

FREE GUIDE

# 7 Ngày Glute Kickstart

Kích hoạt đúng hông trước khi tập nặng

*"Feel trước. Đẹp sau."*

ZuiFit Academy , [zuifitness.2000@gmail.com](mailto:zuifitness.2000@gmail.com)

## TẠI SAO CẦN 7 NGÀY NÀY TRƯỚC

Tôi gặp rất nhiều bà tập mông cả năm trời mà mông không lên. Không phải vì bà yếu, không phải vì bà lười. Vấn đề là não chưa từng được dạy để "gọi" cơ mông vào làm việc. Bà đẩy tạ nặng từ ngày đầu, nhưng đùi đang làm thay mông hết rồi.

7 ngày này không phải để mông to lên ngay lập tức. 7 ngày này để làm một việc quan trọng hơn, xây lại đường dây thần kinh giữa não và mông, để từ ngày thứ 8 trở đi, mỗi rep bà tập đều thực sự đi đúng chỗ, không bị đùi hay lưng giành mất.

Bỏ qua bước này là lý do số 1 khiến nhiều bà tập 6 tháng, 1 năm mà mông vẫn phẳng. Đi đúng thứ tự, kết quả sẽ đến nhanh hơn nhiều.

## 3 QUY TẮC KÍCH HOẠT, NHỚ KỸ TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

- 1. Đặt tay lên mông trước khi tập.** Không phải để check form, mà để nhắc não rằng đây là cơ cần kích hoạt.
- 2. Squeeze trước khi động.** Trước khi đẩy bất kỳ bài nào, siết mông trước, rồi mới đẩy. Không siết trước, não không gọi được cơ mông vào làm việc.
- 3. Bắt đầu bằng Glute Bridge, không cần tạ.** Nằm xuống, đẩy hông lên, siết mông ở đỉnh, giữ 2 giây. Nếu không feel gì, chân đang làm thay mông.

*"Tập mông mãi không lên vì bà chưa biết cảm nhận cơ."*

### NGÀY 1 Kích Hoạt Lần Đầu

Hôm nay chỉ một động tác duy nhất, Glute Bridge. Làm đi làm lại cho tới khi bà feel được mông đang co lại. Không cần nặng, không cần thêm bài nào khác.

**Khởi động:** 2 phút xoay hông, đi bộ tại chỗ.

**Glute Bridge, tay đặt lên mông:** 4 set x 15 reps, giữ 2 giây ở đỉnh, nghỉ 60 giây giữa mỗi set.

**Cách làm:** mỗi rep siết mông trước, rồi mới đẩy hông lên, hạ xuống thật chậm.

**Cuối buổi:** 3 lần giữ ở đỉnh 20 giây, siết chặt hết sức.

#### LINK VIDEO HƯỚNG DẪN

<https://www.zuifit.ca/7daykickstart>

Note lại, set nào bà feel rõ mông nhất? Ghi vào cuối ngày, đây là dữ liệu quan trọng cho cả tuần.

### NGÀY 2 Nghỉ Chủ Động, Không Bỏ Tập

Không tập tạ hôm nay, nhưng không có nghĩa là nằm yên. Cơ đang phục hồi và củng cố kết nối thần kinh vừa xây ngày 1.

**Đi bộ:** 20 đến 30 phút, nhịp bình thường.

**Feel Check:** Đứng, đặt tay lên mông, siết 10 lần, mỗi lần giữ 3 giây, không cần cúi hay ngồi xuống.

**Giãn cơ hông, hip flexor stretch:** 30 giây mỗi bên, 2 hiệp.

**LINK VIDEO HƯỚNG DẪN** <https://www.zuifit.ca/7daykickstart>

### NGÀY 3 Hip Thrust, Setup Đứng Trước, Tạ Sau

Hip Thrust là bài chính để xây mông, nhưng setup sai là mất hết hiệu quả. Hôm nay tập trung setup, chưa cần tạ nặng.

**Setup:** Lưng tựa ghế ở vị trí giữa lưng, chỗ bà cài dây áo ngực đó. Chân rộng bằng vai, mũi chân hơi xoay ra ngoài.

**Hip Thrust, bodyweight hoặc tạ nhẹ:** 3 set x 12 reps. Siết mông trước khi đẩy, giữ 1 đến 2 giây ở đỉnh, hạ xuống từ từ.

**Cue quan trọng:** Ở đỉnh, hông thẳng, không uốn lưng, mắt nhìn góc 45 độ, không nhìn trần.

**LINK VIDEO HƯỚNG DẪN** <https://www.zuifit.ca/7daykickstart>

Nếu chưa có ghế, tựa vào mép sofa chắc chắn cũng được, miễn là lưng có điểm tựa cố định.

### NGÀY 4 RDL, Học Dáng Hinge

RDL là bài HINGE, đẩy hông ra sau, không phải cúi lưng xuống. Đây là điểm học viên hay nhầm nhất.

**RDL, bodyweight hoặc tạ nhẹ:** 3 set x 10 reps. Đứng thẳng, đẩy hông ra sau trước, lưng không cúi, lưng theo sau hông.

**Dừng khi:** cảm thấy mông giãn, không cần cúi xuống sát sàn.

**Đứng lên:** đẩy hông về trước.

**Cue quan trọng:** Gối luôn hơi mềm, soft knee, không khóa gối cứng.

**LINK VIDEO HƯỚNG DẪN** <https://www.zuifit.ca/7daykickstart>

### NGÀY 5 Nghỉ, Mobility Nhẹ

Ngày nghỉ không phải ngày làm biếng, đây là ngày cơ phục hồi để sáng ngày 6 tập mạnh hơn.

