

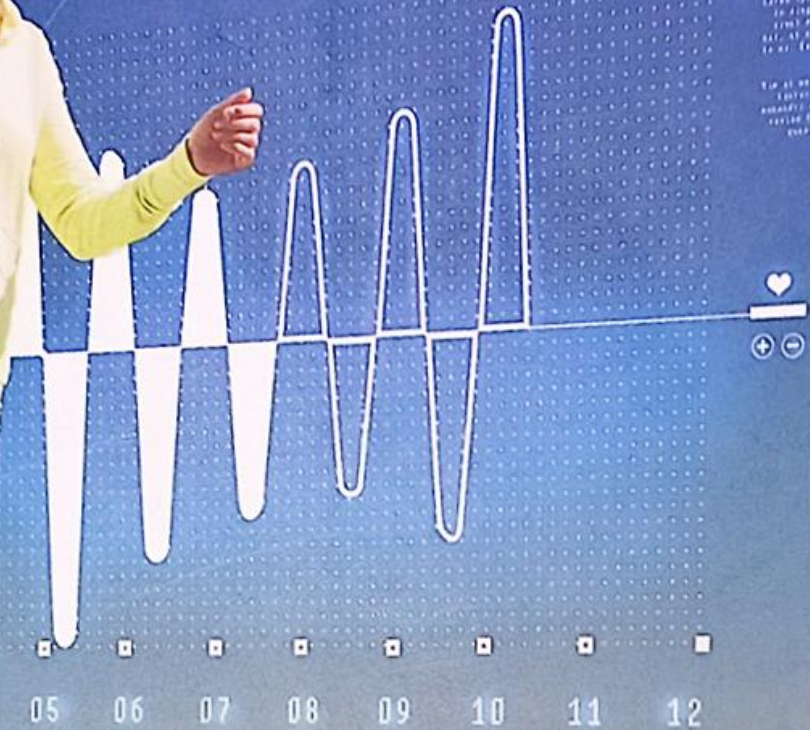
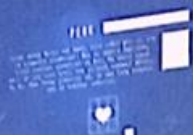
TS. NGUYỄN NGỌC KIM ANH

140



HEART RATE

Learn how to monitor your heart rate during exercise. This is a key indicator of your fitness level and can help you track your progress. Heart rate is measured in beats per minute (BPM) and is influenced by factors such as age, fitness level, and intensity of exercise. Monitoring your heart rate can help you determine your target heart rate zone, which is the range of heart rates that is most beneficial for your health and fitness goals.



Learn how to monitor your heart rate during exercise. This is a key indicator of your fitness level and can help you track your progress. Heart rate is measured in beats per minute (BPM) and is influenced by factors such as age, fitness level, and intensity of exercise. Monitoring your heart rate can help you determine your target heart rate zone, which is the range of heart rates that is most beneficial for your health and fitness goals.

ĐI BỘ VÀ SỨC KHỎE

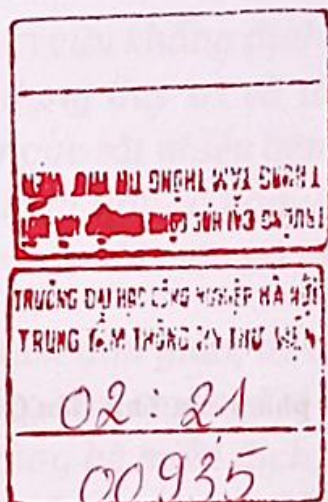


NHÀ XUẤT BẢN
THỂ THAO VÀ DU LỊCH

NGUYỄN NGỌC KIM ANH

LỜI NÓI ĐẦU

ĐI BỘ VÀ SỨC KHỎE



NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH
HÀ NỘI, 2022

LỜI NÓI ĐẦU

Người ta đã biết đến tác dụng của luyện tập thể thao. Một trong những loại hình hoạt động thể thao xưa nhất mà con người biết đến là đi bộ. Theo các chuyên gia y học, đi bộ và rất có lợi cho sức khỏe, nó là một môn thể thao vận động không tốn kém, dễ thực hiện,

Đã có nhiều nghiên cứu khẳng định, đi bộ rất tốt cho sức khỏe. Nó có tác dụng duy trì và tăng cường sức khỏe, chữa trị và ngăn ngừa rất nhiều bệnh tật, làm giảm nguy cơ các loại bệnh mãn tính và nguy hiểm như tiểu đường loại 2, áp huyết cao, nhồi máu cơ tim, đột quy...

