

# 6 động tác thể dục toàn diện

Những động tác thể dục này sẽ giúp bạn tập luyện từ đầu đến chân và kết quả là vóc dáng bạn sẽ trở nên sắc chắc, thon đẹp hơn.

Trước khi bắt đầu bạn cần chuẩn bị những điều kiện cơ bản như: Giày tập - Cặp tạ nặng khoảng 1,5kg - 2.5kg - Quần áo tập - Khoảng không gian hợp lý...

## **Động tác 1:**



Đứng thẳng, chân rộng hơn hông, ngón chân hướng ra ngoài. Giữ 2 tay 2 tạ ở trước mỗi chân. Nâng mặt bàn chân lên và bẻ cong đầu gối sau đó nâng tạo lên ngang vai, khuỷu tay bẻ cong, lòng bàn tay hướng ra ngoài (như trong hình). Tiếp theo hạ thấp cánh tay xuống. Lặp lại 15 lần như vậy.

**Động tác 2:**



Bắt đầu ở tư thế ngồi xổm thấp, cầm tạ ở mỗi tay, bẻ cong khuỷu tay chạm đầu gối, lòng bàn tay hướng vào trong (như trong hình). Nâng để đứng dậy, kéo chân phải ra sau khi bạn kéo cánh tay ra trước, quay bàn tay để lòng bàn tay hướng xuống dưới. Quay lại động tác ban đầu. Lặp lại, kéo chân trái ra sau. Lặp lại 15 lần.

**Động tác 3:**



Nằm hướng mặt lên trên, đầu gối bẻ cong, bàn chân để phẳng, 2 tay cầm tạ tại ngực. Nâng hông lên, tạo thành một đường thẳng từ vai đến đầu gối. Mở rộng tay lên trên, lòng bàn tay hướng lên trên, sau đó kéo chân trái thẳng lên sàn nhà. Ép mông khi bạn hạ thấp cánh tay để lơ lửng trên sàn (như trong hình). Nâng cánh tay sau lên sàn, sau đó quay chân và lặp lại. Lặp lại 15 lần.

**Động tác 4:**



Đứng với chân trái chạm sàn, nâng chân phải lên bằng hông, đầu gối bẻ cong một góc 90 độ. Giữ 2 tay 2 quả tạ, để tay trái phía trước và tay phải ra sau, khuỷu tay bẻ cong, nắm tay lại (như trong hình). Cùng một lúc, đánh đu chân phải và để chân trái ra sau và cánh tay phải về phía trước, giữ đầu gối và khuỷu tay bẻ cong. Quay trở lại động tác ban đầu. Lặp lại 15 lần, đổi bên và thực hiện tương tự.

**Động tác 5:**



Đứng với chân trái đặt trước chân phải, nâng gót chân phải lên, mỗi tay cầm một quả tạ, cánh tay hạ xuống. Hạ thấp người xuống và nâng tay trái lên cao bằng vai, lòng bàn tay hướng xuống (như trong hình). Nâng tay trái lên trên, lòng bàn tay hướng lên, sau đó trong một chuyển động xoay tròn, hạ thấp nó phía sau bạn, lòng bàn tay hướng vào chân. Đưa cánh tay quay trở lại với độ cao ngang vai, lòng bàn tay hạ xuống. Lặp lại 15 lần, đổi bên và thực hiện tương tự.

**Động tác 6:**



Đứng với chân hơi rộng quá hông một chút, mỗi tay cầm 1 quả tạ, tay phải hạ xuống, tay phải dơ thẳng lên trên. Ngồi xổm, hạ thấp tay phải xuống dưới sàn ra bên ngoài chân phải khi bạn xoay thân sang trái, quay lòng bàn tay trái hướng ra ngoài và nhìn vào tay trái (như trong hình). Quay lại động tác ban đầu. Lặp lại 15 lần, đổi bên và thực hiện tương tự.