân(Legs)	Hiệp	Số lần
Gánh Tạ Đòn Squats	3	4 – 6
Nằm Giá Đạp Leg Press	2	4 – 6
Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng Stiff Leg Deadlift	2	4 – 6
Bắp(Calves)		
Giá Gánh Nhún Chân Standing Machine Calf Raises	2	6 – 8
Nằm Giá Đẩy 45 độ 45o Leg Press Calf Raises	1	6 – 8
Bụng(Abs)		
Đánh Cáp Cho Bụng Trên Cable Rope Crunches	2	10 – 12
Gập Người Trên Ghế Dốc Incline Crunches	2	8 – 12

Squats - Gánh Tạ Đòn

Không bài nào có thể thay thế được. Muốn phát triển kích cỡ chân và tập cho chân khỏe, không bài nào tốt hơn Squats. Tôi sẽ đưa chi tiết những bài tập chân trong khóa tập mà không liên quan đến bài Squats. Vì tôi thấy một số người bị hạn chế bởi một số chấn thương. Nhưng hãy nhớ rằng, tất cả những bài tập khác(không phải là Squats) đều là thứ yếu.

Lời khuyên của Max-OT:

Bạn nên ghi nhớ một điều là nếu bạn tập Squats không theo những nguyên tắc của Max-OT đi nữa, thì bài này vẫn giúp cơ bắp phát triển tốt hơn những bài tập chân khác. Hiệu quả của Squats khiến bạn không tưởng tượng nổi. Tôi khuyên bạn nên chọn bài này dù bạn phải giảm trọng lượng tạ vì bất kỳ lý do nào. Squats rất quan trọng với việc phát triển cơ.

Leg Press - Nằm Giá Đạp

Bài này rất tốt cho cơ đùi của bạn. Đảm bảo rằng bạn hạ tạ từ từ và đẩy tạ lên thật nhanh và mạnh.

Stiff Leg Deadlift - Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng

Đây là động tác rất tốt cho cơ đùi sau. Khi tập bài này, bạn phải giữ cho chân thẳng ra đến mức có thể. Bạn không được chột đầu gối lại nhưng nên để động tác gần đến mức như vậy (Bởi vì chột đầu gối có thể gây chấn thương). Hạ tạ xuống chân và giữ thẳng lưng, không được uốn tròn. Nhưng khi bạn nhấc tạ lên thì đừng để thẳng lưng.

Standing Machine Calf Raises Giá Gánh Nhún Chân

Bài này tốt cho toàn bộ bắp chân. Hãy tập với tạ nặng. Giữ cho xương chậu và xương vai cân bằng

nhau. Hông không được uốn cong trong lúc chuyển động.

45o Leg Press Calf Raises - Nằm Giá Đẩy 45 độ

Bài tập cho bắp chân rất tuyệt. Căng bắp chân ở điểm thấp nhất của động tác và duỗi ở điểm cao nhất.

Lời khuyên của Max-OT:

Bạn có thể thay đổi góc của chân để tập trung hơn cho vùng bắp chân. Các ngón chân chỉ ra ngoài sẽ tác động đến cơ bắp chân trong, các ngón chân chỉ vào trong sẽ tập cho cơ bắp chân ngoài, nếu các ngón chân để thẳng thì sẽ tập cho toàn bộ cơ bắp chân.

Cable Rope Crunches - Đánh Cáp Cho Bụng Trên

Đây là bài tập phát triển cơ bụng tốt nhất mà bạn nên tập. Tập trung cho riêng vùng bụng trong toàn bộ động tác. Với phần bụng, tập riêng là rất tốt.

Incline Crunches - Gập Người Trên Ghế Đốc

Tập cùng với một cái ghế nghiêng. Đảm bảo phải cố tác động căng tối đa cơ bụng trong mỗi lần tập.

MAX - OT 3 NGÀY TẬP - 1 NGÀY NGHỈ

Lịch tập này có chút ít sự khác biệt. Bạn sẽ tập 3 ngày liên tiếp sau đó nghỉ 1 ngày.

Hãy tập theo lịch như sau:

· **TUẦN 1:**

Thứ 2: Lưng, Cơ hai đầu bắp tay trước và Cơ cánh tay

Thứ 3: Ngực, Vai và Cơ ba đầu bắp tay sau

Thứ 4: Chân, Bắp, Bụng

Thứ 5: Nghỉ

Thứ 6: Lưng, Cơ hai đầu bắp tay trước, Cơ cánh tay

Thứ 7 và Chủ nhật: Nghỉ

· **TUẦN 2:**

Thứ 2: Ngực, Vai, Cơ ba đầu bắp tay sau

Thứ 3: Chân, Bắp, Bụng

Thứ 4: Nghỉ

Thứ 5: Lưng, Cơ hai đầu bắp tay trước, Cơ cánh tay

Thứ 6: Ngực, Vai, Cơ ba đầu bắp tay sau

Thứ 7 và Chủ nhật: Nghỉ

· **TUẦN 3:**

Thứ 2: Chân, Bắp, Bụng

Thứ 3: Nghỉ

Thứ 4: Lưng, Cơ hai đầu bắp tay trước, Cơ cánh tay

Thứ 5: Ngực, Vai, Cơ ba đầu bắp tay sau

Thứ 6: Chân, Bắp, Bụng

Thứ 7 và Chủ nhật: Nghỉ

Mục đích của những bài tập trong tuần là chỉ ra được những bài tập hiệu quả và quan trọng cho phát triển cơ. Hiệu quả càng nhiều thì cơ càng phát triển. Tôi đã chỉ ra những bài tập tốt cho ngực và cơ bắp tay, đồng thời cũng chỉ ra những bài không tốt và lý do tại sao. Những tuần tiếp theo tôi sẽ chỉ ra những bài tập hiệu quả nhất cho tất cả các nhóm cơ còn lại và cả những bài không hiệu quả nữa.

Khi xem lại những bài không nên tập, thì bạn đã thực hiện bao nhiêu bài rồi? Nếu bạn làm theo phương pháp Max-OT thì bạn đã không tập những bài đó. Bạn không còn lãng phí thời gian nữa. Bạn đang xây dựng cơ bắp.

Khi nắm được tính hiệu quả của Max-OT, bạn có thể đã không tốn thời gian cho những bài không nên tập. Tận dụng được sự hiệu quả của MAX-OT có thể đẩy nhanh sự phát triển cơ đến không ngờ trong một thời gian ngắn nhất.

Các bạn nên nhớ rằng cấu trúc bài tập của Max-OT được hình thành dựa vào sự phát triển cho cơ, nên tận dụng những bài giúp cơ đẩy được trọng lượng tối đa của tạ lên.

Max OT tuần thứ 7

BÀI TẬP MAX - OT PHẦN 2

Tôi nhận thấy sự lo ngại lớn nhất từ hầu hết mọi người là tính hiệu quả của Max-OT. Nỗi lo ngại này thường bắt nguồn từ sự thất bại hoặc tiếc là mình đã tập một thời gian dài mà không hiệu quả khi sử dụng những chương trình khác.

Đừng hao phí sức lực vào những lo lắng này. Bạn không thể thay đổi quá khứ nhưng bạn có thể quyết định tương lai của mình. Bây giờ bạn đã có một công cụ, một phương pháp tập luyện mà sẽ theo bạn mãi mãi. Từ giờ trở đi, sẽ chẳng có lý do gì để lãng phí bài tập thể lực. Mục đích của bạn từ bây giờ là phát triển cơ bắp từ mỗi động tác, mỗi bài tập.

Phát triển cơ bắp không phức tạp nhưng cũng chẳng dễ dàng. Có những nguyên tắc cơ bản liên quan và mục đích của bạn là hướng việc luyện tập vào việc giành được kết quả tốt nhất từ những nguyên tắc cơ bản này.

Gợi ý của Max-OT:

“Điều quan trọng là bạn đừng bao giờ bỏ một buổi tập. Đã bao nhiêu lần bạn tập không theo lịch và tập bù vào bài tập lần sau? Bạn có đùa không? Vì khi bạn bỏ một bài tập, nó sẽ chẳng bao giờ được tập bù.”

Đây là lý do bạn cần thực hiện mỗi buổi tập với hiệu quả cao nhất và đây là nền tảng của Max-OT. Cơ bắp chỉ được phát triển do sự kích thích của trọng lượng. Cơ bắp thích nghi được với trọng lượng tạ liên quan trực tiếp tới việc trọng lượng được sử dụng. Trọng lượng tạ càng cao sẽ trả lời bằng sự phát triển các cơ càng to.

Gợi ý của Max-OT:

“Chẳng có bài tập nhẹ nào trong chương trình Max-OT cả. Đã bao nhiêu lần bạn đi tới phòng tập mà

Chỉ để tập nhẹ thôi? Tại sao bạn lại làm điều đó? Nếu mục đích của bạn là xây dựng cơ bắp thì bạn đã lãng phí thời gian. Nếu một bài tập thể lực không thích hợp với việc xây dựng cơ bắp thì tại sao bạn lại lãng phí thời gian vào nó? Và tôi xin hỏi lại một lần nữa - tại sao bạn lại tập nhẹ? Lý do tôi hỏi điều này do có rất nhiều người có cách bào chữa cho việc mình đang làm ngay khi họ biết rõ việc mình làm là sai. Tập như vậy thì chỉ ngăn cản sự phát triển của chính bạn.”

Xây dựng cơ bắp là sự kết hợp của tập luyện (có trọng lượng) với cường độ, sự tập trung tinh thần, sự hồi phục, chế độ dinh dưỡng và thời gian.

Thời gian là yếu tố chính mà hầu hết mọi người bỏ qua. Trong một tháng, bạn sẽ tập 4 lần cho một nhóm cơ, khoảng 26 ngày cho sự hồi phục mỗi nhóm cơ ở mức tối đa. Nếu bạn bỏ lỡ một bài tập, sự kích thích thớ cơ bị giảm 25%. Nếu bạn tập bù một bài tập, điều đó ngăn cản khả năng hồi phục của bạn khoảng 20% và vì vậy giảm 20% sự phát triển cơ bắp.

Liệu bây giờ bạn đã thấy được tầm quan trọng của tập luyện đúng trong mỗi buổi tập? Thời gian không ủng hộ bạn, nhưng bạn có thể sử dụng tối đa thời gian của mình để không bị mắc vào cái bẫy “thời gian”. Thời gian là yếu tố quan trọng cần được xem xét để nhận ra rằng bất cứ khi nào bạn tập mà không sử dụng tối đa trọng lượng hoặc bỏ lỡ một buổi tập thì bạn đã lùi 2 bước trong việc đạt tới mục tiêu của mình. Một bài tập bị bỏ qua sẽ chẳng bao giờ được tập bù. Một buổi tập bị lỡ thì không bao giờ bù lại được. Một buổi tập với sự tác động tối đa thì cũng không bao giờ có thể bù lại được

Mục đích của chương trình này là để chỉ cho bạn cách tối ưu và hiệu quả nhất trong tập tạ, để tạo cho cơ bắp phát triển cả về sức mạnh và số lượng. Chương trình mang lại cho bạn kiến thức và sự hiểu biết hơn về cách luyện tập, qua đó bạn sẽ đạt kết quả cao hơn sau mỗi lần tập.

Tôi muốn chia sẻ kiến thức cùng bạn. Tôi có thể đưa ra lý do, thời điểm và cách thức nhưng không thể bắt bạn vào kỷ luật. Tôi không thể khiến bạn tập luyện theo cách này. Bạn phải có đủ sự tin tưởng để cho nó có cơ hội phát huy hiệu quả. Và khi bạn nhìn thấy những kết quả tốt hơn những gì bạn đã từng nhận được, khi đó chương trình sẽ tự phát huy tác dụng. Bạn bắt đầu nhận được nguồn năng lượng và cường độ từ những kết quả này. Khi đó bạn có thể thực sự cảm nhận được sự phát triển cơ bắp qua mỗi bài tập.

