

# 10 BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

Chỉ với 10 phút mỗi ngày cùng 7 bài tập tăng thể lực tại nhà dưới đây sẽ giúp bạn có được vóc dáng và thể hình khỏe mạnh như mong muốn. Cùng **Oreni** tìm hiểu các phương pháp luyện tập hiệu quả qua bài viết dưới đây.

## 1. Các bài tập tăng thể lực tại nhà đơn giản, hiệu quả

7 động tác dưới đây giúp rèn luyện thể lực toàn diện, kết hợp với nhiều nhóm cơ trên cơ thể tạo thành một bài tập toàn thân hoàn chỉnh. Thực hiện các bài tập từ 3 - 4 lần mỗi tuần để đạt được hiệu quả tối đa.

### 1.1. Bài tập Squat

Squat là bài tập tốt nhất cho nhóm cơ chân và mông, đây là nhóm cơ có vai trò quan trọng và là nhóm cơ mạnh nhất trên cơ thể.

❖ Squat cơ bản:

- **Bước 1:** Đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai, 2 tay đan vào nhau để trước ngực, bụng hóp.
- **Bước 2:** Đẩy mông và hông ra phía sau rồi từ từ hạ thấp cơ thể cho đến khi phần đùi song song với sàn nhà. Cổ, lưng, mông tạo thành một đường xiên.
- **Bước 3:** Giữ nguyên 3 giây và trở về vị trí ban đầu. Thực hiện động tác khoảng 15 lần.



*Squat tốt cho cơ hông cơ mông và toàn bộ vùng cơ dưới đùi*

>> Xem thêm: [15 lợi ích khi tập thể dục buổi sáng](#)

## 1.2. Chống đẩy

Chống đẩy là bài tập tăng thể lực đơn giản có thể thực hiện được với cả nam và nữ. Công dụng của bài tập giúp tăng cường các vùng cơ trên cơ thể như: cơ lưng, cơ ngực và cơ bắp tay.

❖ Cách thực hiện:

- **Bước 1:** Bắt đầu với tư thế Plank nghiêng. 2 tay chống dưới đất sao cho lưng và chân tạo thành một đường thẳng.
- **Bước 2:** Từ từ hạ người xuống mặt đất đồng thời hít vào. Khoảng cách từ ngực đến mặt đất khoảng 5 - 7 cm. Giữ nguyên tư thế trong vòng 2 giây.
- **Bước 3:** Thở ra và đẩy người về vị trí ban đầu.



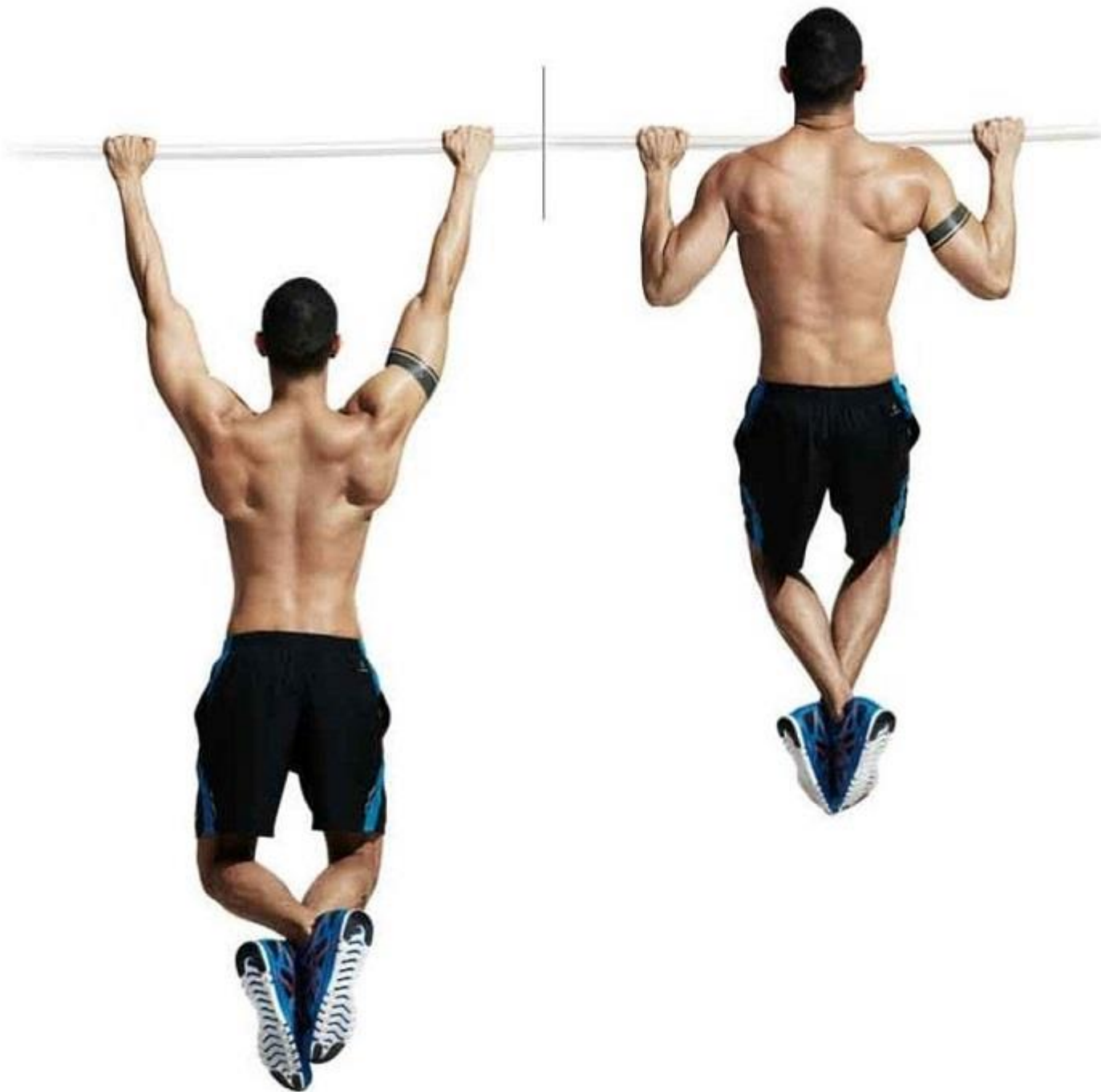
*Chống đẩy là một cách rèn luyện sức khỏe cơ bắp tuyệt vời*

