

CÁC GIAI ĐOẠN CỦA KỸ THUẬT CHẠY BỀN

2.1. Giai đoạn khởi động

Việc khởi động trước khi chạy là cực kỳ quan trọng, việc đó không những giúp bạn tránh được các hiện tượng căng cơ, nhức mỏi trong quá trình chạy bộ, mà còn hỗ trợ bôi trơn các khớp xương để tăng tính linh hoạt và nâng cao sức dẻo dai của cơ thể. Hãy khởi động bằng những bài tập như ép cơ, chạy tại chỗ hay vận động các khớp khuỷu tay và chân, điều này cũng giúp cơ thể bạn biết rằng bạn sắp sửa vận động mạnh hơn và chuẩn bị sẵn sàng tinh thần tốt hơn để chạy.

2.2. Giai đoạn xuất phát

Khi được hỏi về **kỹ thuật chạy bền gồm mấy giai đoạn** quan trọng, thì đây cũng chính là một trong những giai đoạn quan trọng mà bạn không nên lơ là mà bỏ qua. Bởi việc xuất phát và tùy chỉnh lực ban đầu rất quan trọng cho toàn bộ quá trình chạy bộ và về sau.

Nếu bạn xuất phát đúng kỹ thuật thì bạn sẽ không mất quá nhiều sức mà có thể điều chỉnh sức cũng như làm quen với nhịp chạy nhanh chóng hơn, giúp quá trình chạy bền của bạn được tốt hơn. Còn ngược lại việc xuất phát sai kỹ thuật cũng có thể khiến bạn cảm thấy mệt mỏi về sau.



Đối với chạy bền tư thế xuất phát rất quan trọng

2.3. Giai đoạn tăng tốc

Trong quá trình tăng tốc, bạn cần phải chú ý rất nhiều đến nhịp tim và nhịp thở của bản thân, hãy hít thật sâu trong quá trình chạy bộ và sau đó thở ra toàn bộ để cung cấp lượng oxy (một thứ rất quan trọng ảnh hưởng đến toàn quá trình) cần thiết cho cơ thể một cách tốt nhất.

Lưu ý rằng trong khi bạn tăng tốc, bạn không nên vung tay quá mạnh để tránh mất sức quá nhiều, hãy để khuỷu tay ở vị trí tự nhiên nhất cho cơ thể của bản thân bạn. Trong quá trình chạy tăng tốc nên áp dụng kỹ thuật hít thở trong khi chạy để có thể nâng cao được sức bền cũng như điều hoà lại cơ thể.



Kỹ thuật chạy bền gồm mấy giai đoạn

2.4. Về đích

Khi đã về tới đích, bạn nên lưu ý tuyệt đối không nên dừng chạy và ngồi xuống ngay, mà thay vào đó bạn có thể đi bộ thư giãn để nhịp tim trở lại mức bình thường sau đó bạn có thể thực hiện vài động tác căng cơ để cơ được duỗi thẳng. Việc này tránh cho cơ thể bạn bị tình trạng nhồi máu cơ tim rất nguy hiểm. Sau đó bạn có thể thực hiện các bài tập để cơ bạn được giãn ra quá trình chạy bộ.

Sau khi về đích việc tiếp theo bạn cần làm đó chính là hãy bổ sung ngay hàm lượng dinh dưỡng cần thiết để bù đắp năng lượng bạn đã tiêu hao trong quá trình chạy. Bạn nên sử dụng loại nước uống bổ sung chất điện giải cho cơ thể hoặc là sử dụng các thanh năng lượng hoặc tốt nhất là nên ăn trái cây, việc này giúp phục hồi và bù năng lượng đã mất ngay lập tức.



Đi bộ giúp cơ thể bạn thư giãn sau khi chạy

Ai bắt đầu chạy bền cũng đều quan tâm về **kỹ thuật chạy bền gồm mấy giai đoạn** và liệu **chạy bền có giảm mỡ bụng không? Cách chạy bền giảm mỡ bụng** như thế nào cho hiệu quả? Nếu bạn cũng đang thắc mắc thì cũng nên tìm hiểu để có cách luyện tập đúng và đạt kết quả cao.

Kết luận

Bài viết trên đã phần nào trả lời cho câu hỏi **kỹ thuật chạy bền gồm mấy giai đoạn**, hãy phân chia thời gian của bạn một cách hợp lý thời đồng thời lựa chọn sức chạy phù hợp để có thể hoàn thành chặng đua chạy bộ một cách tốt nhất nhé. Bạn có thể xem thêm nhiều thiết bị hỗ trợ chạy bộ tại nhà như **máy chạy bộ** từ tập đoàn thể thao **Elipsport**. Cuối cùng mình xin chúc các bạn thành công trong việc cải thiện khả năng chạy bộ.

Sưu tầm: Lê Thị Vui