

Tập Thể Dục Thường Xuyên: không phức tạp như quý vị tưởng

Regular exercise - it's easier than you think

Quý vị muốn tập thể dục thêm, nhưng thấy mình không đủ thì giờ để tập? Hoặc giả quý vị nghĩ cơ thể của mình đã quá tệ, tập thể dục sẽ khó khăn, hay chỉ làm đau mình, nhức mảy thêm mà thôi?

Nếu tiếp tục đọc bài này quý vị sẽ thấy hết sức ngạc nhiên. Nhiều người không tập thể dục thường xuyên vì nghĩ mình quá bận rộn hoặc cơ thể của mình không đủ sự dẻo dai, bền bỉ. Một trong những lý do khiến người ta nghĩ như vậy là vì ai cũng tin là muốn đạt được kết quả mong muốn, quý vị phải tập mỗi ngày ít nhất nửa tiếng đồng hồ và phải tập thật mạnh bạo.

Thế nhưng điều đáng mừng là các nhà chuyên môn trong lãnh vực thể dục, thể thao cho biết mỗi ngày quý vị không phải tập liền một lúc 30 phút. Trong ngày, quý vị có thể chia việc thể dục ra thành từng giai đoạn nhỏ - thí dụ, buổi sáng đi bộ ra trạm xe buýt; 20 phút đi bộ sau giờ ăn trưa và 15 phút đi bộ sau giờ đi làm về vào buổi chiều. Miễn là làm sao trong ngày hôm đó quý vị tập tổng cộng 30 phút thể dục (và tập vừa phải, không cần phải làm mạnh bạo) - ngày nào cũng tập thì càng tốt - quý vị sẽ thấy thân thể mình khỏe mạnh, tinh thần sáng khoái hơn. Tùy theo lối sống, có nhiều cách để quý vị chia thời gian đi bộ thế nào cho phù hợp với thời giờ trong ngày của mình - dắt chó đi dạo, đi mua sắm, đưa con ra ngoài đi bộ, hoặc dắt con đi học, đi bộ với bạn bè, đi dạo ra bãi biển, công viên, hoặc tham gia vào một hội đi bộ (walking club).

Quý vị nên nhớ là những người đi bộ thường xuyên sẽ giảm được nguy cơ bị chứng máu xâm và lên cơ đau tim, và từ 40 tuổi trở lên sẽ ít có nguy cơ bị bệnh tiểu đường. Những người năng hoạt động còn có thể tránh được bị bệnh ung thư đường ruột nữa. Đi bộ thường xuyên sẽ giúp cho cơ thể có được một trọng lượng lý tưởng, giúp quý vị ngủ ngon giấc hơn và xương cốt rắn chắc thêm, nhờ đó tránh được chứng xương mỏng và dòn (osteoporosis - còn gọi là chứng cốt thoái). Chứng xương mỏng và dòn ảnh hưởng nhiều đến các phụ nữ đang ở thời kỳ tắt kinh.

Đi bộ còn là phương pháp hữu hiệu giúp cho tinh thần được thoải mái, sáng khoái nữa. Những người làm việc nặng nhọc suốt ngày thường nghĩ sau khi đi làm về đã mệt mà lại còn phải đi bộ nữa thì chỉ làm cho thân thể mình rã rời thêm mà thôi. Nhưng sự thật hoàn toàn trái ngược: đi bộ sẽ giúp quý vị thấy năng lực mình dồi dào hơn, chứ không giảm đi.

Muốn cho việc đi bộ đạt được kết quả mong muốn, quý vị nên bước dồn dập. Nhưng như vậy không có nghĩa là bước nhanh quá làm cho mình phải thở hồn hển. Chọn một nhịp độ đi thích hợp với mình nhất, làm thế nào mà mình vừa đi, vừa có thể nói chuyện thoải mái được. Sau đây là một vài điểm cần nhớ khi đi bộ:

- Quý vị nên mặc quần áo mỏng, hơi rộng, mang giày đế bằng. Nếu đi bộ vào buổi tối, quý vị nên mặc quần áo màu sáng để những người lái xe dễ nhìn thấy mình.

- Nếu đi bộ vào buổi trưa, quý vị nên đội mũ, đeo kính mát và thoa kem phòng cháy nắng loại SP15+ trên những chỗ da để hở. Tốt nhất nên tránh đi bộ vào lúc trời nắng gắt (khoảng từ 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều).
- Nếu thấy mình bắt đầu thở hổn hển, quý vị nên dừng lại, hay bước chậm hơn.
- Tránh đi bộ ngay sau khi vừa ăn xong và nếu bị cảm nặng hay đang lên cơn sốt thì đừng ra ngoài đi bộ.
- Trước khi bước đi dồn dập, quý vị nên làm vài động tác ‘ấm người’ trước đã - quý vị có thể làm ấm người bằng cách chậm rãi đi qua, đi lại, tay vung vẫy khoảng năm phút.
- Nghỉ chuyện **LỚN**, nhưng bắt đầu bằng hành động nhỏ. Quý vị có thể bắt đầu bằng những động tác giản dị, thí dụ đi bộ vào giờ ăn trưa. Nên nhớ, quý vị không cần phải ‘hành hạ’ mình quá mức.
- Bắt đầu tập thể dục lúc nào cũng được, không bao giờ quá muộn cả, và nếu không tập được 30 phút mỗi ngày thì cũng chẳng sao. Nên nhớ, nói về phương diện sức khỏe, có vận động đôi chút vẫn tốt hơn là không vận động chút nào.
- Những người lâu nay cơ thể thiếu vận động, hay đã từng bị bệnh tim hay bị chứng tức ngực, hoặc bị bệnh tiểu đường, bị mập phì, hoặc hút thuốc hoặc bị chứng áp huyết cao, trước khi bắt đầu tập thể dục, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ trước đã.

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Dịch Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa NSW (Multicultural Communication NSW) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ sau đây: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>