Taäp theå duïc thöôøng xuyeân – Ñieàu naøy deã hôn laø quyù vò nghó

Quyù vò muoán taäp theå duïc theâm, nhöng caûm thaáy laø mình khoâng coù ñuû thì giôø chaêng? Hay quyù vò nghó laø mình thieáu khaû naêng khieán cho vieäc taäp theå duïc quaù khoù khaên hoaëc laøm cho caùc baép thòt cuûa mình bò nhöùc nhoái?

Neáu ñuùng nhö vaäy, haõy ñoïc theâm vaø quyù vò seõ thaáy raát ngaïc nhieân moät caùch lyù thuù. Nhieàu ngöôøi khoâng taäp theå duïc thöôøng xuyeân vì nghó laø hoï quaù baän roän hoaëc khoâng coù ñuû khaû naêng. Moät lyù do cho ñieàu naøy laø nghó raèng ñeå taäp theå duïc sao cho coù keát quaû quyù vò phaûi taäp ít nhaát laø nöûa giôø moãi ngaøy vaø phaûi taäp thaät gaéng söùc.

Tin ñaùng möøng laø caùc chuyeân vieân reøn luyeän thaân theå hieän cho bieát laø quyù vò khoâng caàn phaûi taäp moãi ngaøy 30 phuùt cuøng moät luùc. Quyù vò coù theå chia ra laøm nhieàu laàn taäp ngaén trong ngaøy – thí duï, naêm phuùt ñi böôùc nhanh tôùi traïm xe bus vaøo buoåi saùng, 20 phuùt ñi boä sau khi aên tröa vaø 15 phuùt ñi boä vaøo buoåi chieàu sau khi tan sôû. Mieãn laø quyù vò taäp moät caùch linh hoaït ôû möùc vöøa phaûi ñuû 30 phuùt trong ngaøy – toát hôn heát laø moãi ngaøy – quyù vò seõ ñöôïc khoûe maïnh hôn khi laøm ñieàu naøy. Tuøy theo loái soáng cuûa quyù vò, coù nhieàu caùch khaùc nhau ñeå coù nhöõng luùc ñi boä thích hôïp trong ngaøy – daét choù ñi daïo, ñi boä ñeán caùc cöûa haøng, daét con ñi moät voøng, hoaëc daãn con tôùi tröôøng, ñi boä vôùi baïn beø, ñi doïc theo bôø bieån hoaëc trong coâng vieân, hoaëc thaäm chí gia nhaäp moät caâu laïc boä veà ñi boä.

Neân nhôù, nhöõng ngöôøi ñi boä thöôøng xuyeân, ít coù cô nguy bò caùc côn ñau tim vaø tai bieán maïch maùu naõo hôn vaø ít bò beänh tieåu ñöôøng hôn ôû löùa tuoåi trung nieân. Nhöõng ngöôøi hoaït ñoäng nhieàu cuõng coù ít cô nguy bò ung thö ruoät keát hôn. Ñi boä thöôøng xuyeân taïo söï deã daøng hôn trong vieäc kieåm soaùt caân löôïng, giuùp cho quyù vò nguû ngon hôn vaø thaäm chí laøm cho quyù vò maïnh khoûe hôn – ñieàu naøy giuùp ngaên ngöøa chöùng loaõng xöông, moät caên beänh laøm xöông moûng laïi coù aûnh höôûng ñeán nhieàu phuï nöõ sau thôøi kyø maõn kinh.

Ñi boä cuõng laø moät caùch raát toát ñeå thö giaõn. Nhöõng ngöôøi laøm vieäc cöïc nhoïc caû ngaøy thöôøng hay noùi ñieàu maø hoï caàn ñeán ít nhaát sau moät ngaøy laøm vieäc laø ñi boä – noù chæ laøm cho hoï caûm thaáy meät moûi theâm. Nhöng traùi laïi thì ñuùng hôn – ñi boä thöôøng laøm cho quyù vò caûm thaáy haêng haùi hôn, chöù khoâng giaûm ñi.

Ñeå coù ñöôïc ích lôïi veà söùc khoûe qua vieäc ñi boä, ñieàu quan troïng laø phaûi laøm ñieàu naøy moâät caùch haêng say. Nhöng ñieàu naøy khoâng coù

nghóa laø ñi boä nhanh ñeán noãi laøm cho quyù vò caûm thaáy khoù chòu. Ñi vôùi toác ñoä thích hôïp nhaát vôùi quyù vò. Quyù vò vaãn coù theå noùi chuyeän moät caùch thoaûi maùi trong khi ñi boä. Moät vaøi meïo vaët neân nhôù:

- Maëc quaàn aùo roäng, nheï vaø ñi giaøy ñeá baèng phaúng coù ñeäm loùt. Neáu quyù vò ñi boä vaøo ban ñeâm, maëc quaàn aùo coù maøu nhaït ñeå ngöôøi laùi xe coù theå deã nhìn thaáy quyù vò.
- Ñoäi noùn vaø thoa thuoác choáng aùnh naéng vaø duøng thuoác choáng naéng SP15+ treân phaàn da traàn. Toát hôn heát neân traùnh ñi boä vaøo giôø giaác noùng nhaát trong ngaøy.
- Neáu quyù vò caûm thaáy khoù thôû, haõy ñi chaäm laïi hoaëc döøng laïi.
- Traùnh ñi boä ngay sau böõa aên vaø ñöøng ñi boä neáu quyù vò bò soát hoaëc caûm laïnh naëng.
- Neân "khôûi ñoääng" caùc baép thòt tröôùc khi baïn baét ñaàu ñi boä nhanh – baïn coù theå laøm ñieàu naøy baèng caùch ñi voøng quanh chaäm vaø vaän ñoäng hai caùnh tay trong khoaûng naêm phuùt.

Haõy nghó ROÄNG nhöng baét ñaàu töøng chuùt moät. Baét ñaàu baèng moät vaøi ñieàu ñôn giaûn nhö ñi boä vaøo giôø aên tröa. Neân nhôù, quyù vò khoâng caàn phaûi töï mình thuùc ñaåy cho ñeán möùc toái ña.

Khoâng bao giôø laø quaù treã ñeå baét ñaàu, vaø neáu quyù vò khoâng theå laøm ñöôïc troïn 30 phuùt trong nhieàu ngaøy, neân nhôù – veà maët söùc khoûe moät vaøi hoaït ñoäng coøn toát hôn laø khoâng hoaït ñoäng gì heát.

Tröôùc khi baét ñaàu, haõy ñi gaëp baùc só neáu quyù vò ñaõ coù moät thôøi gian khoâng hoaït ñoäng, coù quaù trình bò beänh tim hoaëc ñau ngöïc, bò beänh tieåu ñöôøng, quaù naëng caân, laø moät ngöôøi huùt thuoác laù hoaëc bò aùp huyeát cao.

Taøi lieäu naøy ñöôïc söû duïng vôùi söï cho pheùp cuûa Ban Dòch Vuï Lieân Laïc Söùc Khoûe Ña Vaên Hoùa NSW (http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/).

Dòch thuaät vaø in aán ñöôïc thöïc hieän bôûi Boä Y Teá Vermont vaø Trung Taâm Giaùo Duïc Söùc Khoûe Vuøng Thung Luõng Champlain vôùi töï taøi trôï cuûa Boä Y Teá vaø Dòch Vuï Nhaân Sinh Hoa Kyø, Vaên Phoøng Taùi Ñònh Cö Cho Ngöôøi Tò Naïn.