Đi bộ là những cách đơn giản, dễ dàng để giảm cân, là hoạt động lý tưởng cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Đi bộ còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện các chứng rối loạn sinh dục và gia tăng trí lực, giúp cơ thể khỏe mạnh và giữ được vẻ trẻ đẹp lâu dài.

Cuộc sống hiện đại khiến con người ngày càng bận rộn, ít vận động. Việc dành thời gian tập luyện một môn thể thao nào đó để rèn luyện sức khỏe dường như quá

“xa xỉ”. Đi bộ không tốn quá nhiều thời gian và bạn có thể thực hiện được một cách dễ dàng mỗi ngày.

Việc thực hiện đi bộ đúng phương pháp và kỹ thuật sẽ giúp bạn đạt được những kết quả như mong muốn, giúp bạn tránh được những chấn thương đáng tiếc, cách phòng ngừa chấn thương, tai nạn hoặc những tác hại đến sức khỏe; Cuốn sách cũng giới thiệu với bạn đọc về một số phương pháp xoa bóp, bấm huyệt, hồi phục trong tập luyện và thi đấu thể thao, một xu thế chữa và phục hồi chấn thương không dùng thuốc. Trong cuốn sách này, tác giả đã tham khảo, sưu tầm, tổng hợp và sử dụng một số tư liệu của các nhà nghiên cứu, các nhà khoa học, quản lý, chuyên môn để giới thiệu với người tập, hy vọng cung cấp những kiến thức, kinh nghiệm bổ ích cho người đọc, nhằm phục vụ cho phong trào rèn luyện thân thể cho mọi người.

Mặc dù đã rất cố gắng nhưng trong quá trình biên soạn, không tránh được những hạn chế và thiếu sót, chúng tôi rất mong nhận được sự góp ý từ các nhà chuyên môn, các độc giả để lần tái bản sau có nhiều tư liệu và được hoàn thiện hơn.

Xin trân trọng cảm ơn !

BAN BIÊN TẬP

MỤC LỤC

- 6** • **VAI TRÒ CỦA SỨC KHỎE**
- 9** • **VAI TRÒ CỦA RÈN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO**
- 12** • **LỢI ÍCH CỦA ĐI BỘ VÀ SỨC KHỎE**
- 14** • **ĐI BỘ VÀ TÁC DỤNG CỦA ĐI BỘ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE**
- 52** • **KẾT HỢP RÈN LUYỆN THỂ THAO, DINH DƯỠNG VÀ TINH THẦN**
- 62** • **ĐI BỘ THẾ NÀO CHO ĐÚNG**
- 91** • **KỸ THUẬT ĐI BỘ THỂ THAO**
- 104** • **CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO VÀ PHÒNG NGỪA**
- 141** • **XOA BÓP THỂ THAO**
- 191** • **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

VAI TRÒ CỦA SỨC KHỎE

Danh y Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác (thế kỷ XVIII) đã viết trong cuốn sách “ Nội kinh yếu chỉ”, nói về sức khỏe rằng: “ Thể chất và tinh thần luôn luôn khang kiện, tận hưởng hết tuổi thọ, ngoài trăm tuổi mới có thể chết”. Tư tưởng đó thể hiện cách xem xét sức khỏe của con người trong mối quan hệ hữu cơ giữa thể chất và tinh thần. Ngày nay, y học càng khẳng định sức khỏe của con người là sức khỏe của cả thể chất và tinh thần.

Cũng có người quan niệm rất đơn giản rằng cứ ăn được, ngủ được, sinh hoạt bình thường là có sức khỏe rồi vì cho rằng ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc là biểu hiện của một cơ thể lành mạnh. Điều đó chỉ đúng một phần, ăn, ngủ tốt mà làm việc chóng mệt mỏi thì chưa phải là người thực sự khỏe mạnh.

Có người lại dựa vào tiêu chuẩn cân đối cơ thể để đánh giá sức khỏe và cho rằng sự phát triển nhịp nhàng, cân đối của cơ thể phản ánh sự phát triển tốt của các phủ tạng bên trong. Điều đó cũng chưa hoàn toàn đúng. Đối với một số người quan tâm đến tập thể hình, họ chỉ mớ

ước có cơ bắp nở nang, đẹp mà không chú ý rèn luyện các mặt khác như: thần kinh, tinh thần, nội tạng,... lại không vận động ở ngoài trời nên kém nhanh nhẹn, kém bền bỉ, không dạn nắng gió. Nếu phải lao động nhiều, di chuyển nhanh, họ chóng mệt mỏi và thở dốc. Rõ ràng, như thế chưa thể gọi là khỏe mạnh được.

