

AWA Cấp 1 - Nền Tảng

Sách 1 - Khởi Đầu (Phần 1)

**Cấu trúc rèn luyện sức
mạnh 12 tuần**



Hệ thống vật tay

AWA Cấp 1 - Nền Tảng

**cấu trúc rèn luyện sức mạnh 12
tuần**

Cẩm nang chính thức



Người sáng lập hệ thống AWA
Tác giả: Andrey Aladin - Nhà vô địch thể giới
nhiều lần



MỤC LỤC

1. THÔNG BÁO PHÁP LÝ
2. LỜI NÓI ĐẦU
3. CÁCH SỬ DỤNG TÀI LIỆU NÀY
4. BẮT ĐẦU TỪ ĐÂY
5. THƯ VIỆN VIDEO - AWA
6. KÝ HIỆU & “ĐƯỜNG LỰC” AWA
7. KHI ĐAU THÌ LÀM GÌ?
8. KHỞI ĐỘNG & VẬN ĐỘNG
9. GIẢI PHẪU CƠ BẢN TRONG VẬT TAY
10. CẤU TRÚC QUAN TRỌNG HƠN SỨC MẠNH
11. ĐƯỜNG LỰC TRONG VẬT TAY
12. AN TOÀN KHÔNG PHẢI LÀ HÈN NHÁT
13. TOP ROLL & HOOK - HIỂU ĐÚNG TỪ ĐẦU
14. NHỮNG LỖI PHỔ BIẾN CỦA NGƯỜI MỚI
15. AWA KHÔNG KẾT THÚC Ở CUỐN SÁCH NÀY
16. KIỂM TRA PM (HƯỚNG DẪN MỨC TỐI ĐA CÁ NHÂN)
17. KỸ LUẬT TẬP LUYỆN CỐT LỖI
18. CẤU TRÚC CHƯƠNG TRÌNH 12 TUẦN (TUẦN 1-12)
19. HỆ THỐNG TĂNG TẢI - TỔNG QUAN (TUẦN 1-12)
20. TUẦN 1 - GIAI ĐOẠN THÍCH NGHI
21. TUẦN 2-7 - TIẾN TRIỂN TUYẾN TÍNH
22. TUẦN 8-11 - HỆ KIM TỰ THÁP
23. TUẦN 12 - GIẢM TẢI & THIẾT LẬP LẠI
24. QUY TẮC CHUNG KHI TẬP LUYỆN CHƯƠNG TRÌNH
25. PM (PERSONAL MAXIMUM) - BẢNG TỔNG HỢP
26. DANH SÁCH KIỂM TRA TRƯỚC BUỔI TẬP
27. DANH SÁCH KIỂM TRA SAU BUỔI TẬP
28. DANH SÁCH TUẦN THỦ HẰNG TUẦN
29. DINH DƯỠNG & NƯỚC - NHIÊN LIỆU CHO CẤU TRÚC
30. CÁC CHẤT BỔ SUNG HỮU ÍCH
31. NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP - FAQ
32. HƯỚNG DẪN THIẾT BỊ
33. LỘ TRÌNH PHÁT TRIỂN AWA
34. THÔNG điệp CUỐI TỪ TÁC GIẢ
35. THÔNG TIN LIÊN HỆ

GIẢI PHẪU CƠ BẢN TRONG VẬT TAY



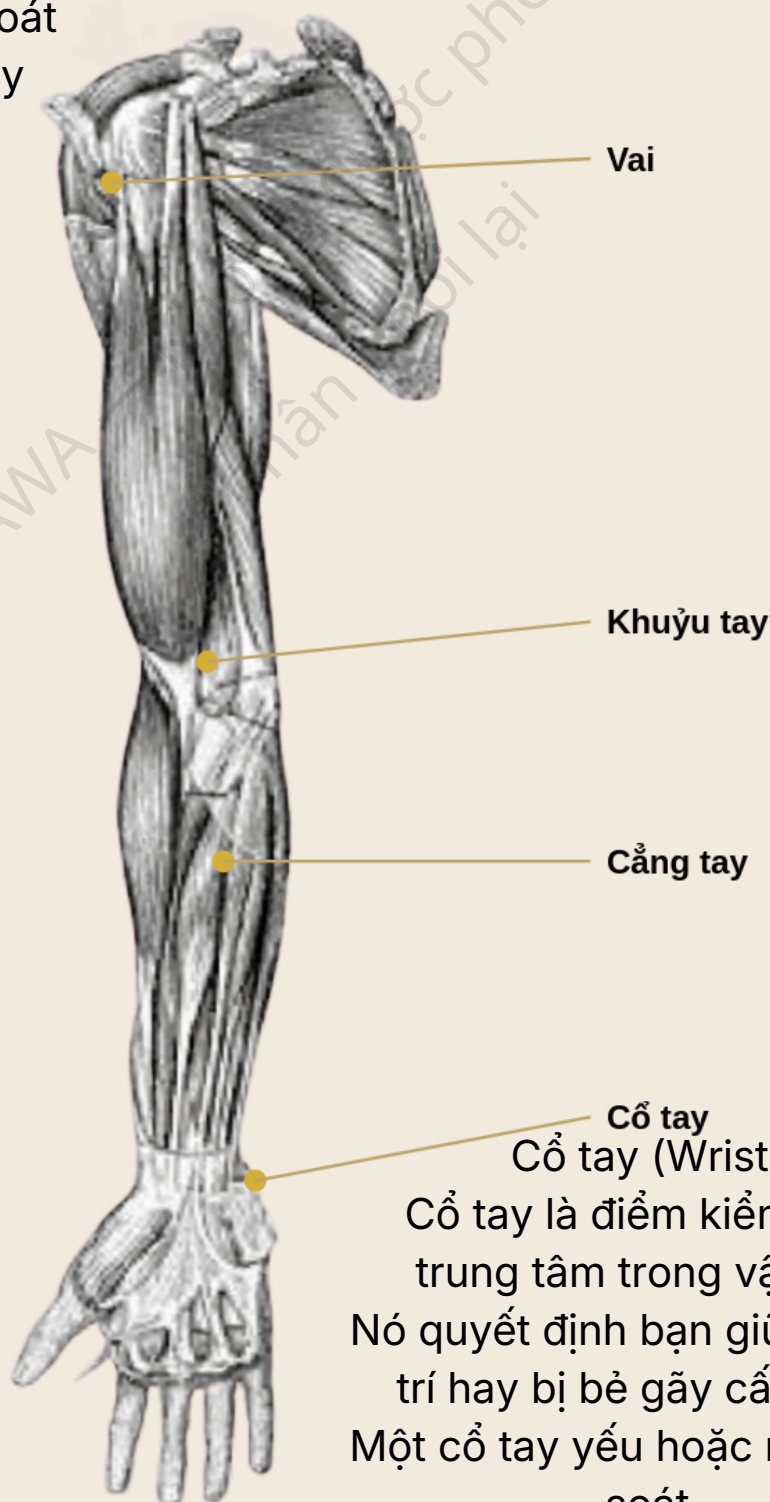
Vật tay không phải là cuộc chiến của cơ bắp đơn thuần.
Đó là sự phối hợp giữa cấu trúc cơ thể, gân, khớp và kỹ thuật.
AWA không dạy y học.
AWA giúp bạn hiểu cơ thể mình để tập luyện an toàn và lâu dài.
Dưới đây là những khu vực quan trọng nhất trong vật tay
mà mọi người mới cần biết.

