

CHỈ CẦN TƯỞNG TƯỢNG TẬP THỂ DỤC CŨNG LÀM BẠN KHỎE HƠN

Một nghiên cứu mới phát hiện, chỉ cần nghĩ tới việc tập thể dục, thể thao cũng có thể tạo hiệu ứng tương tự như chúng ta thực sự rèn luyện sức khỏe.

Theo báo cáo nghiên cứu đăng tải trên tạp chí Journal of Neurophysiology, đơn giản chỉ thông qua việc tưởng tượng về hoạt động tập thể dục, thể thao, chúng ta có thể làm cơ bắp săn chắc, trì hoãn sự teo nhỏ và thậm chí còn khiến các cơ mạnh mẽ hơn.

Các chuyên gia thuộc Đại học Ohio (Mỹ) đã rút ra kết luận trên sau khi tiến hành thử nghiệm đối với 2 nhóm người tình nguyện khỏe mạnh. Nhóm nghiên cứu buộc cổ tay một nhóm vào một cái xe và yêu cầu họ ngồi yên trong 11 phút, 5 ngày mỗi tuần trong suốt 4 tuần liên tục, đồng thời tưởng tượng về việc tập luyện cơ bắp. Nhóm còn lại không nhận được bất cứ yêu cầu nào.

Kết quả thu được cho thấy, cơ thể và bộ óc bện xoắn vào nhau nhiều hơn chúng ta từng suy nghĩ. Vào cuối 4 tuần thử nghiệm, những người tình nguyện thực hiện "thể dục tưởng tượng" khỏe gấp đôi nhóm không làm điều đó. Ngoài ra, họ cũng có bộ não mạnh mẽ hơn do việc tập luyện tạo ra các chuỗi phản ứng thần kinh - cơ tốt hơn.

Giới khoa học từ lâu đã biết những kết nối giữa vỏ não với khả năng kiểm soát và điều phối vận động cơ của vùng não đó. Kỹ thuật tưởng tượng tập luyện thể dục, thể thao thậm chí còn được các vận động viên chuyên nghiệp sử dụng phổ biến để cải thiện thành tích.

Tuy nhiên, nghiên cứu của Đại học Ohio là công trình khoa học đầu tiên chứng minh việc mường tượng cũng có thể trì hoãn hoặc ngăn chặn việc teo nhỏ cơ bắp.

"Cái mà nghiên cứu của chúng tôi rút ra là, tập thể dục thể thao trong ý nghĩ cũng có thể là một công cụ quý giá giúp ngăn chặn và làm chậm lại quá trình cơ bắp trở nên suy yếu hơn, khi các vấn đề sức khỏe có thể hạn chế sự vận động của một người", giáo sư sinh lý - thần kinh học Brian Clark, nhấn mạnh.

Ông Clark mô tả các cơ như con rối của hệ thần kinh và chịu sự điều khiển của bộ não.

Nhóm nghiên cứu tuyên bố, với khám phá mới, việc mường tượng có thể được sử dụng để giúp mọi người trải qua quá trình phục hồi thần kinh cũng như hỗ trợ việc kiểm soát các ảnh hưởng của quá trình lão hóa.