LƯNG VÀ CƠ BA ĐẦU

Ở phần còn lại của bài này, tôi sẽ đi vào chi tiết các bài tập lưng và cơ ba đầu bắp tay sau đúng cách. Tôi sẽ chỉ cho bạn bài tập nào đạt hiệu quả cao nhất và tập như thế nào theo cách Max-OT để bạn có thể có được sự phát triển cơ bắp tốt nhất từ những bài học này.

Tôi cũng sẽ chỉ cho bạn bài tập nào cần tránh và tại sao tránh. Chẳng có lý do gì để tập một bài tập không hiệu quả. Tại sao bạn chấp nhận tập nó? Nó không nên nằm trong danh sách của bạn và tôi muốn chắc chắn là không.

LƯNG: LƯNG TRÊN VÀ LƯNG DƯỚI

Cơ lưng được nhóm lại thành cơ lưng trên (bao gồm cả cơ xô) và cơ lưng dưới. Một vài người đưa cả cơ cầu vai vào hệ thống cơ lưng. Khi lưng phát triển đúng cách, nhóm cơ xô là một trong những nhóm cơ ấn tượng nhất. Chúng sẽ tạo cho lưng bạn dáng chữ V nổi bật.

Lưng trên gồm 3 cơ khác nhỏ hơn nằm ở phía trên xương dẹt bả vai. Những cơ này được kích thích rất nhiều trong những vận động của cơ xô. Và cuối cùng bạn có thể nhìn thấy cơ Serratus anterior từ đằng

trước, phía bên phải, mé dưới ở chỗ hõm của tay.

LƯNG TRÊN

Để phát triển đúng cách cho lưng trên cả về độ dày và độ rộng bạn phải thật sự cố gắng. Như vậy, các bài tập được sử dụng phải liên quan tới sự phối hợp căng và duỗi tối đa. Một số nhóm cơ được nhận được tác động trong quá trình duỗi cơ và cơ lưng cũng không phải là ngoại lệ. Nếu không tập trung vào việc duỗi và căng thì sẽ giới hạn sự phát triển của cơ bắp.

Gợi ý của Max-OT:

“Việc duỗi cơ trong quá trình tập với trọng lượng sẽ làm nhiều thớ cơ tham gia hơn. Điều đó sẽ làm tăng cường độ và tối đa hóa các thớ cơ mới. Điều quan trọng là phải hiểu giá trị của việc “duỗi cơ khi tập với sự tác động tối đa” và tránh tập nửa vời. Hãy suy nghĩ về chúng theo cách này, nếu bạn có thể khiến cho các cơ dài hơn thông qua việc duỗi cơ, nó sẽ tạo thành từng bó lớn hơn khi bạn co cơ.”

Tất cả các bài tập có kích thích trực tiếp tới lưng trên bao gồm các chuyển động kéo. Những chuyển động kéo này bắt nguồn từ cánh tay thẳng bên người tới qua đầu và các góc giữa hai sự chuyển động này.

Lưng trên là nhóm cơ khỏe và rộng và phát triển thông qua việc tập tạ với trọng lượng lớn. Hầu hết mọi người đều ước tính thấp sự khỏe mạnh của lưng trên trong mỗi bài tập, chính vì thế họ hiếm khi đạt được sự phát triển mà họ có thể.

LƯNG DƯỚI

Lưng dưới là phần hay bị xao nhãng tập luyện. Đó là một trong những nhóm cơ ít có sức hút. Bởi vì lí do này mà nó thường được tập như một phần thêm vào hoặc chỉ nhận được sự kích thích như một nhóm cơ hỗ trợ.

Bây giờ tôi muốn nói với bạn tầm quan trọng của việc phát triển và duy trì sự khỏe mạnh ở lưng dưới. Cơ lưng dưới là một trong hai phần nổi chủ yếu giữa thân trên và thân dưới. Phần kia là bụng. Lưng dưới và bụng kém phát triển gây nên khả năng bị thương cao hơn. Và nếu lưng dưới bị thương, hãy để tôi nói cho bạn biết, nó cũng sẽ kìm hãm tất cả sự phát triển cơ bắp.

Lưng dưới mà yếu sẽ gây ảnh hưởng và hạn chế hầu hết các bài tập. Vì vậy phát triển lưng dưới khỏe mạnh là quan trọng vào bậc nhất. Điều cuối cùng mà bạn sẽ gặp phải là bị thương do cơ lưng dưới yếu và chắc hẳn là bạn không muốn bị hạn chế trọng lượng tạ ở những bài tập khác chỉ vì do lưng dưới của bạn không đủ khỏe để nâng tạ.

Vì thế bạn cần nỗ lực hơn cho phần lưng dưới với cùng cường độ, cùng quyết tâm như đối với nhóm cơ khác. Điều này rất quan trọng và là nhân tố sống còn để có được nhiều cơ bắp cũng như sự bền lâu và tránh bị thương.

Như bạn đã thấy, Max-OT không chỉ nói về việc xây dựng kích cỡ của cơ. Chương trình này còn nói về việc xây dựng cơ bắp khỏe mạnh về mặt thể chất và tạo thái độ tự tin trong tập luyện. Nó sẽ giúp bạn tránh bị thương và vì thế bạn có thể tập từng nhóm cơ theo cách chúng cần được tập để thúc đẩy cơ bắp phát triển tối đa.

CƠ BA ĐẦU

Cơ ba đầu bấp tay sau là nhóm cơ có sức mạnh đến không ngờ. Chúng hỗ trợ hoặc điều khiển các động tác duỗi của cánh tay. Bất cứ bài tập nào thúc đẩy chuyển động của cánh tay thì đều liên quan tới cơ đầu bấp tay sau.

Đối với một số người thì dường như cơ ba đầu bấp tay sau dễ xây dựng hơn. Bạn đã bao giờ chú ý đến việc cơ ba đầu bấp tay sau dễ bị đau hơn cơ hai đầu bấp tay trước chưa?

Dù sao, việc kích thích trực tiếp tới cơ ba đầu bấp tay sau và việc tập luyện với trọng lượng tối đa là những nhân tố chính cho phát triển cơ ba đầu ở mức cao nhất. Hãy nhớ điều này, nếu so sánh, thì ta thấy cơ ba đầu bấp tay sau khá nhỏ so với các nhóm cơ khác. Thêm vào đó, chúng cũng tham gia vào các bài tập cho phần trên cơ thể. Vì vậy cơ bấp tay sau rất dễ bị tác động quá nhiều.

MAX-OT: BÀI TẬP NÀO VÀ TẠI SAO

LƯNG TRÊN – CÁC CƠ SÔ

1. Pull – Ups: Bài tập đu xà vào cơ sô

Bài tập này chiếm vị trí độc tôn trong tất cả các bài tập cho cơ sô và rất phù hợp với tập luyện Max-OT. Cơ chính liên quan là cơ sô. Các cơ khác như cơ hai đầu bấp tay trước, cơ cánh tay, cơ bả vai và cơ ngực thì ít được sử dụng hơn.

Trong bài tập này, trọng lượng được sử dụng bằng chính trọng lượng cơ thể bạn. Đối với người mới tập thì bắt đầu với trọng lượng này đôi khi là quá nặng. Còn đối với người đã tập tạ thời gian dài thì trọng lượng này có thể quá nhẹ và bạn có thể dùng đai giữ thêm tạ.

Thực Hiện:

Đu xà vào cơ sô là bài tập mà rất nhiều người đánh mất cơ hội lấy được sự hiệu quả toàn diện của nó vì không sử dụng đúng cách.

Thanh tạ và việc bạn nắm tạ là hai trong số các phần quan trọng nhất và cũng là phần chính mà mọi người tập không chính xác. Bạn nên dùng thanh tạ thẳng, đừng dùng thanh tạ có góc cong ở phần cuối. Nắm thanh tạ rộng hơn vai từ 6-8 inch. Nói một cách chính xác là bạn cần nắm đúng độ dài thanh tạ như sau: Khi bạn ở đỉnh cao của chuyển động, cầm ở phía trên thanh tạ, thì cánh tay nên vuông góc với mặt đất. Nếu cánh tay tạo thành góc thì vị trí tay nắm tạ đã bị quá rộng hoặc quá hẹp.

Đa số mọi người thường nắm quá rộng. Thực tế các thanh tạ khuyến khích việc nắm tạ quá rộng do việc tạo góc và tạo mấu ở phía cuối. Đừng nắm tạ ở chỗ có góc. Góc này có thể gây nên việc đau khớp vai. Thậm chí một vết thương nhỏ ở vai cũng có thể khiến bạn chấm dứt hoàn toàn việc tập luyện.

Gợi ý của Max-OT:

“Nếu bạn không thể thực hiện kéo người lên hai lần thì đây là cách để hoàn thành 6 lần tập với một sự hỗ trợ nhỏ. Hãy nhờ một bạn tập đứng đằng sau và giúp bạn, giống như anh ta đang đẩy bạn qua một hàng rào. Nhưng nhớ là người bạn tập này ở đó chỉ làm điểm tựa hỗ trợ cho bạn. Đây là một trong vài tình huống của bài tập trợ lực trong Max-OT. Hy vọng là bạn không cần sự trợ lực này.”

Khi bạn bắt đầu bài tập thì mặt hướng lên trần nhà. Bạn tạo ra một lực kéo để chạm hoặc cố gắng chạm phần trên của ngực vào thanh xà. Hạ người xuống một cách chậm rãi khoảng 1/2 tốc độ bạn kéo người lên. Cuối chuyển động duỗi cơ sô hoàn toàn khoảng 1 giây rồi lặp lại động tác. Ở lần đu người cuối cùng, duỗi

cơ sô khoảng 3 giây.

Gợi ý của Max-OT:

“Khi bạn khỏe hơn, bạn có thể xem xét việc tiếp thêm trọng lượng tạ với dây tạ được thiết kế đặc biệt để treo tạ. Điều này cho phép bạn tăng trọng lượng tạ mà vẫn giữ được 6 lần tập. Bài tập kéo tạ có thể hơi phức tạp và khó tập một chút. Hãy chắc chắn là bạn đã quen với chúng trước khi quyết định thêm tạ vào.”

2. Lat Pull Downs – Kéo cáp cho cơ sô

Đây là một dạng bài tập kéo trên máy giúp bạn thay đổi trọng lượng tạ dễ dàng. Các cơ vận động chính là cơ sô, cơ hai đầu bắp tay trước, cơ bả vai và một ít cơ ngực.

Thực Hiện:

Máy sử dụng trong bài tập kéo tạ là dụng cụ tiêu chuẩn cho mỗi phòng tập. Yêu cầu tập với các máy là bạn phải ngồi tại vị trí cố định. Điều này cho phép bạn tập tạ nặng hơn trọng lượng cơ thể và giữ vị trí an toàn.

Bài tập kéo tạ xuống có vài điểm tương đồng với bài tập đu xà nhưng có vài điểm thuận lợi dễ nhận thấy như: khả năng thay đổi sự tác động một cách dễ dàng và thích nghi một cách hiệu quả với các góc được tạo ra trong quá trình hạ tạ. Các chuyển động tạ nên được tập ở phía trước và không được ở phía sau gáy.

Để đạt hiệu quả với trọng lượng tối đa, bạn cần ngả lưng ra phía sau trong quá trình chuyển động để tạo với sàn một góc 45o – 55o. Đây là vị trí thuận lợi hơn cho phép tập tạ với trọng lượng lớn hơn, kích thích trực tiếp hơn tới cơ sô, giảm khả năng bị thương đối với khớp vai.

Khi bắt đầu bài tập: mặt hướng lên trần nhà. Dùng lực kéo tạ xuống, chạm hoặc cố chạm thanh tạ vào điểm cao nhất của ngực. Tốc độ đưa tạ lên bằng ½ tốc độ hạ tạ xuống. Khi chuyển động ở mức cao nhất, duỗi cơ sô hoàn toàn (khoảng 1 giây). Ở động tác cuối cùng, duỗi cơ sô khoảng 3 giây.

Gợi ý của Max-OT:

“Như bạn đã biết, Max-OT sử dụng cách tiếp cận khác về hình dáng của cơ thể. Max-OT sử dụng những chuyển động sinh học tự nhiên của cơ thể để tiếp cận với cơ bắp bằng trọng lượng lớn hơn mà lại giảm khả năng bị thương, Max-OT cũng không giữ bạn ở vị trí “không tự nhiên” mà hầu hết mọi người nhầm hiểu là “hình dáng đúng.”