**Giãn cơ mông, pigeon stretch hoặc figure 4:** 30 giây mỗi bên, 2 hiệp.

**Đi bộ hoặc hoạt động nhẹ:** 20 đến 30 phút.

**Feel Check nhanh:** 10 Glute Bridge tay không, chỉ để ôn lại cảm giác.

**LINK VIDEO HƯỚNG DẪN** <https://www.zuifit.ca/7daykickstart>

**NGÀY 6 Full Kickstart Circuit**

Hôm nay ghép lại 3 bài đã học trong tuần thành 1 vòng tập hoàn chỉnh. Đây là bài test xem 5 ngày qua bà đã thực sự kết nối được chưa.

**Vòng lặp, 3 round, nghỉ 60 giây giữa mỗi round:**

Glute Bridge x 15

Hip Thrust x 12

RDL x 10

Nếu hết 3 round mà vẫn feel rõ mông từ đầu đến cuối, không bị đùi hay lưng giành việc, bà đã làm đúng.

**NGÀY 7 Đánh Giá Và Lên Kế Hoạch Tiếp**

Không tập nặng hôm nay. Hôm nay dành để nhìn lại và chuẩn bị bước tiếp theo.

**Đo số:** vòng mông, vòng eo, vòng đùi.

**Chụp ảnh:** trước và sau, cùng góc độ, cùng ánh sáng.

**Trả lời 3 câu hỏi:** Bài nào bà feel rõ mông nhất? Bài nào còn khó feel? Ngày nào bà thấy tự tin nhất khi tập một mình?

Đừng chỉ nhìn cân. Cơ nặng hơn mỡ, body đẹp lên mà cân có thể đứng yên hoặc tăng nhẹ, đó là bình thường.

**CHECKLIST 7 NGÀY, ĐÁNH DẤU LẠI MỖI NGÀY**

| Ngày   | Nội dung                            | Đã hoàn thành |
|--------|-------------------------------------|---------------|
| Ngày 1 | Kích hoạt lần đầu, chỉ Glute Bridge |               |
| Ngày 2 | Nghỉ chủ động, đi bộ, feel check    |               |
| Ngày 3 | Hip Thrust, setup đúng              |               |
| Ngày 4 | RDL, học dáng hinge                 |               |
| Ngày 5 | Nghỉ, mobility nhẹ                  |               |
| Ngày 6 | Full Kickstart Circuit, 3 round     |               |
| Ngày 7 | Đo số, chụp ảnh, đánh giá           |               |

**3 LỖI THƯỜNG GẶP TRONG TUẦN KICKSTART**

| Lỗi                                          | Cách fix                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tập Hip Thrust mà chỉ feel ở đùi trước       | Trọng tâm dồn hết lên mũi chân. Giữ cả bàn chân bám sàn, hơi ưu tiên phần gót, đẩy hông ra sau, đặt tay lên mông để nhắc nhở. |
| Cúi lưng khi tập RDL thay vì đẩy hông ra sau | Đứng thẳng, đẩy hông ra sau trước, lưng thẳng và theo sau hông. Luôn giữ gối hơi mềm.                                         |
| Không siết mông ở đỉnh mỗi rep               | Giữ 1 đến 2 giây ở đỉnh, siết thật chặt mỗi lần.                                                                              |

Nếu tập đúng mà vẫn không feel gì trong 2, 3 ngày đầu, đừng lo. Kết nối não và cơ cần thời gian, cứ kiên nhẫn làm đúng các bước, cảm giác sẽ đến.

## DINH DƯỠNG NHANH TRONG 7 NGÀY NÀY

Kích hoạt cơ đúng không thể thay thế dinh dưỡng. Nếu ăn không đủ, cơ không có vật liệu để phục hồi và xây lại sau mỗi buổi tập.

**Công thức đạm:** Số kg cơ thể nhân 2 bằng gram protein cần ăn mỗi ngày. Ví dụ, 55kg thì cần khoảng 110g protein mỗi ngày.

**Nguyên tắc:** Ăn đủ protein trước, sau đó mới lo đến carb và fat.

**Không cần nhịn ăn:** carb là nhiên liệu để tập nặng, thiếu carb thì đẩy tạ yếu hơn, cơ không có kích thích để lớn.

*"Ăn ít quá giống như bà thuê thợ xây nhà nhưng không mua vật liệu và không trả lương, thợ đến nhưng không xây được gì."*

Mở đầu vậy là đủ rồi. 7 ngày này chỉ là bước đầu, giúp bà biết cách gọi đúng cơ mông ra làm việc. Từ đây, việc còn lại là kiên nhẫn đi tiếp, tăng dần tạ, tăng dần độ khó, và luôn nhớ quay về nguyên tắc feel trước.

Nếu bà muốn có một lộ trình đầy đủ hơn, từ kỹ thuật, lịch tập 12 tuần, đến dinh dưỡng chi tiết, tham gia cộng đồng ZuiFit Academy để tôi giúp bà kỹ hơn.

Hoàn thành hơn hoàn hảo. Đúng ngay đây và thử ngay bài Glute Bridge đầu tiên.

## ZuiFit Academy

Khóa học kỹ thuật tập gym dành riêng cho phụ nữ Việt

zuifitness.2000@gmail.com

@thao.zui , zuifit.ca , #zuifit

Kiên nhẫn nhé mấy bà,  
Thảo Zui