### 1.3. Hít xà đơn

Hít xà đơn là bài tập thể lực tương đối khó bởi bài tập này cần phải vận dụng nhóm cơ vai và 1 đôi tay chắc khỏe. Tuy nhiên bài tập đem lại hiệu quả rất cao cho toàn bộ vùng trên của cơ thể bao gồm cơ lưng, vai, xô, và cơ bụng.

❖ Cách thực hiện:

- **Bước 1:** Bắt đầu với tư thế đu người trên xà đơn. Hai tay mở rộng hơn vai.
- **Bước 2:** Hít vào, giữ thẳng lưng, dùng lực từ cánh tay đẩy người lên cao cho đến khi vai ngay với thanh xà. Dừng lại khoảng 1 - 2 giây.
- **Bước 3:** Thở ra và từ từ hạ người xuống. Lặp lại động tác từ 5 - 10 lần.



*Hít xà đơn thử thách cơ tay của bạn một cách toàn diện*

## 1.4. Plank

Bài tập Plank tương đối đơn giản và được đông đảo chị em yêu thích bởi bài tập giúp siết chặt cơ và giảm mỡ vùng bụng tối đa. Ngoài ra bài tập còn giúp tăng cường thể lực các cơ bao gồm: cơ lưng, cơ hông và cơ tay.

❖ Hướng dẫn thực hiện Plank đúng cách:

- **Bước 1:** Đặt cẳng tay dưới đất sao cho cẳng tay tạo với vai một đường thẳng song song.
- **Bước 2:** Sử dụng mũi chân nhắc cơ thể lên khỏi mặt đất sao cho lưng, chân, cổ và đầu tạo thành một đường thẳng cách sàn khoảng 30 cm.



*Plank được đông đảo chị em yêu thích bởi khả năng siết cơ bụng giảm mỡ đáng kinh ngạc*  
**Chú ý:** Tư thế Plank chuẩn là cơ thể phải tạo thành một đường thẳng, bụng không bị võng hoặc bị cong lưng.

- Giữ nguyên tư thế trong khoảng 20 giây.

>> Xem thêm: [Xu hướng tập thể dục tại nhà tron bộ thiết bị Oreni](#)

## **1.5. Jumping Jack (Nhảy bật cao)**

Jumping Jack là bài tập tăng cường thể lực nhanh chóng bởi quá trình vận động toàn thân liên tục trong thời gian ngắn. Jumping Jack mang lại sự linh hoạt, dẻo dai cho cơ thể.

❖ Hướng dẫn tập Jumping Jack đúng cách.

- Đứng thẳng, 2 tay đặt 2 bên đùi.
- Bật nhảy đồng thời vung cao 2 cánh tay lên trên, 2 chân dang rộng.
- Trở lại vị trí đứng bằng một bước nhảy.