3. Close Grip “V” Bar Pull-Downs - Bài tập kéo xà hình chữ V:

Đây là bài tập cho cơ sô cả về độ dày và bề rộng. Nó được thực hiện trên máy kéo tạ. Cơ vận động chính là cơ sô. Các cơ khác vận động phụ vào như: cơ hai đầu bắp tay trước, cơ bả vai và một phần cơ ngực.

Thực Hiện:

Chỉ có một cách để nắm tạ vì thế bạn không thể mắc lỗi ở phần này. Khi bắt đầu kéo tạ lên, mặt hướng lên trần nhà. Dùng lực kéo tạ chữ V xuống, ngực ưỡn lên phía trước, chạm hoặc cố chạm thanh tạ vào vị trí thấp nhất của xương ức. Đưa thanh tạ lên một cách chậm rãi khoảng ½ tốc độ hạ tạ xuống. Khi chuyển động tới điểm cao nhất, duỗi cơ sô hoàn toàn (khoảng 1 giây). Ở động tác cuối cùng, duỗi cơ sô khoảng 3 giây.

4. Seated Cable Rows - Bài Tập Ngồi Kéo Cáp:

Đây là một trong những bài tập tốt nhất cho cơ xô phát triển cả về độ dày và bề rộng. Nó được tập trên máy với dây cáp ngắn đặt ngang. Cơ vận động chính là cơ xô. Các cơ khác vận động ít hơn như: cơ hai đầu, cơ cánh tay, cơ vai, lưng dưới, cơ chân và một phần cơ ngực.

Đây là một bài tập hoàn hảo. Bạn có thể sử dụng nhiều thanh tạ với nhiều kiểu khác nhau.

Thực Hiện:

Hai tay nắm lấy thanh tạ, khoảng cách hai tay hẹp hơn độ rộng của vai một chút và ngồi đứng trên vị trí của ghế tập, đồng thời giữ cho phần đầu gối hơi co lên.

Uốn phần thắt lưng và gập mình về phía trước, như vậy cơ lưng của bạn được kéo căng ra. Bạn kéo thanh xà về phía mình đồng thời trở về vị trí ngồi thẳng. Lặp lại động tác theo ý muốn của bạn.

Khi thực hiện động tác kéo xà về phía mình, lúc đó bạn cong lưng và ngực ưỡn ra, như vậy lưng được kéo căng hết cỡ. Khi đã kéo thanh xà về vị trí ngồi thẳng, đừng ngã người quá sâu về phía sau, không quá từ 10 – 15o so với mặt ghế phía sau bạn.

Cần kiểm soát được trọng lượng của dây cáp cuốn trong suốt quá trình tập và không được giật mạnh thanh tạ.

5. Barbell Rows - Bài Tập Kéo Tạ Đòn.

Đây là bài tập rất hiệu quả. Cơ chính vận động là cơ xô. Các cơ khác như cơ hai đầu, cơ vai, cơ lưng dưới, cơ đùi, gân và một phần ngực thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Bạn có thể tập những động tác này trên sàn hoặc trên ghế dài. Nắm thanh tạ với tay nắm tạ rộng bằng vai. Nhấc thanh tạ ra khỏi giá, cúi xuống lưng song song với sàn nhà và hơi cong một chút. Đừng cuộn tròn lưng dưới. Dùng lực kéo tạ lên tới phần dưới cùng của lồng ngực. Hãy chắc chắn là bạn giữ khuỷu tay gần người và thẳng lưng lại khi thanh tạ chạm ngực. Hạ tạ xuống chậm hơn hai lần so với khi nâng tạ lên. Cuối của chuyển động thì duỗi cơ xô hoàn toàn.

Gợi ý của Max-OT:

“Dây da đeo ở cổ tay rất có ích khi bạn tập cho cơ lưng. Nó cho phép bạn hạn chế được tạ nặng hơn mà không bị mỏi tay.”

6. Tạ ngang chữ T

Động tác này có cùng hiệu quả như Bài Tập Kéo Tạ Đòn. Tập với thanh tạ ngang chữ T là bài tập bổ ích cho lưng dưới phát triển độ dày. Cơ chính vận động là cơ xô. Các cơ khác như cơ hai đầu, cơ cánh tay, cơ vai, lưng dưới, đùi, gân thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Có nhiều máy tập tạ ngang chữ T khác nhau. Một số máy thực sự hiệu quả. Sự di chuyển tự nhiên. Đây là bí quyết. Nếu bài tập với thanh tạ ngang chữ T đặt bạn vào vị trí gò bó, điều đó sẽ có hại nhiều hơn. Hãy nhớ là Max-OT tập với các động tác tự nhiên của cơ thể chứ không chống lại nó.

Nắm chặt lấy tay cầm (tôi thích hai tay nắm với lòng bàn tay quay vào nhau) và kéo phần tay cầm về phía thấp nhất của lồng ngực. Giữ đầu hướng hướng lên trên. Giữ đầu gối cong, thẳng lưng dưới, đừng cong lưng dưới. Hạ tạ xuống chậm hơn hai lần so với khi nâng tạ lên.

7. One Arm Dumbell Rows - Một Tay Đánh Sô Bằng Tạ Đơn.

Các chuyển động điển hình một bên tay được xem như không có hiệu quả. Hầu hết chúng yêu cầu gấp đôi năng lượng và gấp đôi thời gian để hoàn thành bài tập. Từ quan điểm về hiệu quả và trọng lượng, tôi chắc chắn sẽ lựa chọn bài tập Kéo Tạ Đòn mà không phải là bài Một Tay Đánh Sô Bằng Tạ Đơn. Tuy nhiên, đôi khi Bài Tập Đánh Sô Bằng Tạ Đơn cũng là bài tập hay. Cơ chính vận động là cơ sô. Các cơ khác thì vận động ít hơn như : cơ hai đầu, cơ cánh tay, cơ vai, lưng dưới.

Thực Hiện:

Dùng một ghế dài, đặt một đầu gối lên ghế, một tay trên ghế sao cho lưng thẳng và song song với sàn nhà. Nắm tạ và kéo nó tới phần thấp hơn của lồng ngực. Hãy chắc chắn bạn kéo tạ xuống thấp hơn lồng ngực và giữ khuỷu tay gần người trong toàn bộ chuyển động. Căng cơ sô khi tới đỉnh của chuyển động.

Gợi ý của Max-OT:

“Trong các chuyển động kéo, kéo tới phần thấp hơn lồng ngực, đừng kéo tới ngực. Điều này giúp đưa các động tác trực tiếp lên cơ sô và tránh tác động tới cơ vai. Những bài tập trên là những bài tập hiệu quả nhất trong việc xây dựng độ dày, rộng khoẻ của lưng tên.”

Có nhiều loại máy khác nhau trong tập lưng nhưng không có bài tập nào tốt hơn những bài tập mà tôi vừa chỉ ra.

Hãy nhớ tới trọng lượng, cường độ, sự phối hợp và sự co duỗi. Bạn có thể tạo nên rất nhiều cơ và kích cỡ cho phần lưng trên nhưng cần phải có thêm sự tác động tối đa. Max-OT là sự tác động tối đa.

LƯNG DƯỚI

1. Dead Lift - Nhấc Tạ Đòn Cho Lưng Dưới

Bài tập mẫu chốt để khoẻ mạnh và phát triển cơ ở phần lưng dưới và phát triển thể lực khoẻ mạnh một cách toàn diện. Nhấc tạ đòn cho lưng dưới là một bài tập tuyệt vời mang lại những kết quả kinh ngạc. Nhấc tạ đòn cho lưng dưới không chỉ phát triển khoẻ mạnh phần lưng dưới, mà còn phát triển toàn bộ cơ thể. Cơ vận động chính là cơ lưng dưới. Cơ bắp tay, cánh tay, vai, cơ cầu vai, lưng trên và gân thì vận động ít hơn.

Phát triển kỹ thuật đúng cách trong bài nhấc tạ đòn cho lưng dưới sẽ tạo kết quả đáng ngạc nhiên trong việc nâng tạ. Bạn phải học kỹ thuật đúng cách này để xây dựng sự khoẻ mạnh một cách nhanh chóng và tránh bị thương.

Thực Hiện:

Nhấc tạ đòn cho lưng dưới là một bài tập mà bạn nhấc tạ từ dưới sàn tới ngang đùi. Với thanh tạ trên sàn nhà, đứng với chân hẹp hơn vai khoảng một gang tay. Nắm thanh tạ rộng bằng vai với một tay trong một tay ngoài. Giữ thanh tạ gần ống chân và ngồi vào vị trí. Ngẩng đầu lên, lưng thẳng và đứng lên cùng với chân. Bạn sẽ sử dụng toàn bộ lưng dưới trong 2/3 chuyển động của bạn. Hãy cẩn trọng với lưng bằng cách đứng lên trong một vị trí thẳng đứng.

Đừng xoay lưng dưới của bạn. Đứng lên bằng chân ở vị trí thấp nhất trong khi giữ thẳng phần lưng dưới.

Điều này rất quan trọng để tránh bị thương. Chắc là bạn không muốn tập một cách nửa vời trong bài Nhắc tạ đòn cho lưng dưới.

2. Good mornings - Tạ đòn gánh

Tạ đòn gánh là chuyển động trực tiếp của lưng dưới. Bài tập này lấy tên của chuyển động. Đây là chuyển động cúi đầu chào thường được sử dụng ở nhiều nước phương Đông. Cơ vận động chính là lưng dưới (xương sống thẳng). Vai, lưng dưới và gân thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Đặt thanh tạ một cách nhẹ nhàng trên phần cầu vai dưới và ngang qua phía sau vai của bạn. Động tác này giống như khi bạn tập với bài tập tạ đứng. Ngẩng mặt, thẳng lưng và hơi chùng gối một chút. Uốn phần eo và cúi người song song với mặt đất. Dừng lại một chút sau đó trở về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác tới khi bạn muốn kết thúc bài tập.

Quan trọng là khi bạn duy trì sự kiểm soát của cơ thể trong suốt bài tập. Tránh đẩy mạnh hoặc xoắn tạ trong khi vận động.

Hạ tạ xuống cho đến khi thân trên song song với mặt đất và trở lại vị trí đứng thẳng. Đừng lạm dụng chuyển động vào hướng khác.

3. Weighted Hyper Extensions - Tập Trên Giá Gập

Ghế dài được thiết kế tạo góc 45o, chốt an toàn cho mắt cá chân hoặc chân dưới và vị trí của xương chậu hướng xuống phần đệm tách biệt với phần eo. Điều này cho phép bạn cúi xuống và trở lại vị trí ban đầu mà chỉ sử dụng cơ lưng dưới. Tạ được nằm ở ngang ngực hoặc đằng sau gáy để tăng trọng lượng.

Từ từ cúi xuống khoảng 70o sau đó nâng lên tới khi thân trên và thân dưới tạo thành một đường thẳng. Một vài người sẽ đuối hết khả năng để vượt qua điểm này. Được, nhưng đừng tiến hành tập lúc này. Căng cơ lưng dưới lại trong toàn bộ bài tập.

NHỮNG BÀI TẬP LƯNG KHÔNG NÊN TẬP

Những bài tập kéo cáp – đu xà xuống phía sau gáy:

Những chuyển động này cho phép tập ít trọng lượng hơn nhưng gây tác động nguy hiểm tới khớp vai. Trọng lượng ít hơn - khả năng bị thương cao hơn.

Một Tay Kéo Cáp:

Tại sao ? Tôi đã thấy bài tập này trong một chương trình Muscle Media về tập lưng và tôi đã phải bật cười. Chẳng có lý do gì cho bài tập này cả. Mục đích của bạn là tạo nên trọng lượng tối đa trong thời gian ngắn nhất. Bài tập này yêu cầu trọng lượng thấp, tốn 2 lần năng lượng và gấp đôi thời gian. Thật là một chuyển động không mục đích. Đừng tập chúng.

