

4 NGUY HIỂM PHỔ BIẾN KHI TẬP TẠ

Rơi tạ là nguy hiểm phổ biến nhiều người gặp phải khi tập, điển hình là tai nạn mới xảy ra của một thanh niên dẫn đến tử vong.

Hãy lưu ý một số điều sau khi tập để tránh hiểm họa:

1. Căng cơ

Theo Livestrong, cơ bắp của bạn phải làm việc quá nhiều trong buổi tập có thể dẫn đến đau nhức. Điều này là hoàn toàn phổ biến ở những người mới bắt đầu tập. Tuy nhiên, nếu bạn vẫn cố tập luyện quá sức, đau nhức cơ bắp còn dẫn đến một chấn thương nghiêm trọng hơn như căng cơ. Nguyên nhân chủ yếu của tình trạng quá sức là do nhóm cơ bắp cùng lúc tập một hay nhiều bài tập hoặc cố gắng nâng một trọng lượng quá nặng.

Cách phòng tránh tốt nhất là bạn nên nghỉ ngơi giữa các động tác tập từ 60-90 giây và tăng dần dần trọng lượng tạ để nâng. Một bài tập làm ấm cơ trong 5 phút sẽ giúp cải thiện tính linh hoạt của cơ bắp, đồng thời ngăn ngừa tình trạng căng cơ.

2. Đau lưng

Thực hiện bài tập không đúng cách có thể dẫn đến đau lưng tạm thời và tổn thương thần kinh lâu dài. Cơ bụng chưa phát triển nên dồn hết lực vào cột sống khi nâng tạ nặng có thể làm bong gân thắt lưng. Các bài tập deadlift hay squats sẽ khiến người tập bị đau lưng nếu gắng sức.

Bạn nên thử sức cùng một chiếc máy tập luyện khi mới bắt đầu tập cho tới lúc bạn sẵn sàng tự tin với tạ. Nâng trọng lượng nhẹ lâu hơn, thành thục rồi mới chuyển dần sang trọng lượng lớn.

Có rất nhiều rủi ro xảy ra khi bạn tập tạ, đặc biệt là lúc mới bắt đầu. (Ảnh: Wikihow)

3. Ảnh hưởng sức khỏe

Tập luyện quá sức có thể gây ra các triệu chứng sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần. Theo Hội đồng thể dục Mỹ, tập luyện quá sức có thể gây ra mệt mỏi, mất ngủ và đau cơ mãn tính. Nó cũng làm tăng khả năng mắc bệnh nhiễm trùng, ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch của bạn.

Để tránh luyện tập quá sức, bạn nên nghỉ ngơi ít nhất 3 ngày giữa mỗi lần tập. Thực hiện một chế độ ăn uống cân bằng giàu protein giúp cơ bắp khỏe mạnh và phát triển trong khi bạn nghỉ ngơi.

4. Rơi tạ

Rơi tạ là nguy hiểm phổ biến rất nhiều người gặp phải khi tập. Điển hình vừa có tai nạn tạ đè xuống cổ một người đàn ông tại Hà Nội dẫn đến tử vong. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu chương trình tập luyện nếu bạn đang sử dụng bất kỳ loại thuốc nào có ảnh hưởng đến sức khỏe.

Các phụ kiện luyện tập như găng tay có thể cải thiện độ bám của tay và giảm nguy cơ rơi tạ vào chân. Găng tay bằng vải da và chống trượt là lựa chọn tốt nhất cho bạn. Luôn tham khảo ý kiến của một cử tạ có kinh nghiệm hay huấn luyện viên khi bắt đầu tập luyện và ngừng tập khi bạn thấy đau. Duy trì một tư thế thẳng đứng khi nâng tạ dù bạn đang ngồi hay đứng.