

10 lợi ích hàng đầu của bài tập thường xuyên

Nếu bạn muốn khoẻ mạnh thì nên chăm tập thể dục thường xuyên. Mỗi ngày chỉ dành khoảng 10-20 phút cho bài vận động đơn giản như chạy bộ, đi bộ là sẽ đưa bạn sang một trang mới cuộc đời.

1.1 Tập thể dục cho bạn cảm giác hạnh phúc hơn

Vận động là cách thức đơn giản nhất nếu bạn muốn có một bộ não khoẻ mạnh, vận hành các chức năng một cách hoàn hảo nhất. Bởi tập thể dục là hoạt động thể chất, dù là lựa chọn bài tập với cường độ cao hay thấp đều khiến nhịp tim tăng cao, tăng cường tuần hoàn máu, ô xy được hấp thụ nhiều hơn. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tập thể dục giúp cải thiện tâm trạng và giảm cảm giác trầm cảm, lo lắng, căng thẳng. Các bài tập vận động sẽ tạo ra những thay đổi trong não bộ để điều chỉnh căng thẳng và lo âu. Nó cũng có thể làm tăng sự nhạy cảm của não bộ với các hormon serotonin và norepinephrine làm giảm suy nghĩ tiêu cực. Ngoài ra, việc tập thể dục có thể làm tăng sản xuất endorphins tạo sự hưng phấn, hiệu quả cao trong giảm đau.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khi bạn hoạt động trong 150 phút có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ tới 65%. Không chỉ giúp bạn ngủ ngon mà giấc ngủ cũng được cải thiện về thời gian và chất lượng. Nếu bạn muốn biết phương pháp, bài tập thể dục để có giấc ngủ sâu có thể tham khảo: [Làm sao để có được giấc ngủ sâu hơn?](#)

1.2 Tốt cho não bộ và cải thiện trí nhớ

Hoạt động thể chất như chạy bộ, đi bộ được chứng minh có tác động tăng kích thước vùng Hippocampus - một phần não bộ quan trọng với trí nhớ và học tập. Hoạt động thể chất sẽ giúp tinh thần thư thái, khả năng tập trung và ghi nhớ não bộ của bạn được tốt hơn.

Việc duy trì thể dục thường xuyên sẽ rèn luyện cơ tim khoẻ mạnh, cung cấp dinh dưỡng và dưỡng khí đến cơ quan đặc biệt là não bộ tốt, đẩy lùi tình trạng suy thoái và suy giảm trí nhớ.

1.3 Tập thể dục giúp bạn kiểm soát cân nặng

Nếu bạn muốn có hình thể săn chắc, với 3 vòng cân đối thì tập thể dục dường như là giải pháp tốt nhất mà an toàn cho sức khoẻ. Bởi tập thể dục sẽ giúp tiêu hao năng lượng, giảm mỡ thừa đồng thời tạo cơ nạc rất tốt. Tập thể dục sẽ giúp bạn kiểm soát cân nặng không quá gầy mà cũng không quá béo.

Cơ thể chúng ta tiêu hao năng lượng theo 3 cách: tiêu hoá thức ăn tập thể dục và duy trì hoạt động của các chức năng trong cơ thể như nhịp tim, hơi thở... Khi bạn muốn giảm cân có thể chọn bài tập cường độ cao kết hợp ăn kiêng, lượng calo giảm, sẽ làm giảm tỷ lệ trao đổi chất của bạn, điều này giúp giảm cân. Còn muốn tăng cân thì có thể chọn bài tập tầm trung, vừa giúp tiêu hao năng lượng, kích thích thèm ăn. Lúc này

bạn chỉ cần bổ sung đầy đủ dinh dưỡng đầy đủ với các chất cung cấp nhiều protein và co nạc sẽ giúp bạn tăng cân nhanh.

1.4 Tốt cho hệ cho xương khớp và cơ bắp

Để thực hiện các bài vận động thể chất đòi hỏi khối cơ và hệ xương phải vận động linh hoạt, liên tục sẽ kích thích xây dựng cơ bắp nếu cường độ và lượng protein đầy đủ. Bởi khi bạn tập luyện sẽ làm tăng khả năng hấp thụ của axit amin trong cơ bắp, kích thích bắp cơ phát triển. Những người cao tuổi và người lười vận động có xu hướng bị giảm chức năng bắp cơ. Đây là một trong **tác dụng tuyệt vời của tập thể dục dành cho người già**, sẽ giúp cải thiện chức năng của nhóm cơ, tăng sức mạnh cơ bắp dẻo dai hơn. Tập thể dục còn giúp xây dựng mật độ xương, ngăn ngừa tình trạng loãng xương, cho hệ cơ và xương chắc khỏe mỗi ngày.