MAX-OT : BÀI TẬP NÀO VÀ TẠI SAO?

CƠ BA ĐẦU

1. Lying Tricep Extensions - Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ:

Đây là một trong những bài tập về cơ ba đầu hiệu quả nhất nếu thực hiện chính xác – theo cách của Max-

OT. Cơ vận động chính là cơ bắp tay sau. Bả vai, cơ cầu vai, ngực, lưng, cánh tay thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Hầu hết mọi người đều tập bài này sai. Hầu hết các huấn luyện viên, các sách và các tạp chí đều dạy bài này sai. Chúng ta hãy làm rõ các vấn đề và chỉ cho bạn cách làm tăng số lượng cơ bằng cách tập Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ theo cách của Max-OT.

Nằm trên ghế phẳng, dài lúc bắt đầu tập. Sự khác nhau ở đây là bạn muốn đặt đầu qua một đầu ghế. Tôi thích cố định gót chân ở phía kia của ghế. Bạn có thể nhờ sự giúp đỡ của bạn tập hoặc lấy thanh tạ từ dưới sàn và kéo tạ qua đầu (tôi gợi ý là bạn nên dùng thanh tạ sòng để giảm áp lực cho cổ tay).

Với thanh tạ qua ngực, từ từ hạ thanh tạ xuống và lại nâng lên bằng cách bẻ khuỷu tay. Hãy để thanh tạ qua đầu. Từ vị trí này, bạn nhắc tạ lên với cơ ba đầu trở về vị trí ban đầu: tạ ở trên ngực với hai tay đều duỗi.

Mấu chốt để tập cơ ba đầu theo cách Max-OT là việc duỗi được sử dụng bằng cách hạ thấp tạ ở sau đầu bạn. Và qua n trọng nhất là việc tập duỗi cơ ba đầu cho phép bạn nâng được tạ nặng hơn trong khi giảm sự tập trung vào khuỷu tay.

2. Cable Press Downs - Bài Tập Kéo Dây Cáp Xuống

Đây là bài tập cơ ba đầu rất tốt. Khi tập chính xác sẽ tối đa hoá trọng lượng và duỗi hết khả năng của cơ ba đầu. Cơ vận động chính là cơ ba đầu. Cơ vai, cơ cầu vai, cơ ngực, cơ lưng và cơ cánh tay thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Hầu hết mọi người đều tập sai bài này. Điều quan trọng là hãy nghiêng người trong khi tập và hãy để thanh tạ phá vỡ thế song song bằng cách tạo một góc 45o ở đỉnh của chuyển động.

Bắt đầu tập bằng cách nắm tạ hẹp hơn vai. Đẩy tạ xuống tới phần eo và cố định khuỷu tay. Đây là vị trí bắt đầu. Nâng tạ lên trong khi khuỷu tay gần thân người bạn. Trong khi bạn nghiêng người trong bài tập, nâng tạ qua mặt hoặc trán. Cánh tay của bạn phá đi sự song song bằng cách tạo một góc 45o, hạ tạ xuống vị trí ban đầu và căng cơ ba đầu lại khoảng 1 giây.

Bằng cách chuyển động tạ qua điểm song song, bạn tăng phạm vi chuyển động và tăng sự duỗi cơ, tăng cả sự hồi phục các thớ cơ và giảm tác động tới khuỷu tay.

3. Close Grip Bench Presses - Nằm Trên Ghế Đẩy Tạ Với Hai Tay Gần Nhau

Đây là một bài tập nghiêm túc cho việc xây dựng cơ ba đầu. Cơ vận động chính là cơ ba đầu. Cơ ngực, cơ vai và cơ cánh tay thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Bạn hãy nằm trên ghế tập dài, tay nắm tạ hẹp. Hạ tạ xuống từ từ đến giữa ngực. Khuỷu tay ở ngoài, nâng tạ thẳng lên và duỗi cơ bắp tay sau ở đỉnh của chuyển động.

4. Seated Tricep Extensions - Ngồi Trên Ghế Đẩy Tạ

Đây là bài tập hiệu quả trong việc xây dựng nhiều cơ mà có thể tối đa hoá phạm vi chuyển động của cơ ba đầu. Cơ vận động chính là cơ ba đầu. Cơ vai, cơ cầu vai và cánh tay thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Bài này có thể tập trong tư thế ngồi thẳng trên ghế tập phẳng hoặc ngồi tựa lưng trên ghế dốc. Bạn có thể thay đổi tư thế ngồi tùy thuộc động tác. Hãy để bạn tập giúp bạn đặt thanh tạ sòng. Hạ tạ xuống càng sâu càng tốt, sau đó dùng lực hạ tạ về vị trí ban đầu. Hạ tạ xuống chậm hơn 2 lần so với nâng tạ lên.

5. Cable Press Down Behind The Back - Kéo Dây Cáp Xuống Phía Sau Lưng

Đây là bài tập mà bạn không thấy nhiều người tập. Để tôi nói cho bạn về sự hiệu quả của nó. Nó cho phép tập với trọng lượng lớn và sự duỗi cơ ba đầu tối đa. Cơ chính vận động là cơ ba đầu. Cơ ngực, cơ vai, cơ cánh tay thì vận động ít hơn.

Thực Hiện:

Chắc chắn với bài tập này bạn sẽ cần một bạn tập cùng. Sử dụng một máy kéo cáp, đứng quay ngược lại với cáp. Người cùng tập với bạn sẽ nắm lấy thanh tạ và hạ xuống phía dưới thắt lưng. Khoảng cách của hai nắm tay ở thanh tạ hẹp hơn so với độ rộng của vai. Nâng tạ cao lên đến mức có thể, cao nhất là đến lưng trên (vai). nhấn tạ xuống bằng động tác dứt khoát. Căng cơ ba đầu ở vị trí thấp nhất của động tác khoảng 1 giây.

Bài tập này từ đầu hơi lạ kỳ nhưng bạn sẽ thuần thục rất nhanh.

6. Dumbbell Press Downs - Đẩy tạ đôi xuống phía sau lưng:

Bài này tương tự như bài nhấn tạ uốn sau gáy, nhưng bài này sử dụng tạ đôi. Khi sử dụng tạ đôi sẽ có sự khác biệt đôi chút, nhưng vẫn cho phép sử dụng tác động tối đa và căng cơ hoàn toàn.

Thực Hiện:

Giữ tạ với hai nắm tay theo chiều thẳng đứng. Giữ tạ cao ở trên và sau đầu , sau đó hạ tạ xuống nhanh trong khi giữ cho phần bắp tay tạo thành thế vuông góc với sàn nhà. Cố gắng nâng tạ lên và phối hợp cơ ba đầu ở điểm cao nhất của động tác. Hạ tạ xuống chậm hơn hai lần so với khi nâng tạ lên.

Tôi sẽ liệt kê ra 3 bài tập về cơ ba đầu không cần thiết và không có hiệu quả tối đa. Tuy nhiên, tôi cũng nhấn mạnh rằng, cơ ba đầu khá dễ để mang lại tác động tối đa. Hầu hết không có chuyển động cơ ba đầu nào không sinh ra trọng lượng phù hợp cho sự phát triển cơ bắp tối đa nếu tập chính xác. Một trong 3 bài tập này, Dumbbell Kick Back-Đẩy Tạ Đôi Về Phía Sau, có thể tạo ra trọng lượng tối đa. Tuy nhiên bài này lại có một nhược điểm là sử dụng một tay.

Dumbbell Kickbacks - Đẩy Tạ Đôi Về Phía Sau:

Khi tập đúng bài tập này thì sẽ rất tốt cho cơ ba đầu. Chỉ có điểm bất lợi là chỉ có 1 tay chuyển động. Như vậy bạn sẽ phải tốn 2 lần năng lượng.

Cable Kick Backs - Đẩy Dây Cáp Về Phía Sau:

Đẩy Dây Cáp Về Phía Sau không cho phép sử dụng tạ nặng tối đa và chỉ tập từng bên tay một. Khi tập một bên tay sẽ không hiệu quả và không đủ trọng lượng để phát triển.

Nâng tạ thẳng qua đầu bằng một bên tay:

Bài tập này không cho phép sử dụng tạ nặng tối đa và chỉ tập từng bên tay một. Khi tập một bên tay sẽ không hiệu quả và không đủ trọng lượng để phát triển. Tóm lại những động tác này chỉ là sự hao tổn sức lực mà không đạt hiệu quả và thực tế là chúng không mang lại hiệu quả tối đa. Bạn không nên tập bài này với lý do đơn thuần chỉ là một bài tập. Bạn nên chọn bài tập một cách cẩn thận, điều đó sẽ mang lại phát triển tối đa trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đó chính là cách của Max-OT.

Kết luận:

Điều đó khép lại tuần 7. Tôi đã điếm qua những bài tập hiệu quả nhất cho lưng trên, lưng dưới và cơ ba đầu. Tôi cũng đã chỉ cho bạn cách tập những bài này theo cách của Max-OT để đạt được sự phát triển cơ bắp ở mức tối đa trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Đây là tất cả Max-OT muốn nói tới. Càng rút ra được nhiều điều từ mỗi lần tập và mỗi bài tập thì kết quả thu được càng lớn.

Max-OT có nhiều bài tập với một chút khác biệt. Chắc chắn là Max-OT không theo một khuôn mẫu có sẵn. Max-OT không sửa lại những tư tưởng cũ trong tập luyện. Max-OT là một cách tiếp cận hoàn toàn mới.

Max-OT không phải là sự đổi mới hoàn toàn mà là việc suy nghĩ lại các khái niệm xây dựng cơ bắp.

Max-OT có hướng đi riêng, một hướng đi logic hơn dựa trên nền tảng sinh lý của phát triển cơ bắp. Với sự hiểu biết về những nguyên nhân làm cơ bắp phát triển, Max-OT thiết kế một kế hoạch rõ ràng để sự phát triển cơ bắp xảy ra ở mỗi buổi tập và sau mỗi buổi tập.

Gặp lại các bạn vào tuần tới.

Max OT Tuần thứ 8

- Bài tập Max-OT - Phần 3
- Tập chân – Nên làm cái gì – Không nên làm cái gì
- Training bắp chân – Nên làm cái gì – Không nên làm cái gì
- Chương trình tập luyện của Jeff Willet

Tuần này, tôi sẽ giới thiệu chi tiết những bài tập chân và bắp chân hiệu quả nhất của Max-OT.

Tôi sẽ bắt đầu tuần này bằng việc tổng hợp lại một chút về những điều hiểu và không hiểu trong xây dựng cơ bắp và ảnh hưởng của chúng tới sự tiến bộ của bạn.

Không thành vấn đề khi chương trình tập luyện của bạn được thiết kế chặt chẽ như thế nào, cùng với thời gian chúng ta luôn bị lạc lối từ những gì đã hiệu quả. Càng to, càng khỏe, càng nhiều kết quả. Thật không may, càng tập lâu và nhiều kinh nghiệm hơn thì hầu hết mọi người đều hối tiếc rằng việc tập luyện của họ không còn hiệu quả nữa. Họ tập luyện nặng hơn và tốn nhiều thời gian hơn cho những kết quả ít hơn.

Đã bao lần khi bạn tập luyện với một người mới và thực hiện một bài tập khác so với chương trình thông thường? Sau đó khi nhìn lại bạn mới thấy bài tập đó không hiệu quả như thế nào. Bạn cũng tự dẫn vật là tại sao bạn đã dành nhiều thời gian cho bài tập này như vậy.

“Trong việc xây dựng cơ bắp, kẻ thù lớn nhất của người tập luyện là chính họ.”

Thật là dễ dàng để thay đổi trong tập luyện và không may mắn đó là bản năng của con người.

“Càng nhiều càng tốt”. Ít nhất thì điều này cũng đúng trong cuộc sống. Bạn càng học nhiều thì bạn càng trở nên thông minh hơn. Bạn càng thực hành nhiều thì bạn càng có nhiều kỹ năng hơn. Bạn càng dành được nhiều tiền thì bạn càng giàu hơn. Nhưng trong tập thể hình, bạn càng tập luyện nhiều thì cơ bắp càng ít phát triển hơn. **Vì vậy với thể hình, nhiều không phải là tốt.**

Xây dựng cơ bắp và sức mạnh là một quá trình đơn giản của tác động cơ tối đa, nghỉ ngơi, thích nghi – tác động cơ tối đa, nghỉ ngơi, thích nghi – tác động tối đa, nghỉ ngơi, thích nghi....

