



**Bạn muốn có một cơ thể khỏe đẹp nhưng không phải vất vả "đổ mồ hôi sôi nước mắt" thì hãy thử một trong năm môn thể thao sau đây. Chúng không những tăng sức bền của cơ thể, tăng dẻo dai của bắp, mà còn có nhiều lợi ích khác cho sức khỏe.**

### **Đeo đai, khỏe đẹp với bài Ili**

Mục đích chính của bài này là giữ trí. Bài giữ trí là hình thức tập thở giãn, đúng thời gian tập cho cơ thể.

Bài còn là một bài môn rèn luyện tuyệt vời, vì khi làm riêng của cơ thể còn ngấm rấm thấm vào nên nên học tập cho cơ thể, đúng thời gian tập và nghỉ ít phút cho cơ thể áp lực.

Bài là một hoạt động ích lợi cho sức khỏe, nhất là với tim mạch, ít như học tập khi tập, học nên lợi giúp cơ thể đốt cháy năng lượng calo thừa.

**Yoga tốt cho mùa hè** Ngoài việc đem lại sức khỏe, sự yên bình của nội tâm hay hòa hợp với thế giới, yoga còn giúp tăng cường sự linh hoạt, tính cơ giãn của dây chằng và sự dẻo dai cho các khớp xương. Chỉ cần 10 phút luyện tập mỗi ngày, nhưng nhớ khi thức dậy vào sáng sớm đừng quên.

Một vài động tác, đặc biệt là động tác uốn cong ngửa lên trước, sẽ giúp đẩy dây lưng lên rất nhiều. Yoga còn là một phương thức tuyệt vời để duy trì sự mềm dẻo của xương cũng như cơ thể thon gọn, giúp cho sự lưu thông của máu, cơ thể trí nhớ và khả năng tư duy.

Hầu hết những bài tập luyện tập của yoga có tác dụng xoa bóp các tuyến và những bộ phận bên trong. Điều này giúp điều chỉnh sự hoạt động của những hệ thống trong cơ thể như tuyến nội tiết, hệ tiêu hóa và hệ tim mạch.

Tuy nhiên, yoga sẽ chỉ có tác dụng nếu bạn duy trì tập luyện thường xuyên.

**Đạp xe** Đạp xe giúp rèn luyện cơ bắp, hệ tim mạch, hệ hô hấp. Người đạp xe với tốc độ 20km/giờ tiêu hao năng lượng bằng với người đi bộ 5km/giờ. Do đó đạp xe là sự kết hợp lý

Thực hiện giờ ăn tập luyện thân thể và di chuyển, đặc biệt thích hợp cho những người mới phòng ngừa tăng cân hay có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường như "dân" văn phòng...

Thời gian dành cho bài thể dục buổi sáng này chỉ nên giới hạn trong 30-45 phút, tập cường độ vừa ở trình độ 10km.

Đặc biệt ở mức sức khỏe chúng ta nên chú ý đến nhiệt độ và nồng độ ẩm. Trước khi tập xe 20 phút nên uống 200ml nước, và mang theo chai nước nhỏ để uống nếu cần cách mỗi 15 phút sẽ giúp thoải mái hơn.

Có một điều mà các quý ông lưu ý nếu ngồi trên yên xe quá lâu cũng vừa bị yên ép, cũng có thể làm chèn ép mạch máu - thận kinh mạch khu vực "nhạy cảm", dẫn đến tình trạng "trên bàn mà dưới... nghe không rõ". Tuy nhiên, tác động này chỉ mang tính tạm thời.

**Tennis** Tennis là một môn vận động toàn thân và tiêu thụ nhiều năng lượng hàng ngày, tập thể dục nhỏ đi và tập xe đạp.

Theo nghiên cứu khoa học trên thế giới, nếu tập luyện đúng và đúng cách, tennis sẽ đem lại rất nhiều lợi ích cho phòng ngừa, cũng như làm giảm các bệnh, tăng một số năng lực, giảm nguy cơ loãng xương.

Nếu bạn đã loãng xương, tập luyện tennis cũng sẽ giúp cải thiện hình dáng thon gọn và một số năng lực do tuổi tác. Giúp kiểm soát lượng mỡ thừa, và giảm cân hiệu quả.

Tập tennis làm cải thiện chức năng hệ miễn dịch giúp bạn vượt các bệnh tật, tăng khả năng giữ thăng bằng cơ thể, và duy trì độ dẻo dai. Ngoài ra, nó còn giúp bạn ngủ ngon hơn, tăng sức chịu đựng và sức bền thể lực giúp áp lực thể xác, tinh thần.

**Golf** Bạn giữ cân mà không phải "chon vùi" trong phòng tập gym? Bạn muốn tăng cường các bài tập cho tim mạch? Chơi golf là một cách để bạn cân bằng.

Chơi golf giúp bạn phòng ngừa các bệnh tim mạch. Ngoài việc giảm bớt lượng chất béo có hại, nó còn giúp đẩy nhanh quá trình trao đổi chất, giúp việc giảm cân dễ dàng.

Việc đi bộ khi chơi golf sẽ giúp xương chắc khỏe, cho bạn một cơ thể dẻo dai và một bộ xương khỏe mạnh, tránh được bệnh loãng xương và thoái hóa cột sống. Ngoài ra nó còn giúp bạn sung mãn lượng vitamin D đáng kể từ ánh nắng mặt trời.

Các nghiên cứu cho thấy chơi golf đều đặn sẽ giúp bạn dẻo dai và ngủ sâu hơn.

**Cao Nguyên (Tập thể dục)**  
**Theo VietNamNet**