

5 lợi ích sức khỏe của việc chạy bộ 30 phút mỗi ngày

Chạy bộ là một quá trình phối hợp và phức tạp liên quan đến toàn bộ cơ thể. Việc chạy với thời gian khác nhau sẽ đem lại lợi ích sức khỏe khác nhau. Dưới đây là những lợi ích của việc chạy 30 phút mỗi ngày.

Ngăn ngừa các bệnh chuyển hóa

Bệnh chuyển hóa là bệnh xuất phát từ các chất cặn bã như axit lactic.

Trong khi đó, việc chạy bộ thường xuyên hoặc 30 phút mỗi ngày không gây ra quá trình yếm khí mà lại ảnh hưởng đến các cơ của các mạch máu đã phát triển.

Kết quả là, chạy bộ loại bỏ chất thải trao đổi chất nhanh hơn bình thường.

Điều trị béo phì

Đối với những người béo phì, thừa cân rất khó thực hiện các hoạt động, đặc biệt là vận động.

Chạy bộ có thể là lựa chọn đầu tiên trong việc giúp bệnh nhân béo phì giảm cân bên cạnh chế độ ăn kiêng đã được thiết lập. Chạy 30 phút sẽ dễ thực hiện và có tác dụng đốt cháy nhiều chất béo.

Tăng sức chịu đựng

Không nên chạy bộ trong thời gian dài vì axit lactic sẽ sinh ra khiến cơ thể cảm thấy mệt mỏi. Tuy khi chạy bộ trong 30 phút, tim mạch sẽ hoạt động tốt hơn rất nhiều vì axit lactic sinh ra ít nhưng lại tạo ra nhiều năng lượng hơn.

Giúp khớp linh hoạt

Chạy bộ 30 phút có thể giúp ích cho những bệnh nhân bị rối loạn khớp như viêm xương khớp, viêm khớp dạng thấp hoặc các bệnh khớp khác.

Điều này có thể xảy ra do dịch khớp sử dụng liên tục sẽ tăng nhanh hơn tốc độ trao đổi chất của cơ thể, điều này xảy ra với những người chạy bộ thường xuyên.

Tốt cho não

Khi chạy, các mạch máu sẽ cung cấp máu tốt hơn, vì vậy não nhận được lượng máu tối đa dẫn đến việc cung cấp oxy cho não tốt hơn.

Khi điều kiện oxy lên não tốt, thì quá trình hình thành trong não sẽ hoạt động mạnh hơn, nhờ đó não sẽ nhận được năng lượng tối đa để thực hiện công việc mỗi ngày.

Quốc Dũng (sưu tầm)