

TẬP THỂ DỤC RÈN LUYỆN SỨC MỖI NGÀY

TÁC DỤNG VÀ LỢI ÍCH CỦA VIỆC LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO THƯỜNG XUYÊN



“Sức khỏe là vàng” – Đó là sự thật mà không ai có thể phủ nhận. Có sức khỏe, chúng ta có thể thỏa sức lao động, học tập vui chơi và tất nhiên sẽ gặt hái được nhiều thành công trong cuộc sống.

Bạn muốn có một cơ thể săn chắc, cơ bắp cuộn cuộn hay vóc dáng uyển chuyển và quyến rũ với vòng eo thon. Tập thể dục chính là yếu tố quyết định mà không gì có thể thay thế được.



Làm thế nào để có một sức khỏe tốt? Câu trả lời không khó nhưng để thực hiện nó như thế nào thì không phải ai cũng làm được. Nguyên lý chung là bạn cần phải có một chế độ ăn uống và sinh hoạt khoa học, phù hợp. Và nhất thiết là việc vận động, tập thể dục thể thao hàng ngày là yếu tố không thể thiếu.



Bạn sẽ thấy **lợi ích của việc tập thể dục đối với sức khỏe** có ý nghĩa như thế nào nếu bạn đã từng có thời gian “làm bạn” với một môn thể thao nào đó. Có rất nhiều hình thức vận động mà bạn có thể áp dụng cho bản thân mình, từ đơn giản đến phức tạp. Một số hình thức thường thấy như: Chạy bộ, đạp xe, tập aerobic, tập yoga, bơi lội... Chắc chắn là bạn biết rằng tập luyện thể dục thể thao là có lợi. Nhưng bạn đã hiểu đầy đủ về những lợi ích đó chưa. Bài viết dưới đây giới thiệu với bạn một số tác dụng tuyệt vời của việc rèn luyện thân thể. Hiểu về những tác dụng tuyệt vời này, bạn sẽ có hăng say hơn để kiên trì luyện tập.

1. Tập luyện giúp bạn giảm nguy cơ bệnh tật, đặc biệt là những chứng bệnh như: cao huyết áp, đau tim, loãng xương, đái đường hay béo phì và giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư như: ung thư ruột kết, tuyến tiền liệt, tử cung hay ung thư vú...



2. Việc luyện tập sẽ làm cho hàm lượng cholesterol trong máu cao giảm xuống. Còn nếu không, luyện tập cũng giúp bạn tránh khỏi nguy cơ cholesterol cao.



3. Tập luyện thường xuyên khiến bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng, và giúp tăng sức chịu đựng. Luyện tập giữ cho xương và cơ chắc khỏe, do đó, phần nào làm chậm quá trình lão hoá tự nhiên. Nói cách khác, luyện tập giúp bạn giữ được sự mềm dẻo và linh hoạt lâu hơn.



4. Luyện tập giúp tinh thần khoẻ mạnh. Các bác sĩ thường yêu cầu bệnh nhân luyện tập khi chữa bệnh trầm cảm. Nghiên cứu thậm chí còn chỉ ra rằng luyện tập thường xuyên, kể cả chỉ nửa giờ mỗi ngày, giúp bạn bớt nóng nảy hay buồn rầu.



5. Tập Aerobic, chạy hay đi bộ thực sự giúp bạn giảm cảm giác thèm ăn. Điều này rất tốt cho những các chàng đang có nguy cơ béo phì. Và đi liền với tác dụng trên, tập luyện thường xuyên giúp bạn duy trì trọng lượng bình thường vì nó giúp tăng cường sự trao đổi chất.



6. Tập luyện giúp bạn có được một làn da khoẻ mạnh, hồng hào, bởi nó giúp làm tăng lượng máu chảy tới da, khiến da trông khoẻ mạnh hơn và đàn hồi hơn.



7. Tập luyện giúp bạn ngủ ngon hơn.



8. Với tất cả các lợi ích đã nói ở trên: Làm bạn khỏe mạnh, da dẻ hồng hào hơn, dẻo dai và linh hoạt hơn....



9. Làm tăng hệ thống miễn dịch: Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những người lớn tuổi tập thể dục điều độ 6 giờ/tuần thì khả năng miễn dịch giống như lúc họ 20 tuổi. Phòng chống được bệnh Parkinson: Một thống kê của trường ĐH Harvard từ 48.000 người đàn ông thấy rằng hầu hết những ai vận động ít thì phải đối mặt với nguy cơ mắc bệnh và phát triển bệnh kinh phong (Parkinson) 50% so với những người siêng năng vận động.



10. Có thể làm chậm ung thư tuyến tiền liệt: Một nghiên cứu mất gần 14 năm tại Harvard nhận thấy rằng những người nào trên 65 tuổi thực hiện việc chạy bộ, đạp xe hay đi bơi ít nhất 3 lần/tuần thì rủi ro mắc bệnh bị ung thư tuyến tiền liệt thấp hơn 70%.



11. Có thể chống lại bệnh giảm trí nhớ: Một nghiên cứu ở Honolulu nhận thấy rằng những người đi bộ ít hơn 400 mét/ngày hầu như có nguy cơ giảm trí nhớ gấp 2 lần về sau này.



12. Việc tập thể dục cũng có hiệu quả với tim mạch: Một nghiên cứu ở Mỹ trên 936 phụ nữ có bệnh đau ngực hay hẹp động mạch thấy rằng những người có cân nặng quá cỡ thì có rất nhiều khả năng mắc bệnh tim mạch nhưng tỷ lệ này sẽ giảm đi nếu họ tập thể dục dù cân nặng không thay đổi.



**Các con hãy có thể cho cô biết các con có tham gia tập thể dục hằng ngày không? Mấy giờ trên ngày?vào buổi nào?thể dục dưới hình thức nào?
Có thể trả lời qua zalo:**

093 2054 225(cô Trâm).

0935481934(cô Trang).

090 984 2357(cô Tiên).

Có thể chia sẻ hình ảnh của con đang tập thể dục,hoặc con cùng gia đình tập thể dục trong thời gian nghỉ dịch này,ưu tiên 10 bạn tương tác sớm nhất với các cô(có thưởng)