*Kết hợp jumping Jack với các bài nhạc yêu thích sẽ tạo nên bài tập hoàn hảo cho bạn*

## **1.6. Nhảy dây**

Nhảy dây hay còn gọi là bài tập cardio làm tăng sức bền, tốt cho tim mạch và đốt cháy mỡ thừa rất hiệu quả.

❖ Cách thực hiện:

- **Bước 1:** Chuẩn bị một chiếc dây nhảy phù hợp với bản thân. Chú ý cách chọn dây nhảy phù hợp với cơ thể là: Chiều dài 1 nửa dây bằng khoảng cách từ chân đến ngang ngực.

- **Bước 2:** Hướng dẫn nhảy dây đúng cách: tay cầm chắc 2 đầu dây đặt sau gót chân. Chân đứng chụm, lưng thẳng.
- **Bước 3:** Quăng dây nhảy liên tục trong 40 giây rồi nghỉ khoảng 10 giây.



*Nhảy dây được chứng minh giúp giảm mỡ thừa, tiêu hao calo đáng kể*

## 1.7. Chạy bộ

Chạy bộ được nhiều người luyện tập yêu thích bởi tính đơn giản và thuận tiện. Nhiều người có xu hướng chạy bộ vào buổi sáng giúp nâng cao sức khỏe tinh thần, tăng sức bền và sức mạnh toàn thân.

❖ Hướng dẫn chạy bộ đúng cách:

- Khởi động trước khi chạy
- Giữ dáng lưng thẳng, không cúi hoặc cong người, mắt nhìn về phía trước.
- Lựa chọn địa hình bằng phẳng khi chạy. Khi bắt đầu nên chạy chậm, cự ly ngắn sau đó tăng dần tốc độ chạy.



*Chạy bộ được yêu thích bởi vì không chỉ tốt cho sức khỏe cơ bắp mà còn tốt cho sức khỏe tinh thần*

>> Xem thêm: [Đau đầu gối khi chạy bộ: Nguyên nhân và cách khắc phục](#)

## 2. Lợi ích của việc rèn luyện sức khỏe là gì?

Bất kể ở tuổi tác hay khả năng thể thao của bạn như nào? Rèn luyện sức bền, tăng thể lực tại nhà là chìa khóa cải thiện sức khỏe, tăng khả năng vận động, cải thiện hiệu suất và làm giảm tình trạng chấn thương.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng rèn luyện sức mạnh có thể có lợi cho sức khỏe tổng thể theo nhiều cách khác nhau:

- Xây dựng khối lượng cơ thể cân đối, giảm lượng mỡ trong cơ thể.
- Tăng cường trao đổi chất giúp giảm cân dễ dàng hơn.
- Đốt cháy calo hiệu quả hơn ngay cả khi không tập thể dục
- Cải thiện sức mạnh và độ săn chắc của cơ - để bảo vệ các khớp của bạn khỏi bị thương.
- Sức chịu đựng cao hơn - khi bạn phát triển mạnh hơn, bạn sẽ không dễ dàng cảm thấy mệt mỏi.
- Tăng mật độ xương và cải thiện sức khỏe xương khớp, tăng khả năng vận động
- Giảm các triệu chứng của nhiều bệnh mãn tính như: tim mạch, tiểu đường, viêm khớp...
- Cải thiện tư thế



- Nâng cao mức năng lượng và hạnh phúc tổng thể.

### 3. 5 lợi ích khi luyện tập thể dục tại nhà

Tập thể dục tại nhà là một cách luyện tập thuận tiện, dễ dàng mà không cần phải đến phòng gym.

❖ Lợi ích:

- **Tiết kiệm thời gian:** Không phải di chuyển đến phòng tập hay chờ đợi thiết bị luyện tập.
- **Chi phí thấp:** Không cần đến chi phí luyện tập hoặc các thiết bị đắt tiền
- **Tập thể dục bất cứ lúc nào:** Bạn có thể luyện tập theo lịch trình riêng của bản thân.
- **Sự riêng tư:** Bạn có thể tập thể dục mà không bị mất tự chủ hay bị làm phiền.
- **Luyện tập theo tốc độ riêng:** Không có áp lực từ những người xung quanh hoặc thúc đẩy bản thân vượt mức quá những gì thoải mái.

### Kết luận

Trên đây là các **bài tập tăng thể lực tại nhà** mà **Oreni** đã chia sẻ. Có thể thấy các phương pháp trên tương đối đơn giản, phù hợp với nhiều đối tượng và bạn hoàn toàn có thể chủ động tập bất cứ lúc nào. Ngoài ra nên kết hợp thêm chế độ ăn uống và sinh hoạt điều độ sẽ giúp bạn nhanh chóng đạt được thể hình và sức khỏe như mong muốn.

Quốc Dũng(st)