Max-OT gợi ý:

“Xây dựng cơ bắp là một quá trình đơn giản mà rất nhiều người làm cho nó phức tạp. Bạn càng làm cho nó phức tạp bao nhiêu thì bạn càng xây dựng cơ bắp ít hiệu quả bấy nhiêu.”

Bạn phải hiểu và chấp nhận rằng khi xây dựng cơ bắp “nhiều” (về số lượng) thì không phải là tốt.

Không bao giờ tập quá 45 phút/ngày (và đó là một bài tập lâu).

Tại sao nhiều người không chấp nhận điều này? Tại sao rất nhiều người tăng số lượng tập luyện với hy vọng giành thêm được nhiều cơ bắp? Tại sao rất nhiều người chấp nhận sự phát triển cơ giảm đi trong khi họ phải sử dụng nhiều thời gian hơn trong phòng tập?

Câu trả lời của tôi là: hướng đi. Tôi có thể nói rằng họ đã thiếu một hướng đi đúng. Thật không may mắn, có rất ít người có thể suy nghĩ được trong môn thể thao này. Như tôi đã chỉ ra trước, nguồn thông tin chính từ tập luyện và dinh dưỡng đến từ những quyển tạp chí.

Nếu nguồn thông tin duy nhất mà bạn nhận được hàng tháng là từ những quyển tạp chí thì bạn sẽ không có một cơ hội nào để xây dựng cơ bắp tối đa. Bạn sẽ tập luyện sai và dinh dưỡng và thực phẩm bổ sung bạn sử dụng sẽ bị hướng dẫn theo cách làm đầy túi tiền của các ông chủ công ty.

Nhưng đừng hiểu nhầm ý tôi, thi thoảng bạn cũng nhận được những thông tin hữu ích. Nhưng vấn đề ở chỗ, bạn phải đọc hàng đồng thứ nhảm nhí trước khi bạn tìm ra những thông tin hữu ích này. Đến lúc đó thì đầu bạn đã ngập đầy những tuyên truyền không có giá trị.

Gần đây tôi đã trả lời câu hỏi này:

Câu hỏi: Theo bạn tôi có nên luôn luôn sử dụng tạ nặng với số lần lặp lại ít? Nếu đúng, bạn có bất đồng với cách sử dụng của Hatfield, Costa, Platz,.. những người khuyến khích tập luyện theo chu kỳ? (tập luyện theo chu kỳ là cách luân chuyển khối lượng tạ và số lần lặp lại mỗi vài tuần).

Trả lời: Tôi khuyến khích sử dụng tạ nặng với cường độ cao mọi lúc bạn tập luyện. Bất cứ lúc nào bạn đưa tay vào tạ, bạn phải xác định một ý nghĩ trong đầu: động tác này để xây dựng cơ bắp.

Với điều hiểu biết này, Tôi sẽ trả lời câu hỏi này bằng một câu hỏi. Nếu tác động tối đa là những gì để kích cơ bắp phát triển thì liệu tập luyện theo chu kỳ với tạ nhẹ và số lần lặp lại nhiều có giúp cơ bắp phát triển tối đa không?

Tập luyện theo chu kỳ không xây dựng cơ bắp phát triển tối đa về sức mạnh và độ lớn bởi vì nó không có sự tác động tối đa trong đó. Nếu cơ bắp không nhận được sự tác động tối đa, nó sẽ không có một lý do gì để thích ứng và không có một lý do gì để phát triển. Đơn giản chỉ như vậy.

Bài Tập MAX-OT: Phần 3 Tiếp tục....

Một cơ bắp cần có lý do để phát triển. Nếu một cơ bắp không được cho lý do để thích nghi với hoàn cảnh yêu cầu thì nó không cần phát triển nữa.

Bất cứ khi nào bạn tập luyện ít hơn sự tác động tối đa tới cơ thì bạn đã tạo cho cơ bắp một lý do để nó KHÔNG phát triển. Nếu một cơ bắp được sử dụng năng lượng ít hơn và mức căng cơ ít hơn mức căng tối

đa có thể của nó, thì nó sẽ ngay lập tức thích nghi với việc tác động này -1 sự thích nghi mà sẽ chắc chắn dẫn tới việc mất cơ bắp và sức mạnh.

Bạn đã bắt đầu nhận ra sự quan trọng của việc tác động tối đa tới cơ chưa? Cơ bắp bạn cần những thách thức liên tục. Bạn luôn luôn phải tìm kiếm sự tác động mạnh hơn nữa và cường độ lớn hơn nữa để việc phát triển cơ bắp xảy ra liên tục. Bất kỳ buổi tập nào mà sử dụng ít hơn sự tác động cơ có thể là buổi tập không có hiệu quả. Nó không những làm giảm sự tiến bộ mà còn thực sự ngăn chặn sự phát triển cơ bắp.

Khi bạn nên chương trình cho việc tập luyện, chương trình này phải có mục đích. Bạn phải có câu trả lời cho mỗi động tác bạn thực hiện.

“Tại sao bạn phải thực hiện động tác này? Liệu cách bạn thực hiện có góp phần vào phát triển cơ bắp tối đa không?”

Và câu trả lời phải là: “Đúng, động tác này góp phần vào phát triển cơ bắp tối đa vì nó được thực hiện với sự tác động và cường độ tối đa.”

Thể hình là một môn thể thao rất cá nhân. Khi bạn nhờ một buổi tập, đội tuyển không ảnh hưởng nhưng bạn sẽ bị ảnh hưởng. Xây dựng cơ bắp không có sự thương xót. Nó sẽ không xảy ra trừ khi bạn thực sự muốn nó xảy ra. Lạc lối từ con đường bạn đi thì bạn chắc chắn làm hỏng sự tiến bộ của bạn.

BÀI TẬP MAX-OT: CÁI NÀO VÀ TẠI SAO

Chân:

1. Squats: Gánh Tạ Đòn

Bạn đã nghe tôi nói lần này và nhiều lần trước nữa: nếu có một bài tập nào mang lại sự lớn mạnh nhanh chóng cả về kích cỡ và sức mạnh cho cơ đùi thì chính là bài Gánh tạ đòn. Không có bài tập nào có thể so sánh với nó.

Cơ chính tham gia là cơ đùi, cơ đùi sau, lưng dưới. Các cơ phụ được tác động là hầu hết tất cả các cơ trong cơ thể.

Tôi thấy rất nhiều người tìm đủ mọi lý do để tránh tập bài Gánh Tạ Đòn. Đây là một thói quen mà bạn không nên nhiễm. Bạn phải xác định đây là bài tập ưu tiên hàng đầu.

Gợi ý của Max-OT:

“Không thể làm cho cơ đùi phát triển tối đa mà không tập Gánh Tạ Đòn. Đừng có dối mình. Thực tế, không thể phát triển toàn bộ cơ thể tối đa mà không có Gánh Tạ Đòn. Bài này nên được coi là bài tập nền tảng cho bất cứ chương trình tập luyện nào.”

Thực hành:

Một tư thế đúng là điều rất quan trọng cho việc phát triển tối đa và ngăn chặn chấn thương. Khi bạn thực hiện tư thế đúng, bạn có thể nhấc tạ nặng hơn, tác động nhiều hơn đến việc phát triển cơ và có sức mạnh lớn hơn.

Điều chỉnh thanh tạ đúng độ cao. Độ cao của thanh tạ cho phép bạn nhấc thanh tạ ra và đặt thanh tạ trở về vị trí mà không xảy ra vấn đề gì. Hãy cẩn thận bài tập này có thể làm bạn bị chấn thương nếu thực hiện không đúng. Đứng dưới thanh tạ và đặt vị trí thanh tạ ở dưới cơ cầu vai và ở trên đầu cơ bả vai. Lúc đầu vị trí này có thể hơi khó tập, nhưng khi quen, bạn sẽ cảm thấy vị trí này an toàn và thích hợp nhất. Đừng đặt thanh tạ lên đầu cơ cầu vai, nó không những làm đau cơ này mà còn không an toàn và chắc chắn không phải

là một ý kiến hay với tạ nặng.

Khi tạ đặt đúng vị trí, nhắc tạ ra khỏi giá đỡ. Bước ra sau một bước với chân rộng bằng vai, các ngón chân chỉ thẳng về phía trước.

Max-OT gợi ý:

“Bạn sẽ hơi bị tổn sức và thời gian một chút để có thể đưa tạ vào vị trí. Bạn chỉ nên bước ra sau một bước. Tôi thấy rất nhiều người, thậm chí cả những vận động viên cử tạ giàu kinh nghiệm khi nhắc tạ ra khỏi giá đỡ mà lùi những 2 – 3 bước, rồi sau đó hít một hơi thở sâu. Đây không phải là điều bạn nên làm.

Khi bạn có từ 300 đến 600 pounds ở trên lưng, bạn có muốn lãng phí thật nhiều năng lượng trước khi tập không? Và chắc chắn bạn cũng không muốn bước ra sau vài bước để có thể vào vị trí.”

Khi vào vị trí đầu hướng lên và ngồi xuống một cách chậm rãi. Bây giờ là một phần khác rất quan trọng về tập **Gánh Tạ Đòn**. Bạn nên xuống thấp tới mức nào? Bạn muốn ngồi xuống thấp cho tới khi đùi song song với sàn nhà. Đối với vài người thì cũng khó nói khi nào thì đùi song song với sàn nhà. Một quy luật là nếu bạn không chắc chắn là liệu bạn ngồi có song song với sàn hay không thì bạn hãy ngồi sâu xuống chút nữa.

Như là với hầu hết mọi chuyển động, phạm vi hoạt động trong bài tập Gánh Tạ Đòn cũng rất quan trọng cho việc tạo ra các thớ cơ mới và việc phát triển đầy đủ cho các cơ. Khi đã ngồi song song với sàn nhà, đưa tạ lên với một lực mạnh. Nhớ là đầu phải ngẩng lên. Hãy nhìn vào một điểm trên tường. Tiếp tục nhìn vào điểm này trong cả quá trình chuyển động. Điều này giúp bạn cân bằng, không bị đổ người về phía trước. Đừng nhìn xuống vì điều này có thể làm bạn ngã nhào về phía trước.

Đây là một danh sách không nên tập trong bài tập **Gánh Tạ Đòn**.

- Đừng đưa người quá xa về phía trước.
- Đừng cúi đầu gối trong các chuyển động hướng lên trên.
- Đừng đứng lên trên một thanh gỗ. Đây là một thói quen không tốt trong tập luyện.
- Đừng dùng tạ quá nặng nếu bạn không thể ngồi song song với sàn nhà.

2. Leg Press: Nằm Giá Đạp

Bạn cũng thường xuyên thấy những loại máy cho bài tập đẩy tạ bằng chân ở trong các phòng tập. Có nhiều loại khác nhau, nhưng loại thông thường nhất là bài tập đẩy tạ bằng chân một góc 45o.

Cơ vận động chính là cơ đùi, bắp đùi sau, cơ mông. Các cơ vận động ít hơn là các cơ trên cơ thể mà có tham gia vào bài tập. Tuy nhiên chúng không giống như tác động của bài tập Gánh Tạ Đòn tác động lên những cơ này.

Thực hiện:

Khi ngồi vào vị trí, chân đặt lên bệ đỡ rộng bằng vai, các ngón chân hướng về phía trước. Thả chốt an toàn và hạ tạ xuống một cách từ từ. Để chuyển động này đạt hiệu quả bạn phải hạ tạ xuống thật sâu. Hạ tạ xuống đến mức bạn có thể. Dùng lực lớn đẩy tạ lên.

Gợi ý của Max-OT:

“Độ sâu tối đa rất quan trọng. Đừng đặt quá nặng cho máy mà bạn chỉ có thể tập 1/2 bài tập. Đây là điều phổ biến ở các phòng tập trên khắp thế giới. Để kích thích tối đa các thớ cơ, bạn nên sử dụng đủ phạm vi chuyển động của bài tập.”