Cơ thể tốt, thần kinh tốt, tinh thần tốt là ba yếu tố tạo nên sức khỏe. Ba yếu tố đó đều quan trọng và liên hệ mật thiết với nhau, hỗ trợ lẫn nhau, làm cho người lúc nào cũng sung sức, sẵn sàng làm bất cứ việc gì, trong hoàn cảnh nào.

Thông thường, sức khỏe rất ít khi được chúng ta quan tâm đến, mặc dù nó là một giá trị cực kỳ quan trọng và ảnh hưởng trực tiếp đến sự sống của con người, nhưng hầu hết chúng ta luôn xem việc có sức khỏe tốt chỉ là điều tất nhiên, nên chỉ khi nào ta “kém sức khỏe”, nghĩa là có bệnh, thì ta mới thấy cần quan tâm. Để xác định thứ gì là quan trọng nhất. Tiền bạc, danh vọng vốn dĩ chỉ là tạm thời mà thôi. Chỉ có sức khỏe mới là mãi mãi. Khi bạn có sức khỏe đồng nghĩa bạn có tất cả mọi thứ trong tay. Của cải có thể mất đi và kiếm lại được nhưng một khi sức khỏe mất thì dù bao nhiêu tiền cũng không đổi được. Cho nên hãy quan tâm đến sức khỏe của mình ngay từ lúc này. Chăm sóc sức khỏe của ngày hôm nay chính là hy vọng ngày mai tươi sáng hơn. Phòng bệnh hơn chữa bệnh, sức khỏe chính là quá trình rèn luyện hàng ngày,

nếu chịu khó chăm sóc cho sức khỏe của mình, tin chắc tinh thần của bạn sẽ tốt hơn rất nhiều. Sự sống chưa bao giờ là chán nản nếu như bạn chịu khó rèn luyện sức khỏe mỗi ngày. Khi còn trẻ, người ta dùng sức khỏe để đi kiếm tiền. Từ những cay đắng của bệnh tật thì người ta mới học được sự ngọt ngào của sức khỏe. Đến khi già, người ta lại dùng tiền để tìm kiếm lại sức khỏe.

Ba điều tạo nên hạnh phúc là: thân thể khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn và trái tim trong sạch. Sức khỏe là vàng, là điều quý giá nhất với mỗi người, khi có sức khỏe chúng ta sẽ làm được những điều chúng ta muốn và có một cuộc sống thật ý nghĩa. Thông thường, sức khỏe là một giá trị rất ít khi được chúng ta quan tâm đến, cho dù đó là một giá trị cực kỳ quan trọng và ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của ta.

VAI TRÒ CỦA RÈN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO

Theo khuyến cáo của WHO, ít hoạt động thể lực là yếu tố nguy cơ đứng hàng thứ tư của tử vong. Nếu một người ít vận động sẽ tăng từ 20-30% nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân nếu so sánh với một người vận động cường độ vừa phải ít nhất 30 phút mỗi ngày trong hầu hết các ngày của tuần. Nếu hoạt động thể lực mức độ vừa phải 150 phút/tuần ước tính có thể giảm 30% nguy cơ bệnh tim thiếu máu cục bộ, giảm 27% nguy cơ đái tháo đường, và giảm 21-25% nguy cơ ung thư vú và ung thư đại tràng. Hoạt động thể lực còn làm giảm nguy cơ đột quy, tăng huyết áp, trầm cảm, và giúp kiểm soát cân nặng. Cũng theo khuyến cáo của Tổ chức y tế thế giới, nên hoạt động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày, cường độ hoạt động thể lực tối thiểu ở ngưỡng trung bình, ví dụ như đi bộ và đi bộ nhanh và sẽ đạt được hiệu quả sức khỏe hơn nữa nếu lượng vận động hay cường độ vận động hàng ngày vượt quá ngưỡng này.

Thể dục thể thao là một phương tiện có hiệu quả để nâng cao sức khỏe và thể lực cho nhân dân, đặc biệt là

ĐI BỘ VÀ SỨC KHỎE



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ
TRUNG TÂM THÔNG TIN THƯ



Mã sách: 022100935

NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Cát Linh - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: 0243.8456.155 - Email: nxbttdl.bvh@gmail.com

Văn phòng tại TP. HCM

Số 48 - Nguyễn Đình Chiểu - Q1 - TP.HCM

ĐT: 028.3829.8378

ISBN: 978-604-85-1001-5



SÁCH NHÀ NƯỚC ĐẶT HÀNG