Vai (Shoulder)

Vai giúp ổn định toàn bộ hệ thống cánh tay.
Một vai yếu hoặc mất kiểm soát
sẽ khiến khuỷu tay và cổ tay
phải chịu tải thay.

Cẳng tay (Forearm)

Cẳng tay là cầu nối giữa bàn
tay và khuỷu tay.
Đây là nơi truyền lực chính
trong hầu hết các tình huống thi
đấu.
AWA tập trung vào cẳng tay vì:
sức mạnh thật sự trong vật tay
không đến từ bắp tay to,
mà đến từ khả năng truyền và
giữ lực ổn định.



Khuỷu tay (Elbow)
Khuỷu tay là điểm chịu
tải lớn nhất.
Đa số chấn thương
nghiêm trọng trong vật
tay
xảy ra khi lực tác động
vượt quá
khả năng chịu đựng
của khuỷu tay.

Cổ tay (Wrist)
Cổ tay là điểm kiểm soát
trung tâm trong vật tay.
Nó quyết định bạn giữ được vị
trí hay bị bẻ gãy cấu trúc.
Một cổ tay yếu hoặc mất kiểm
soát
sẽ khiến toàn bộ cánh tay sụp
đổ,
dù bạn có khỏe đến đâu.

BUỔI TẬP 1 - TUẦN 1-6



Tần suất: 3 buổi/tuần

Nghỉ giữa các hiệp: 2-3 phút

Ghi chú: Bảng chỉ tính hiệp làm việc (không tính hiệp khởi động).

Ký hiệu: 3x10 = 3 hiệp x 10 lần lặp

"max" = tối đa trong khả năng giữ kỹ thuật sạch.

Bài tập	T1	T2	T3	T4	T5	T6
Đẩy ngực đòn thẳng nằm ghế phẳng (nắm rộng 81 cm)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Dạng tay tạ đơn nằm ghế phẳng / máy Pec Deck (Butterfly)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Đẩy vai Arnold (Arnold Press)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Cuốn tạ đòn đứng với thanh thẳng (Barbell Curl)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Mô phỏng Hook trên máy cáp (hướng lực trung bình) (Nếu máy không chỉnh được: kéo từ ròng rọc trên, dùng tay cầm xoay 50 mm)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Duỗi tay sau trên máy cáp (Triceps Pushdown)	1x50	2x40	2x30	3x25	3x20	4x15
Gập bụng (Crunch)	1x15	2x20	2x20	3x20	3x20	4x20

NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP



1) Tôi hoàn toàn mới - bắt đầu từ đâu để không bị loạn?

AWA không được tạo ra để “khoe mình tốt nhất”.

AWA được tạo ra cho bạn - để bạn có một con đường rõ ràng, an toàn và có thể đi lâu dài.

Tác giả là bác sĩ phục hồi chức năng và cựu vô địch thế giới. Vì vậy hệ thống này được xây dựng để:

- người mới bắt đầu,
- vận động viên đang thi đấu,
- và người tập chuyên sâu,
- tiến bộ bền vững mà không phải trả giá bằng chấn thương.

AWA không hứa “bạn sẽ thắng mọi trận”.

AWA hứa một điều: bạn sẽ tập có cấu trúc, có kiểm soát và ngày càng vững hơn.

2) Tôi có nên tập vật tay mỗi ngày không?

Với người mới, 3 buổi/tuần là nhịp tối ưu để gân-khớp kịp thích nghi và hồi phục.

Nhưng AWA không “cấm” mãi mãi.

Trong hệ thống AWA, chúng tôi sẽ chỉ rõ khi nào bạn có thể tăng tần suất (tập nhiều hơn 3 ngày/tuần) - dựa trên:

- kỹ thuật đã ổn,
 - hồi phục tốt,
 - không có đau nhói/tê bì,
 - và khả năng chịu khối lượng đã đủ.
- Đi nhanh nhất là đi đúng nhịp.