Max-OT là tất cả những gì liên quan tới trọng lượng tối đa mà không lãng phí phạm vi vận động. Ở đỉnh điểm của chuyển động, đừng giữ khoá đầu gối lại. Háy để cho đầu gối của bạn hơi cong một chút tại đỉnh

của chuyển động. Đây là điều quan trọng cho sự căng cơ liên tục cũng như sự an toàn ngăn cản việc duỗi quá mức tại đầu gối khi tập với trọng lượng lớn.

3. Lunges - Bài tập có động tác khụy chân:

Các bài tập có động tác khụy rất tốt cho bắp đùi sau. Bạn sẽ biết được điều gì xảy ra vào ngày tiếp theo sau khi bạn tập như vậy. Cơ chính vận động là cơ bắp đùi sau, cơ đùi và cơ lưng dưới. Hầu như các cơ trên cơ thể đều được dùng tới nhưng ít hơn.

Thực hiện:

Các bài tập có động tác khụy được tập lần lượt từng bên chân. Vị trí của tạ đặt ngay sau lưng như khi bạn tập bài Gánh Tạ Đòn. Nhấc tạ ra khỏi giá đỡ, lùi lại vài bước đủ để tạo khoảng trống cho bạn tiến về phía trước. Nếu bạn đang đứng bình thường thì hãy dang rộng chân ở mức có thể. Chân trái từ từ bước một bước về phía trước vào vị trí của động tác khụy. Thẳng lưng trong cả quá trình vận động. Khụy chân tới khi hông hạ thấp hơn và song song với sàn. Tiếp theo, nhấc tạ lên ở phía sau, tới khi bạn về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác với chân phải. Tập lần lượt mỗi chân 4 – 6 lần nếu muốn.

Gợi ý của Max-OT:

“Hiệu quả hơn khi tập động tác khụy chân trên bục hoặc bệ cao khoảng 4-6 inch. Điều này góp phần đáng kể vào cường độ bằng cách tạo ra sự duỗi cơ lớn hơn và tăng phạm vi hoạt động.”

4. Stiff Leg Deadlifts: Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng

Đây cũng là một bài tập hiệu quả cho đùi sau. Cơ vận động chính là đùi sau và lưng dưới. Cơ vận động ít hơn là cánh tay, vai, cơ cầu vai và lưng trên.

Thực hiện:

Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng có thể được tập trên ghế dài (như ghế được dùng trong bài tập Năm đũa tạ) hoặc bệ tập, điều này cho phép bạn duỗi nhiều hơn. Tôi gợi ý là bạn nên dùng đai thắt ở tay cho động tác này để giảm sự nắm chặt tay, qua đó bạn có thể tập trung hoàn toàn vào việc tác động đến bắp đùi sau với cường độ tối đa.

Tay nắm tạ rộng hơn vai khoảng 6 inche. Đứng với tay tạ duỗi thẳng. Cúi xuống ở phần eo, hạ tạ xuống tới mũi chân. Giữ thanh tạ gần chân trong cả quá trình chuyển động. Đầu gối nên gập lại một chút và đừng khoá. Điều này đảm bảo không gây ra những tác động không cần thiết tới khớp gối. Nâng tạ về vị trí bắt đầu chuyển động và lặp lại.

Gợi ý của Max-OT:

“Để tăng cường độ bài tập, đừng hoàn toàn khoá lưng và hông ở đỉnh của chuyển động. Nâng tạ lên trước khi bạn đứng thẳng sau đó hạ tạ xuống trở lại cho bài tập tiếp theo. Điều này giữ căng cơ liên tục và tối đa hoá cường độ tập luyện.”

Với bài Gánh Tạ Uốn Người Ở Thắt Lưng, việc duỗi cơ là quan trọng nhất. Tay nắm tạ càng rộng, sự duỗi gân càng lớn. Kiểm nghiệm với tay nắm tạ dang rộng để căng cơ đùi sau hoàn toàn trong liên tục kiểm soát chuyển động.”

5. **Leg Curls** và Leg Extensions: **Nằm Gánh Đùi Sau** và Nhấc Chân Trên Giá Đá

Nằm Gánh Đùi Sau là một chuyển động trực tiếp của đùi sau với một ít cơ khác liên quan. Cơ chính vận động là đùi sau và một phần lưng dưới.

Nhắc Chân Trên Giá Đá là là bài tập trực tiếp với đùi trước với một vài cơ khác liên quan. Cơ chính vận động là đùi trước và cơ hông.

Tôi không hào hứng lắm với bài tập Nằm Gánh Đùi Sau và Nhắc Chân Trên Giá Đá đơn giản vì chúng không hiệu quả lắm trong các chuyển động xây dựng cơ bắp. Thực tế là tôi thích dùng chúng cho bài tập khởi động chân hơn.

Cả 2 bài tập này đều là những bài tập chuyển động cô lập. Và bởi tính cô lập này mà ít tác động tối đa được sử dụng.

Thực hiện:

Cả hai bài tập đều có thể thực hiện dễ dàng. Đơn giản là bạn chỉ ngồi vào máy và theo các chuyển động của máy. Tất nhiên có những máy tập tốt hơn các máy khác nhưng bạn luôn bị hạn chế vào chuyển động cố định của máy.

Gợi ý của Max-OT:

“Nằm Gánh Đùi Sau và Nhắc Chân Trên Giá Đá là những động tác khởi động rất tốt trước khi bắt đầu với bài tập nặng. Tôi khuyến khích bạn sử dụng chúng ở cường độ trung bình trước khi tập Gánh Tạ Đòn”

Những bài tập chân không nên tập:

Ở những phần trước, tôi đã chỉ ra những động tác tập chân hữu hiệu nhất cho phát triển cơ bắp cả về số lượng và sự khoẻ mạnh. Bây giờ tôi sẽ liệt kê một vài động tác phổ biến mà bạn nên tránh để không làm giảm hiệu quả tập luyện.

Hack Squats - Gánh Giá Nghiêng:

Tôi chưa bao giờ thấy lợi ích to lớn ở bài tập Gánh Giá Nghiêng. Chúng được xếp sắp để phân biệt với Gánh Tạ Đòn, nhưng tập như vậy sẽ giới hạn trọng lượng và tác động mạnh tới đầu gối. Giới hạn trọng lượng và tăng tác động tới khớp không phải là công thức phù hợp trong Max-OT.

Sissy Squats:

Sissy Squats là Sissy Squats. Ở vị trí này bạn giữ tạ gần ngực và tựa lưng rồi ngồi xuống cùng lúc trong khi gót chân nâng lên. Nó đơn giản là động tác của Gánh Giá Nghiêng tự do.

BÀI TẬP MAX-OT: CÁI NÀO VÀ TẠI SAO

BẮP CHÂN

Bắp chân là cơ bắp bướng bỉnh ở một chừng mực nào đó vì nó được sử dụng thường xuyên hàng ngày qua những hoạt động thông thường. Hầu hết mọi người không tập bắp chân với cùng cường độ như tập các cơ khác. Chẳng có gì trông ngớ ngẩn hơn là người có cặp đùi to nhưng bắp chân lại bé. Hãy tập cơ bắp chân với cùng cường độ như tập các cơ chính khác vì chẳng có gì trông bắt mắt hơn là một người có bắp chân cân xứng.

1. Standing Calf Raises - Giá Gánh Nhún Chân

Đây là một trong những bài tập bắp chân hay nhất. Cơ vận động chính là cơ bắp chân. Các cơ khác vận động ít hơn.

Thực hiện:

Đứng vào bệ nâng, kiễng chân lên, đứng bằng ngón chân và từ từ hạ gót chân xuống tới khi bắp chân được duỗi hoàn toàn.

Khi nâng bắp chân trong tư thế đứng hãy chắc chắn là bạn đang đứng thẳng người trong toàn bộ chuyển động. Khi chuyển động, đừng lắc hông về phía trước hoặc phía sau.

Gợi ý của Max-OT:

“Khi tập bắp chân thì điều quan trọng là căng và duỗi hoàn toàn cơ bắp ở mỗi bài tập.”

2. Seated Calf Raises - Giá Ngồi Nhún Cho Bắp Chân

Bài tập Giá Ngồi Nhún Cho Bắp Chân là một bài tập cực hay. Cơ chính vận động là cơ bắp chân. Các cơ khác vận động ít hơn.

Thực hiện:

Vào vị trí của máy tập, đặt thanh đỡ trên điểm cao nhất của đầu gối. Từ từ nâng tạ, hạ tạ. Căng hoàn toàn cơ bắp chân ở đỉnh của chuyển động và duỗi hoàn toàn cơ bắp chân ở phần cuối của chuyển động.

3. 45o Calf Raises - Nằm Giá Đẩy 45o

Đây là bài tập rất tốt cho cơ bắp chân và rất phù hợp trong chương trình Max-OT. Cơ chính vận động là cơ bắp chân. Các cơ khác vận động ít hơn

Thực hiện:

Ngồi vào máy tập Nằm Giá Đẩy 45o, đặt phần đầu của chân vào rìa bệ đạp. Dùng chân đẩy con trượt về phía trước và làm căng hoàn toàn bắp chân. Từ từ hạ tạ xuống. Duỗi hoàn toàn cơ bắp chân.

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN MAX-OT CỦA JEFF WILLET

Jeff Willet là chuyên gia thể hình của hiệp hội IFBB và là thành viên của đội vô địch thế giới năm 2003. Jeff đã tập theo Max-OT được 5 năm và là một bằng chứng thuyết phục về tính hiệu quả của Max-OT.

Ngày tập thứ nhất: Thứ 2 - Tập Ngực và Cơ ba đầu

Ngực	Hiệp	Số lần tập
<u>Nằm đẩy tạ đòn trên ghế phẳng</u> <u>Flat Barbell Bench Press</u>	2	4 – 6
<u>Nằm đẩy tạ đòn trên ghế dốc lên</u> <u>Incline Barbell Bench Press</u>	2	4 – 6
<u>Nằm đẩy tạ đơn trên ghế dốc lên</u> <u>Incline Dumbbell Bench Press</u>	2	4 – 6
Cơ ba đầu bắp tay sau		

Một tay nhắc tạ giờ qua đầu <u>One Arm Dumbbell Overhead Extension</u>	1	4 – 6
Đẩy Tạ Đơn Về Phía Sau <u>Dumbbell Kickbacks</u>	1	4 – 6
Bài tập kéo dây cáp xuống <u>Cable Push downs</u>	1	4 – 6
Nằm trên ghế đẩy tạ <u>Lying Tricep Extension</u>	1	4 – 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Ngày tập thứ hai: Thứ 3 - Tập chân

Chân	Hiệp	Số lần tập
Nhấc chân trên giá đá (bài tập khởi động) <u>Leg Extensions</u>	2	10
Gánh tạ đòn <u>Squats</u>	3	4 - 6
Nằm giá đạp <u>Leg Press</u>	2	4 - 6
Bài tập gánh tạ khụy <u>Barbell Lunges</u>	2	4 - 6
Gánh tạ uốn người ở thắt lưng <u>Stiff Leg Deadifts</u>	2	4 - 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng

Ngày tập thứ ba: Thứ 4 – Tập Lưng và Cơ hai đầu

Lưng	Hiệp	Số lần tập
Bài tập đu xà vào cơ sô <u>Pull ups</u>	3 - 4	50
Bài tập kéo tạ đòn <u>Barbell Rows</u>	1	4 - 6
Kéo cáp cho cơ sô (phía trước) <u>Lat Pull Down (in front)</u>	1	4 - 6
Bài tập ngồi kéo cáp <u>Seated Cable Rows (V- Bar)</u>	1	4 - 6
Bài tập ngồi kéo cáp <u>Seated Cable Rows (Straight Bar)</u>	1	4 - 6
Cơ hai đầu		
Cuốn tạ đôi từng bên tay <u>Alternating Dumbbell Curls</u>	1	4 - 6

