

Thở ra và đẩy thanh tạ lên vị trí ban sơ với tốc độ gấp đôi hạ tạ xuống. Hít vào và từ từ hạ xuống vị trí ban đầu cùng với tốc độ thật chậm. Hít vào và từ từ mở rộng cánh tay sang ngang đến thì cảm nhận được vòng một của các bạn căng ra thì dừng lại. Nên thôi, đừng đo dẫn gì nữa, đọc ngay 6 bài tập ngực dày cho nam này ngay để giúp vòng một của bạn càng ngày càng to hơn nhé. Chú tâm điều này thay đổi và điều chỉnh độ rộng tay cầm để tập được nhiều nhóm cơ ngực hơn. Cầm 1 đầu tạ có gắn bánh tạ với trọng lượng vừa cần phải bằng cả 2 tay Hạ thanh tạ xuống ngay trên ngực. Thở ra và kéo 2 tay về vị trí ban sơ và ép chặt 2 ngực lại cùng với nhau. Kéo 2 tay lại trước ngực với độ cong của tay không điều chỉnh và thay đổi (Việc này giúp giảm tác dụng lên cơ bắp tay để tập trung vô ngực). Thực hiện lại động tác 8-12 lần sau đó đổi sang tay kia.

Ví dụ các bạn muốn vừa tăng cơ vừa tăng sức mạnh thì có thể tập cùng lúc 8-12 lần lặp và 6-10 lần lặp trong các buổi tập của mình. Chú ý là độ cong của cánh tay luôn cố định nhé. Chú tâm điều này nhất thiết nạp Protein đầy đủ và các chất dinh dưỡng khác nữa nhé. Các bạn vận động xoay vòng khi thực hiện bài này xong thì chuyển ngay sang bài tiếp theo. Tới đây bạn có thể nghỉ 90 giây để quay lại thực hiện thêm 2 vòng nữa là kết thúc buổi tập rồi. Hết 1 vòng thì nghỉ 90 giây và vận động 3 vòng nhé. Nghỉ 90 giây mỗi hiệp. Chúng ta sẽ ứng dụng cách tập Drop Set cho bài này với mức tạ tăng dần sau mỗi hiệp. Bằng cách này các bạn có thể tập cho 2 nhóm cơ nhưng chúng lại không thúc đẩy đến nhau. Vòng 1 là 1 nhóm cơ lớn, thành ra nhiều người thường sẽ tập riêng 1 nhóm vùng ngực trong 1 ngày trong tuần. Nếu bạn thích tập riêng cho ngực nhưng lại không có nhiều thời kì để chia mỗi nhóm cơ 1 ngày thì hãy tập nó chung ngày cùng với tay trước. Loại tạ này không cần phải phòng nào cũng có sẵn, nếu không có bạn có thể dùng tạ Barbell và đặt nó vào 1 điểm tựa cố định. Vì ngực to, dày cũng là một điểm gợi ý nhìn phái đẹp nên các anh cũng ngày đêm miệt mài tập luyện. Với cách tập ngực của Steve Cook này thì việc tập cơ ngực dày lên sẽ không còn khó khăn nữa. Chúng ta sẽ tập luyện theo kiểu Super Set với 3 bài liên tiếp này để tập cho vùng ngực dày lên bằng cách đẩy lượng máu tới ngực lớn hơn.

Trong máy Smith các bạn đặt tạ ở vị trí cao hơn đầu sao cho các bạn có thể choạc thẳng tay khi chuẩn bị lấy tạ ra. Việc tập vùng ngực dày lên cũng rất được nhiều bạn Gymer quan tâm như là tập sao cho được 6 múi bụng vậy. Canh sao khi thanh đòn xuống thì nằm ngay trên vị trí ngực trên, vì chúng ta đang tập ngực trên mà. Các Pecs chính bao gồm 2 đầu với 1 đầu nối vào xương đòn (ở trên) và 1 đầu vào xương ức. Cầm thanh đòn thật chắc, cùng với độ rộng trung bình, cánh tay thẳng (không khóa khớp cùi chỏ nhé). Hít vào từ từ hạ thấp cùi chỏ xuống thấp đến khi cảm nhận vòng 1 căng ra. [giá sữa whey protein](#) Hít vào, từ từ hạ tạ xuống thật chậm đến khi tạ hơi chạm nhẹ vào ngực. Tuy nhiên, chúng ta có nhiều cách khác giúp tập cơ ngực dày lên mà không nhất thiết cứ nhất thiết tập Bench Press mãi đâu.

