

NHỮNG QUAN NIỆM KHÔNG ĐÚNG VỀ TẬP THỂ DỤC

Theo chuyên gia thể hình Gillian Reeves ở Anh, để cơ thể luôn thon gọn và săn chắc không nhất thiết chúng ta phải tập thể dục đến vã mồ hôi. Dưới đây là những quan niệm sai về tập thể dục mà lâu nay chúng ta cứ nghĩ là đúng.

1. Tập cơ bụng là cách tốt nhất giúp bụng phẳng lì

Trước hết chỉ thực hiện mỗi bài tập cơ bụng (nằm xuống, duỗi thẳng 2 chân và bật dậy) sẽ không giúp bạn có được vòng 2 phẳng như ý. Thay vào đó, bạn nên phối hợp với chế độ giảm cân toàn diện như chế độ ăn uống cân bằng các dưỡng chất và tập nhiều bài tập khác. Động tác nằm xuống và bật dậy chỉ nhắm đến nhóm cơ bụng trung tâm trên bề mặt và tập quá nhiều có thể khiến bụng phình ra và dẫn đến bụng phệ.

Nếu thực hiện các bài tập năng động như vừa đi bộ vừa xoay phần trên cơ thể, bạn sẽ vận động được tất cả cơ bụng và cả nhóm cơ lớn khác, qua đó giúp tiêu hao nhiều calorie và mỡ thừa trong cơ thể. Dạng bài tập kết hợp này sẽ giúp bạn sở hữu vòng eo như mong muốn.

2. Đọc sách giúp giải khuây trong lúc tập luyện

Đọc sách có thể giúp bạn thư giãn nhưng sẽ làm hỏng tư thế tập của bạn, làm tăng khả năng bị tổn thương. Chưa hết, vừa tập vừa đọc sách có thể khiến bạn không chú tâm thực hiện tốt động tác. Thay vì đọc sách, hãy nghe nhạc hoặc xem ti-vi.

3. Tập tạ chỉ dành cho vận động viên thể hình

Các trung tâm cử tạ có thể không đủ sức lôi cuốn phái nữ nhưng tập tạ giúp tăng cường độ săn chắc và dẻo dai của cơ, từ đó giúp xương khớp chắc khỏe. Chị em nên sử dụng loại tạ có thể dễ dàng nâng 15-20 lần trước khi cảm thấy mỏi tay. Bài tập này sẽ giúp tăng sức mạnh cơ mà không khiến bạn trở thành “vai u thịt bắp”.

4. Chạy bộ thường xuyên là đủ

Chạy bộ 3 lần mỗi tuần giúp cải thiện hệ tim mạch. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa bạn có thể dễ dàng thực hiện các động tác khác khi cần. Các chuyên gia khuyên nên tập thêm các bài tập chịu lực khoảng 2-3 lần một tuần.

5. Tập càng lâu và càng nặng, giảm cân càng nhiều

Nếu bạn tập thể dục nặng lâu ngày, cơ thể sẽ sản sinh quá mức lượng hormone gây stress như adrenalin và cortisol, làm tổn hại các mô. Vì thế, nếu vừa trải qua đợt vận động nặng, bạn nên dành ra ít nhất một ngày để nghỉ ngơi và ăn uống đầy đủ để mau hồi phục sức khỏe. Tập thể dục cường độ cao tốt cho sức khỏe tim mạch nhưng không giúp giảm cân hiệu quả.

6. Động tác co duỗi sau khi tập là không cần thiết

Động tác co giãn cuối buổi tập có tác dụng giúp các cơ trở lại độ dài ban đầu, tránh tình trạng cơ bị co rút theo thời gian.