Cuốn tạ đòn thẳng <u>Straight Bar Curls</u>	1	4 - 6
---	---	-------

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Ngày tập thứ tư: Thứ 5 - Tập Vai và Cơ cầu vai

Vai	Hiệp	Số lần tập
Ngồi nâng tạ qua đầu <u>Military Barbell Press</u>	2	4 - 6
Đứng nâng tạ đôi sang hai bên <u>Standing Side Lateral Dumbell Raises</u>	2	4 - 6
Ngồi gập người nâng tạ đơn sang hai bên <u>Seated Bent-Over Rear Lateral Raises</u>	2	4 - 6
Cơ cầu vai		
Bài tập nhún vai với tạ đôi <u>Dumbell Shurgs</u>	3	4 - 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Ngày tập thứ năm: Thứ 6 - Tập Bắp, Bụng và Cánh Tay

Bắp chân	Hiệp	Số lần tập
Giá ngồi nhún cho bắp chân <u>Seated Calf Raises</u>	2	4 - 6
Giá gánh nhún chân <u>Standing Machine Calf Raises</u>	2	4 - 6
Nằm giá đẩy 45o <u>Leg Press Calf Raises</u>	2	4 - 6
Bụng		
Nằm trên ghế nâng chân <u>Leg Raises</u>	2	20
Gập người trên ghế phẳng cho cơ bụng trên <u>Crunches</u>	2	20
Cánh tay		
Cuốn tạ đòn ở cổ tay <u>Barbell Wrist Curls</u>	2	4 - 6
Cuốn Tay Ngược Trên Ghế Phẳng <u>Reverse Curls</u>	2	4 - 6

Hãy chú ý: Sức nặng của tạ bạn sử dụng nên đủ nhẹ để bạn có thể thực hiện được 4 lần, nhưng đủ nặng để bạn không thể thực hiện quá 6 lần. Mỗi lần thực hiện nên đạt tới mức cơ thể gần quá sức chịu đựng.

Kết luận:

Mục đích của các bài tập Max-OT trong tuần là củng cố kiến thức cơ bản về việc tại sao cơ bắp phát triển, tác động tối đa tới cơ. Với thời gian, bạn có thể tiếp cận với nhiều chương trình tập luyện và kiến thức mới. Bạn sẽ có nhiều bài tập luyện khác nhau năm này qua năm khác. Sự khác biệt của chương trình tập luyện Max-OT là chúng được tập một cách nghiêm túc với những nguyên tắc cơ bản để tạo nên sự phát triển cơ. Bạn đang tiếp cận với phương pháp tập luyện khoa học mà nó sẽ theo bạn suốt đời.

Max-OT là một chương trình cơ bản và hiệu quả cho mỗi bài tập, mỗi lần tập. Chẳng có bài tập nào bị lãng phí cả, cũng chẳng có động tác nào thừa cả.

Thật đơn giản, tập nhiều không mang lại sự phát triển cơ bắp, tập quá sức cũng thế và tất nhiên tập tạ nhẹ cũng không mang lại sự phát triển cơ bắp. Điều duy nhất làm cho cơ bắp phát triển là tác động cơ ở mức tối đa. Điều đó thật đơn giản và cơ bản, không có sự tác động ở mức tối đa thì cơ bắp không cần thiết phải thích nghi với nó. Nếu cơ bắp không nhận được sự kích thích phù hợp để phát triển, bạn sẽ chẳng bao giờ có được sự phát triển cơ bắp ở mức tối đa.

Tôi xin nhắc lại một đoạn trích của bài học đầu tiên như sau:

“Bất cứ khi nào bạn tập luyện mà chưa tới mức tác động tối đa thì thực tế là bạn đang tạo cho mình lý do của việc không phát triển. Khi bạn tiếp tục tập trong môi trường đó thì chỉ làm phản tác dụng đối với sự phát triển cơ bắp. Nếu một cơ bắp được tập mà không phối hợp hoàn toàn và chưa phát huy sức mạnh tối đa, nó sẽ có xu hướng thích nghi với trọng lượng thấp và dẫn tới việc teo cơ và mất đi sức mạnh của cơ.”

Hãy nghĩ về tối đa hóa trọng lượng. Hãy nghĩ về Max-OT.

Max OT Tuần thứ 9

- Bài tập Max-OT Phần 4

- Tại sao bạn không thể tập bù một buổi tập bị nhỡ

- Tập lưng – Nên làm cái gì – Không nên làm cái gì

- Tập cầu vai – Nên làm cái gì – Không nên làm cái gì

- Quản lý thời gian

Bài Tập MAX-OT: Phần 4

Các tuần tập luyện đang trôi qua rất nhanh. Khi xây dựng cơ bắp, thời gian là một yếu tố quan trọng cần được cân nhắc. Thời gian thì cần thiết cho các buổi tập. Thời gian nghỉ giữa các bài tập cũng là một yếu tố chính. Giữa các buổi tập yêu cầu phải có thời gian nghỉ ngơi, đó là nền tảng cho sự phục hồi phát triển cơ. Điều này dẫn tôi đến một chủ đề quan trọng mà chưa được giải thích một cách rõ ràng: những thiệt hại khi để lỡ những buổi tập.

Bạn đã lỡ bao nhiêu buổi tập rồi sau đó mới bù vào tuần sau? Điều đó cũng không sao cả, đúng không? Bạn có thể tập bù. Không có hại gì cả. SAI. Thực ra bạn không thể tập bù lại được. Khi bạn đã để lỡ buổi tập, bạn đã làm lỡ cơ hội phát triển cơ bắp.

Bạn không thể tập bù được

Tại sao ? Thời gian thì trôi đi không quay lại được. Khi bạn để lỡ một buổi tập và ba ngày sau bạn tập bù lại, như vậy bạn đã mất ba ngày hồi phục và phát triển mà bạn sẽ không bao giờ lấy lại được.

Vậy nếu bạn nghĩ là bạn có thể tập bù được, quên điều đó đi. Không thể làm như vậy được. Thời gian là bạn và cũng là kẻ thù. Việc quản lý được thời gian là một yếu tố cần thiết của Max-OT nhằm phát triển cơ tối đa. Nếu biết sắp xếp một cách đúng mức thì Max-OT sẽ ép tất cả những tiềm năng về hồi sức, phát triển cơ mỗi giây phút trong ngày. Không có kế hoạch và thời gian là những kẻ thù tồi nhất của quá trình phát triển cơ.

Lời khuyên của Max-OT:

“Không bao giờ được bỏ lỡ những buổi tập trong lịch và không được cho phép mình suy nghĩ là có thể tập bù sau. Một buổi tập bị lỡ không bao giờ có thể được bù lại. Nếu lỡ những buổi tập, bạn sẽ không bao giờ đạt được mức tối đa về khả năng thể chất.”

Tiếp tục các bài tập của Max-OT...

Để tạo nên tính liên tục trong việc phát triển kích cỡ và sức mạnh cho cơ, bạn cần phải kiên trì. Những buổi bỏ tập sẽ làm chậm quá trình phát triển. Max-OT được thiết kế theo cách tạo ra một môi trường tập luyện để kích thích tính kiên trì. Max-OT không những chỉ là cách xây dựng cơ bắp hiệu quả mà cách sắp xếp của Max-OT sẽ mang lại sự mong muốn tập luyện.

Tập với cường độ lớn và giảm số lần lặp lại sẽ làm buổi tập ngắn và rất hiệu quả. Vì vậy bạn tập ít mà hiệu quả lại lớn hơn. Không có lời giải thích nào cho việc bỏ lỡ những buổi tập. Nếu bạn tập đủ 40 phút/buổi, cứ như vậy 5 buổi/tuần, bạn sẽ đạt được mức phát triển tối đa cho sức mạnh và kích cỡ của cơ. Thu được hiệu quả nhiều hơn bất kỳ phương pháp tập luyện nào khác.

“Hãy nhớ định nghĩa tính hiệu quả của Max-OT – là tỉ lệ của cơ bắp được tác động tối đa so với với thời gian và năng lượng được dùng vào để giành được sự tác động này.”

Max-OT là tác động của tạ đối với cơ lớn nhất trong thời gian ngắn nhất. Bây giờ định nghĩa này sẽ phản ánh những buổi tập thực tế cũng như được áp dụng cho một kế hoạch tập luyện lâu dài của Max-OT. Hãy xem lịch tập dài hạn của Max-OT theo cách bạn thực hiện ở mỗi buổi tập. Tính hiệu quả là một nhân tố quan trọng đối với Max-OT cả trong điều kiện ngắn hạn và dài hạn.

Đừng để lỡ buổi tập

Những năm vừa qua, tôi thấy những trường hợp bỏ tập đều là tự ý. Bạn phải tạo ra cách tiếp cận tâm lý sao cho kích thích động cơ tập luyện. Hãy chấm dứt những ý nghĩ tiêu cực. Hãy hỏi chính mình lần cuối cùng khi mình nhớ một buổi tập “Có thật sự cần thiết để nhớ buổi tập đó không?” Hãy xem, người thiệt thòi duy nhất chính là bạn.

Vai và Cơ Cầu Vai

Nếu một nhóm cơ bắt mắt hơn những nhóm cơ khác thì đó chính là vai. Một bộ vai rộng sẽ tạo ra một tác động lên thể chất không giống như bất kỳ một nhóm cơ nào khác. Cơ vai không phải là một nhóm cơ phức tạp. Nó được dùng để nâng tay lên phía trước và sang 2 bên và chúng được sử dụng trong tất cả các chuyển động đẩy phía trên đầu.

“Luyện tập vai thì không có gì là huyền bí. Nếu thực hiện đúng, nó sẽ mang lại kết quả nhanh chóng”

Rất hiếm khi cơ vai phản ứng chậm với sự tác động lớn của tạ. Riêng về cơ vai thì khả năng tăng trưởng và khỏe mạnh là rất nhanh. Bạn phải cẩn thận để tránh tổn thương có thể xảy ra đối với vai. Nhưng cũng rất nghịch lý là tổn thương thường xảy ra với vai lại do việc tập luyện nhóm cơ khác gây lên chứ không phải

khi tập luyện với cơ vai, thậm chí khi không tập luyện gì cả vai cũng bị tổn thương. Điều này xảy ra khi khớp vai bị chịu những tác động bất thường.

Khớp vai là vùng phức tạp và linh hoạt trong cơ thể. Do tính chất đó, nó thể di chuyển rộng ở vùng khớp này. Do di chuyển lan rộng sẽ dẫn đến tình trạng mệt mỏi cho cơ. Một chấn thương ở vai, dù nhỏ thôi cũng có thể là một điều tệ hại.

Vùng vai mà khỏe sẽ bảo vệ tránh được tổn thương. Vùng vai phát triển không chỉ cho bạn lợi ích bên ngoài mà còn có cả lợi ích của cấu trúc. Điều bất lợi ở đây là tìm được một cái áo thể thao vừa vặn, vấn đề mà tôi đoán chắc ai trong các bạn cũng sẵn sàng chấp nhận.

Cơ cầu vai gắn vai, cổ và lưng vào với nhau. Không được lơ là với những vùng cơ quan trọng này, những cũng không được tập trung quá cho cơ cầu vai. Nếu phát triển quá cơ cầu vai sẽ khiến độ rộng của hai vai trông hẹp vào một cách thảm hại. Bạn phải kết hợp phát triển vai và cơ cầu vai hài hòa.

Cơ Deltoids (Cơ khớp xương vai)

1. Ngồi Nâng Tạ Qua Đầu - Military Press (Barbell Shoulder Press)

Động tác kết hợp truyền thống có hiệu quả nhất là bạn có thể tập cho toàn vùng vai. Cơ quan trọng nhất là cơ ở khớp xương vai. Những cơ liên quan là cơ bắp tay sau, cơ cầu vai, cánh tay và một chút tác động đến ngực trên.

Thực Hiện:

Tập cho vùng vai có thể ở phía trước và phía sau cổ. Nhưng tập sau cổ sẽ tạo ra những tác động gây ra những sức ép không cần thiết đến những chỗ nối của gân và dây chằng.