1.5 Tập thể tăng cường năng lượng cho cơ thể

Tập thể dục sẽ thúc đẩy quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh hơn giúp tăng cường năng lượng thực sự để cho bạn một cơ thể khỏe mạnh. Hơn nữa các bài tập vận động có thể làm tăng năng lượng cho những người mắc hội chứng mệt mỏi mãn tính(CFS).

1.6 Giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính

Việc lười vận động thể chất là nguyên nhân chính gây ra bệnh mãn tính như tiểu đường, suy tim, ung thư... Bởi nhiều chứng minh đã chỉ ra rằng, tập thể dục sẽ giúp cải thiện độ nhạy của insulin, tăng cường sức khỏe tim mạch, nâng cao hiệu quả của hệ hô hấp, giúp giảm huyết áp và mức chất béo trong máu.

Tập thể dục là phương pháp phòng chống và đẩy lùi ung thư khá tốt. Khi bạn duy trì tập thể dục thường xuyên sẽ thúc đẩy tăng cường trao đổi chất, đào thải độc tố, nâng cao hệ miễn dịch. **Giảm nguy cơ ung thư tử cung bằng tập thể dục**.

1.7 Tập thể dục tốt cho da

Da của chúng ta có thể bị ảnh hưởng bởi tình trạng oxy hoá trong cơ thể. Tình trạng lão hoá của cơ thể không thể loại bỏ được các gốc tự do – đây là tác nhân gây ra tình trạng phá huỷ 1 phần tế bào như Protein, DNA khiến cho các tế bào không vận hành bình thường, làm hỏng cấu trúc bên trong của chúng và làm suy yếu làn da của bạn.

Việc tập thể dục ở mức độ vừa phải sẽ kích thích lưu lượng máu và tạo ra sự thích ứng của tế bào da, cơ thể sản sinh chất chống oxy hoá tự nhiên của cơ thể, giúp bảo vệ tế bào, trì hoãn sự lão hoá của da.

1.8 Mang lại hiệu quả giảm đau tự nhiên

Theo một số nghiên cứu chỉ ra rằng tập thể dục có thể giúp kiểm soát các cơn đau mãn tính, làm giảm nỗi đau và giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho rất nhiều người.

Các bài tập vận động sẽ tăng khả năng chịu đau, giúp trị liệu các vấn đề đau mãn tính như đau lưng, đau xơ cơ, đau do thoái hoá cột sống, viêm xương khớp....

1.9 Tập thể dục cải thiện chức năng sinh lý

Tham gia tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng cường hệ thống tim mạch, cải thiện lưu thông máu, tăng cường tính linh hoạt, tăng sức bền bỉ, dẻo dai của bắp cơ giúp kéo dài "cuộc yêu", nâng cao chất lượng cuộc sống tình dục.

Bởi vận hoạt động thể chất sẽ làm tăng dẻo dai bắp cơ, kích thích sự hưng phấn của não bộ, giảm căng thẳng áp lực. Khi thể chất khoẻ mạnh, cơ quan nội tạng hoạt động với hiệu quả tốt nhất, giúp cải thiện hoạt động, tăng khoái cảm tình dục

2. Một số gợi ý nhỏ trước khi lên kế hoạch tập luyện

Trước khi tập luyện, nên đi khám sức khoẻ tổng quát, để biết rõ thể trạng bạn thân từ đó có thể lựa chọn bài tập cho phù hợp.

2.1 Chọn phương pháp tập luyện

Tập thể dục rất tốt nhưng không phải không có nhược điểm. Có nhiều bài tập cần yêu cầu cao về kỹ thuật và thể lực. Vì thế nên kiểm tra sức khoẻ tổng quát để chọn bài tập cho phù hợp. Đặc biệt với những người có thể trạng yếu gặp các vấn đề về xương khớp, tim mạch nên kiểm tra tình trạng sức khoẻ để lựa chọn phương pháp tập luyện cho phù hợp với thể trạng của từng cá nhân.

