Chạy bộ cũng cần đúng cách!

(Dân trí) - Chạy bộ là môn thể thao tốt cho sức khỏe bởi khả năng tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ đột quỵ và ung thư. Nhưng bạn có biết chạy sai quy cách gây tổn thương sức khỏe? Những chỉ dẫn dưới đây sẽ giúp bạn có được cách chạy đúng.

Tư thế

Giữ dáng người thẳng trong khi chạy. Dáng chạy thõng người xuống không kích hoạt được các cơ ở các bộ phận trong cơ thể, đặc biệt là ở lưng, gây chấn thương. Dáng chạy thẳng người làm giảm áp lực lên đầu gối giúp chạy nhanh hơn.

Một số người nắm tay quá chặt trong khi chạy làm các bộ phận còn lại trong cơ thể cũng có cảm giác cứng nhắc. Giữ cho bàn tay nắm lại ở mức vừa phải; thậm chí trong trường hợp có cầm một cái bánh xốp, nó cũng không bị vỡ vụn.

Không dậm chân mạnh

Nghe tiếng bước chân để biết mình có chạy đúng cách hay không. Nếu hoàn toàn không phát ra âm thanh, bạn đang chạy đúng cách.

Bạn phải chạy bằng đầu chân, dưới ngón chân, không dồn áp lực xuống gót chân hay

ngón chân. Buông lỏng bàn chân trên nền đất và dậm chân sẽ gây ra sóng va chạm

tới xương ống chân, đầu gối và lưng, gây tổn thương.

Cung cấp nước cho cơ thể

Một số người thường đau một bên bụng sau khi chạy một lúc. Mất nước là một trong những nguyên nhân chính của hiện tượng này. Uống một cốc nước (ở mức nhiệt độ phòng) 30 phút trước khi chạy có thể tránh đau bụng. Mất nước còn có thể gây căng cơ.

Nên có thói quen chạy hơn 30 phút, uống ngụm nước lọc hoặc nước chuyên dùng cho vận động viên có chứa glucose và các loại muối cần thiết để bù lại lượng bị mất đi khi ra mồ hôi.

Chạy khi đói có thể dẫn đến hoa mắt, chóng mặt. Nên ăn một trái chuối khoảng 15-20 phút trước khi chạy.

Thở bằng mũi

Thở bằng miệng làm mất nước và khiến bạn nhanh chóng mệt mỏi. Hãy thở bằng mũi nếu bạn muốn chạy trong thời gian dài.

Lượng sức mình

Tăng sức chịu đựng dần dần cho cơ thể bằng cách khởi động ít nhất 5 phút trước khi chạy. Các cơ sẽ có thời gian làm quen với hoạt động chạy bộ. Chú ý không để xảy ra tình trạng căng cơ chân trong khi chạy.

Nếu cảm thấy bị chuột rút, tốt hơn hết là ngừng chạy và nghỉ ngơi. Tập duỗi cơ trước 5 phút trong 2 tới 3 buổi tập và quan sát liệu cơ thể có đủ sức hoàn thành bài tập chạy đã định.

Nguyễn Nhung
Theo*timesofindia*