Tư thế nằm tạ để chuẩn bị thực hiện động tác đẩy sẽ như sau: Phần trên của cánh tay song song với sàn nhà, khuỷu dưới gập vuông góc lại. Khi đã nằm tạ như vậy, bạn dùng sức mạnh đẩy tạ lên bằng động tác dứt khoát. Hạ tạ xuống với tốc độ chậm hơn 2 lần so với đẩy tạ lên.

Lời khuyên của Max-OT:

“Để tăng thêm cường độ vào động tác này, bạn không nên khóa bắp tay sau (Đừng duỗi thẳng cánh tay) ở vị trí cao nhất của phạm vi chuyển động. Bạn đang tập luyện cho vai chứ không phải là cơ bắp tay sau. Nếu vượt quá điểm này, tác động sẽ chuyển xuống cơ ba đầu chứ không phải ở cơ vai nữa. Bạn phải dừng lại khi việc này sắp xảy ra. Điều đó giúp cho cơ vai được chịu nhiều tác động lực hơn.”

Đảm bảo là bạn đừng nghiêng lưng quá nhiều trong khi tập bài Ngồi Nâng Tạ Qua Đầu Nếu làm như vậy sức nặng sẽ không tập trung vào vai mà sẽ đi thẳng xuống ngực trên. Vậy cần phải giữ thẳng lưng. Muốn giữ lưng thẳng bạn có thể sử dụng một ghế dài có chỗ dựa lưng hoặc một ghế dài phẳng thông thường và có một người tập cùng dùng phần đầu gối của anh ta để giúp đỡ bạn.

Khi tập cho cơ vai bạn có thể ngồi hoặc đứng đều được. Nếu bạn đứng tập thì không nên tốn quá nhiều năng lượng và sức lực để đưa tạ vào vị trí. Hãy dùng tạ có giá đỡ

2. Tập cho vai bằng cách đẩy tạ đơn - Dumbbell Shoulder Press

Tập tương tự như bài Ngồi Nâng Tạ Qua Đầu. Bạn có thể thay thế bằng tạ đôi. Cơ hoạt động chủ yếu: Cơ

khớp xương vai trước. Các cơ liên quan: Cơ ba đầu, Cơ cầu vai, cơ cánh tay và có ảnh hưởng một chút tới cơ ngực trên.

Thực Hiện:

Có thể đứng tập hoặc ngồi tập. Hai quả tạ để cao bằng vai. Đẩy nó thẳng lên bằng động tác dứt khoát. Hạ tạ xuống từ từ chậm hơn 2 lần so với đẩy tạ lên.

Tạ đôi dễ dàng uốn ở cổ tay và tăng phạm vi chuyển động. Hãy tranh thủ ưu điểm linh hoạt này ở điểm thấp nhất của động tác, nhớ là khi bắt đầu tập thì lòng bàn tay đối diện nhau. Khi đẩy tạ lên thì xoay lòng bàn tay ra phía trước. Khi hạ tạ lại xoay lòng bàn tay vào vị trí ban đầu. Thực hiện như vậy sẽ tăng phạm vi chuyển động ở điểm thấp nhất của động tác.

Cũng giống như với bài Ngồi Nâng Tạ Qua Đầu, không được chốt cơ ba đầu lại ở điểm cao nhất của động tác. Giữ cho cơ khớp xương vai trước căng ra hoàn toàn.

Lời khuyên của Max-OT:

“Chú ý là tôi luôn ủng hộ việc chuyển động dứt khoát và mạnh mẽ khi bắt đầu bài tập. Động tác dứt khoát là yếu tố quan trọng để nâng được tạ nặng tối đa và có một nghiên cứu chỉ ra là động tác dứt khoát có thể tăng hiệu quả sản sinh cho tế bào và tăng số lượng tế bào cơ.”

3. Nâng tạ đơn sang 2 bên - Dumbbell Side Laterals

Bài tập này có phần nào đó là bài chỉ dành cho phần cơ khớp xương vai. Cách tập của bài này không giới hạn trọng lượng của tạ, mặc dù là bài luyện độc lập cho một nhóm cơ. Cơ hoạt động chủ yếu là cơ khớp xương vai. Các cơ liên quan là cơ cánh tay, cơ cầu vai.

Thực Hiện:

Hầu hết mọi người không tập với tạ đủ trọng lượng mà bài tập này có thể mang lại. Tập động tác này rất dễ và hơi có một chút khác biệt. Bạn phải lưu ý là với bài này cần tập với sức nặng tối đa để khuyến khích tất cả các thớ cơ bắp.

Nắm tạ và giữ chúng ở phía ngang tầm thắt lưng, hai lòng bàn tay đối diện nhau. Khuỷu tay hơi cong, nâng tạ lên cao hơn vai một chút bằng động tác dứt khoát. Khi đến điểm cao nhất của động tác thì hai ngón út chỉ lên trên một chút và ngón cái chỉ xuống một chút. Hạ tạ về vị trí ban đầu với tốc độ chậm hơn 2 lần so với tốc độ đẩy tạ lên.

Lời khuyên của Max-OT:

“Ở mọi trường hợp, bạn có thể tập với tạ có trọng lượng lớn hơn mức mà bạn nghĩ là có thể. Cơ thể bạn đừng cứng nhắc quá, bạn nên di chuyển tự nhiên trong toàn động tác để khuyến khích sức nặng của tạ và giảm tập trung vào phần khớp.”

4. Đứng Nâng tạ đơn từng bên một - Alternate Dumbbell Front Raises

Giống như Dumbbell Side Lateral. Đẩy tạ ở phía trước cũng có phần như một bài riêng biệt dành cho cơ khớp xương vai trước. Khi thực hiện động tác, không hạn chế mức nặng của tạ mặc dù bài này chỉ dành riêng cho cơ khớp xương vai. Cơ hoạt động chính là cơ khớp xương vai (phía trước). Cơ tiếp theo là cơ cánh tay và cơ cầu vai.

Thực Hiện:

Giữ tạ ở phía trước ngang với thắt lưng, lòng bàn tay đối diện với chân, khuỷu tay hơi cong. Đưa tạ cao hơn vai một chút với động tác dứt khoát. Hạ tạ về vị trí lúc đầu, thời gian hạ tạ xuống chậm bằng 2 lần thời gian đẩy tạ lên. Giữ cho lòng bàn tay quay xuống trong cả quá trình chuyển động.

Lời khuyên của Max-OT:

“Không được chốt khuỷu tay trong suốt nâng tạ lên hai bên. Giữ khuỷu tay hơi cong lại để giảm sức ép lên khớp khuỷu tay.”

5. Cúi người nâng tạ đơn sang 2 bên - Bent Over Dumbbell Raises

Đây là bài tập hoàn hảo nhất cho khớp vai đầu. Cơ hoạt động chính là khớp xương vai (đầu). Tiếp theo là cơ cánh tay và cơ cầu vai.

Thực Hiện:

Bạn có thể ngồi trên mép ghế để thực hiện động tác này. Ngồi trên mép ghế, nghiêng người về phía trước và nắm hai tạ ở phía sau chân. Giữ nguyên tư thế nghiêng người về phía trước, tay gập khoảng 40o, nâng tạ lên hai bên bằng hết sức lực cho đến khi phần cánh tay trên hơi cao hơn so với vai. Hạ tạ xuống vị trí ban đầu chậm bằng 2 lần so với thời gian nâng tạ lên.

Cơ Cầu Vai

1. Nhắc Tạ Thẳng Lên - Barbell Upright Rows

Đây là bài tập kết hợp cả cầu vai và cơ khớp vai. Cơ hoạt động chính là cơ khớp vai và cơ cầu vai. Cơ liên quan là cơ cánh tay và cơ sô.

Thực Hiện:

Khoảng cách của hai nắm tay quyết định đến loại cơ hoạt động chính khi nhắc tạ. Nếu khoảng cách nắm tạ rộng thì sẽ tác động lên cơ vai. Còn nếu khoảng cách hai nắm tay hẹp thì trọng lượng tạ sẽ hướng vào cơ cầu vai.

Nắm thanh tạ (lòng bàn tay hướng vào trong), vị trí của động tác lúc đầu là thanh tạ ở ngang tầm thắt lưng, nâng tạ lên phía ngay dưới cằm. Hạ tạ xuống từ từ chậm bằng 2 lần thời gian nâng tạ lên.

Lời khuyên của Max-OT:

“Đối với dạng bài tập này, dùng tạ ngắn uốn rất tốt và dễ kiểm soát hơn vì thanh tạ ngắn sẽ dễ cân bằng hơn.”

2. Bài Tập Nhún Vai Với Tạ Đòn - Barbell Shrugs

Đây là bài tập cơ bản cho cơ cầu vai. Thanh tạ nặng sẽ trực tiếp tác động mạnh vào cơ cầu vai Cơ hoạt động chính là cơ cầu vai. Cơ liên quan là khớp vai, lưng trên và cánh tay.

Thực Hiện:

Đây là động tác đơn giản và chỉ làm theo một cách. Hai tay nắm lấy thanh tạ khoảng cách hai nắm tay bằng

vai, hai lòng bàn tay hướng vào trong. Giữ tạ ngang thắt lưng, đẩy tạ lên bằng cách nhún vai. Hãy tưởng tượng như bạn đang cố gắng chạm vai vào tai. Hạ tạ về vị trí ban đầu.

Không được xoay tròn vai khi thực hiện động tác. Đây là động tác đẩy thẳng lên và hạ tạ xuống. Nếu bạn uốn hoặc xoay vai sẽ dễ gây ra chấn thương.

Lời khuyên:

“Để tăng cường độ với bài tập Nhún Vai, bạn nên dừng một giây ở vị trí cao nhất của động tác và căng hoàn toàn cơ cầu vai ở điểm cao nhất.”

Kết luận

Đây là những bài tập cơ vai và cơ cầu vai hiệu quả nhất nhằm xây dựng kích cỡ và sức mạnh nhanh nhất. Chẳng có gì là khó hiểu, rất đơn giản, hãy tác động ở cường độ cao nhất. Quên chuyện sử dụng máy móc đi. Khi tập với thanh tạ đôi và tạ đơn nặng và cường độ lớn sẽ làm cho vai rộng và khỏe tối đa.

Hãy đánh giá mức độ sử dụng thời gian

Bạn đã từng bỏ tập ? Nếu bạn đã làm vậy. Hãy xem xét lại tại sao bạn tham gia tập luyện. Bạn đang trông đợi cái gì? Nên nhớ bạn chính là người phải nhận kết quả của việc bỏ tập. Phát triển cơ và sức mạnh là hoạt động của cá nhân. Bạn là người duy nhất nhận được lợi ích từ việc tập luyện với tạ và bạn cũng là người duy nhất bị ảnh hưởng trực tiếp từ hậu quả của việc bỏ tập.

“Max-OT là phương pháp tập luyện hiệu quả duy nhất mà tập trung vào sự đơn giản và dễ dàng.”

Điều cốt lõi của chương trình Max-OT là nó khuyến khích sự quyết tâm lớn hơn trong khi loại bỏ những ý nghĩ dao động. Kết quả bạn nhận được rất nhanh và liên tục. Điều này mang lại động cơ cho bạn tập luyện.

Chẳng có gì tệ hại hơn là tập luyện hàng tháng trời mà không mang lại kết quả gì. Max-OT thì ngược lại, nếu bạn áp dụng các nguyên lý của Max-OT vào tập luyện, bạn sẽ giành được sức mạnh và độ lớn của cơ nhanh hơn bất kỳ phương pháp tập luyện nào khác. Nếu bạn bỏ qua những nguyên lý đó bạn sẽ làm chậm đi quá trình phát triển cơ bắp và giảm đi kết quả khi thời gian trôi qua. Thời gian thì không chờ đợi ai cả.

Hãy nhớ, thời gian không phải là của bạn. Bạn hãy tập tối đa mỗi và mọi buổi tập. Tập luyện với cường độ và tác động tối đa. Đừng bao giờ bỏ lỡ một buổi tập và cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và thực phẩm bổ sung cho cơ thể.

Tập theo cách Max-OT và dùng dinh dưỡng một cách khôn ngoan, bạn sẽ có kết quả tốt nhất.