Thông thường với người có thể trạng tốt, bạn có thể thoải mái lựa chọn bộ môn thể thao ưa thích như chạy bộ, đạp xe, bơi lội... Với người xương khớp nên hạn chế vận động quá mạnh có thể chọn bài tập chạy bộ, đi bộ, đạp xe với cường độ thấp và vừa phải. Với người gặp vấn đề về tim mạch nên rèn luyện thể chất với bài tập đi bộ, đạp xe... Nếu quá bận rộn, bạn không sắp được thời gian tập luyện thì có thể chọn phương pháp mua **máy chạy bộ điện**, xe đạp tập, các thiết bị hỗ trợ tập luyện tại nhà rất nhiều, bạn có thể thoải mái tập luyện khi nào bạn muốn.

Đây là một số gợi ý về phương pháp tập luyện, bạn nên hỏi tư vấn của các chuyên gia sức khoẻ để chọn bài tập cho phù hợp đảm bảo an toàn mà mang đến hiệu quả giảm cân toàn thân tốt hơn.

2.2 Dinh dưỡng

Để có sức khoẻ tốt dinh dưỡng là phần thiết yếu quan trọng với sức khoẻ mọi người. Dinh dưỡng trong quá trình tập luyện cần phải đủ về năng lượng và hợp lý về thành phần. Nếu bạn tập trung quá nhiều vào việc tập luyện mà không bổ sung chất dinh dưỡng đầy đủ sẽ dễ khiến cơ thể bị suy nhược, chức năng của các cơ quan bị sụt giảm, gây ra những hệ lụy không tốt cho sức khoẻ.

Tuy nhiên tùy theo loại hình, cường độ, tính chất và khối lượng hoạt động của cơ thể mà bổ sung dinh dưỡng cho khoa học. Theo chuyên gia dinh dưỡng Francesco Avaldi thì “Bài tập cường độ cao cần bổ sung nhiều protein từ thịt, cá. Còn với bài tập thể lực cường độ tầm trung thì bổ sung carbohydrate từ ngũ cốc, Lipid, Carbohydrate”. Hãy tham khảo từ các chuyên gia về sức khỏe và thể hình để đảm bảo kế hoạch tập luyện của bạn cho hiệu suất tốt nhất.

2.3 Bù nước trong quá trình tập

Nước chiếm 60-70% trọng lượng cơ thể, nước là yếu tố quan trọng quyết định tới phản ứng sinh hoá để tạo ra năng lượng của cơ thể, giúp điều hoà thân nhiệt và bài tiết mồ hôi. Tuy nhiên, việc vận động trong quá trình tập sẽ khiến thân nhiệt tăng cao, xuất hiện tình trạng mất nước, để bù đắp, bạn cần phải cung cấp nước thường xuyên để tránh tình trạng shock nhiệt, kiệt sức.

Trước khi tập, bạn nên uống khoảng 300-500ml nước trước 2h tập luyện. Uống liên tục trong quá trình tập, không phải khát mới uống. Trong nước uống bạn có thể bổ sung glucose và bổ sung vitamin C để cung cấp năng lượng cho cơ thể trong quá trình tập.

2.4 Chọn thời điểm và thời gian phù hợp

Tập thể dục rất tốt, tuy nhiên không phải lúc nào cũng là thời điểm tập luyện tốt nhất. Khi bạn tập thể dục ngoài trời, thời tiết luôn là yếu tố quan trọng, có ảnh hưởng trực tiếp tới cường độ và hiệu quả tập luyện.

Bởi các thời điểm thời tiết quá nóng, quá lạnh sẽ ảnh hưởng tới phong độ và sức khỏe của bạn. Bạn nên tránh thời điểm gay gắt, chọn thời tiết dịu mát để có sự tập trung tốt nhất cho việc luyện tập. Bạn có thể chọn thời điểm buổi sáng sớm hoặc chiều muộn để tập luyện vì đây là thời điểm mà không khí trong lành, dịu mát, phù hợp với việc tập luyện thể thao.

Ngoài ra trong quá trình tập nên chú ý về thời tiết, lựa chọn trang phục phù hợp để tạo thoải mái và giữ thân nhiệt cho cơ thể tốt nhất. Trang bị đầy đủ phụ kiện với mỗi

Muốn khỏe đẹp thì phải tập thể dục – đây chính là câu châm ngôn sống để bảo vệ sức khỏe tốt nhất cho tất cả mọi người.

Trên đây là những kiến thức đã được đội ngũ biên tập của Tài Phát tổng hợp và biên soạn lại giúp hiểu rõ hơn về lợi ích của việc tập thể dục hằng ngày, tạo động lực giúp bạn lựa chọn được phương pháp giúp việc chăm sóc sức khỏe toàn thân tốt nhất.