

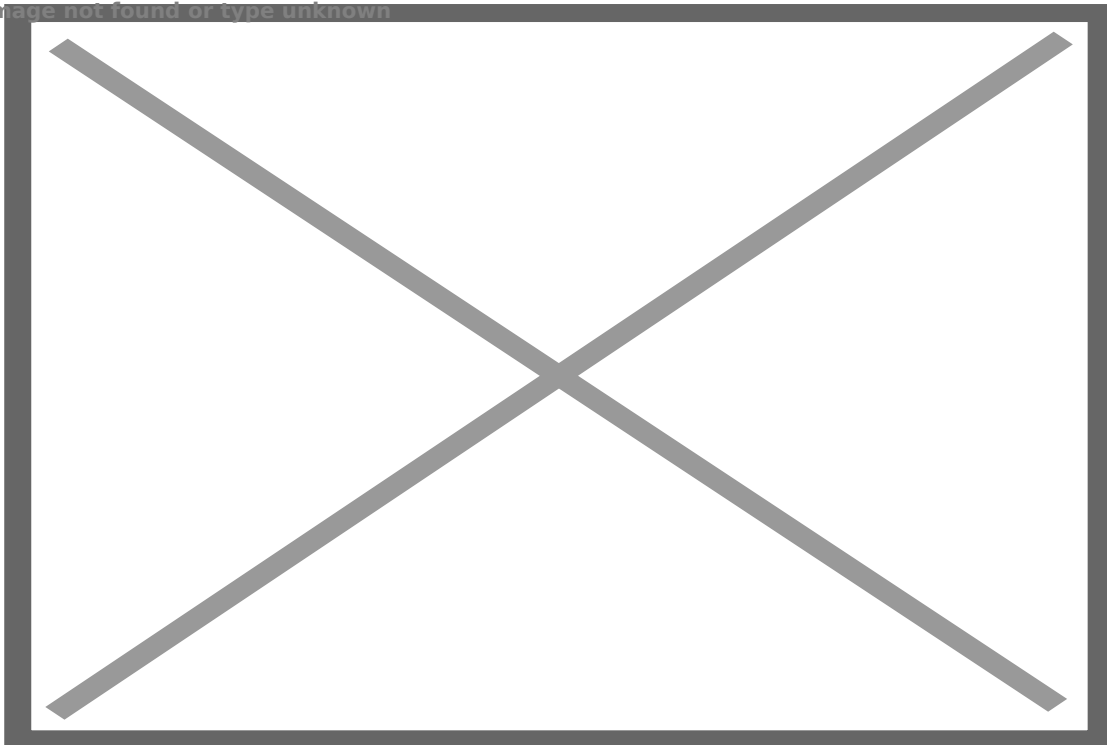
Runner 42 tuổi chia sẻ bí quyết duy trì sức bền những ngày giãn cách

18:44 26/05/2022

Tác giả: Thế Anh

Trong những ngày thực hiện giãn cách xã hội, runner Huỳnh Thái Lộc - CLB chạy ở Bình Dương vẫn duy trì đều đặn những bài tập hỗ trợ để tăng cường sức bền bỉ và sẵn sàng cho những chinh phục đường chạy trong tương lai.

Image not found or type unknown



Anh Huỳnh Thái Lộc (ảnh NVCC)

Vận động viên chạy bộ phong trào Huỳnh Thái Lộc được nhiều người biết đến với những đóng góp trong việc lan tỏa tình yêu đối với marathon, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh.

Dù không được đào tạo ở đội năng khiếu nhưng Thái Lộc tự tập luyện và trở thành một vận động viên chạy cự ly full marathon (42,2km) với thành tích ấn tượng. Ở tuổi 42, anh Lộc không ngừng nghỉ ghi dấu ấn ở những giải chạy lớn như nhất chung cuộc giải phong trào giải Tiền Phong Marathon 2020, giải nhất hạng mục nam lứa tuổi trên 40 của giải VM Quy Nhơn 2020, và gần đây là giải nhất cự ly 21km ở giải Quảng Bình Discovery Marathon -2021,...

Chính vì chạy bộ là một đam mê bất tận nên trước đây không mấy khi anh Lộc chịu ngồi yên ở

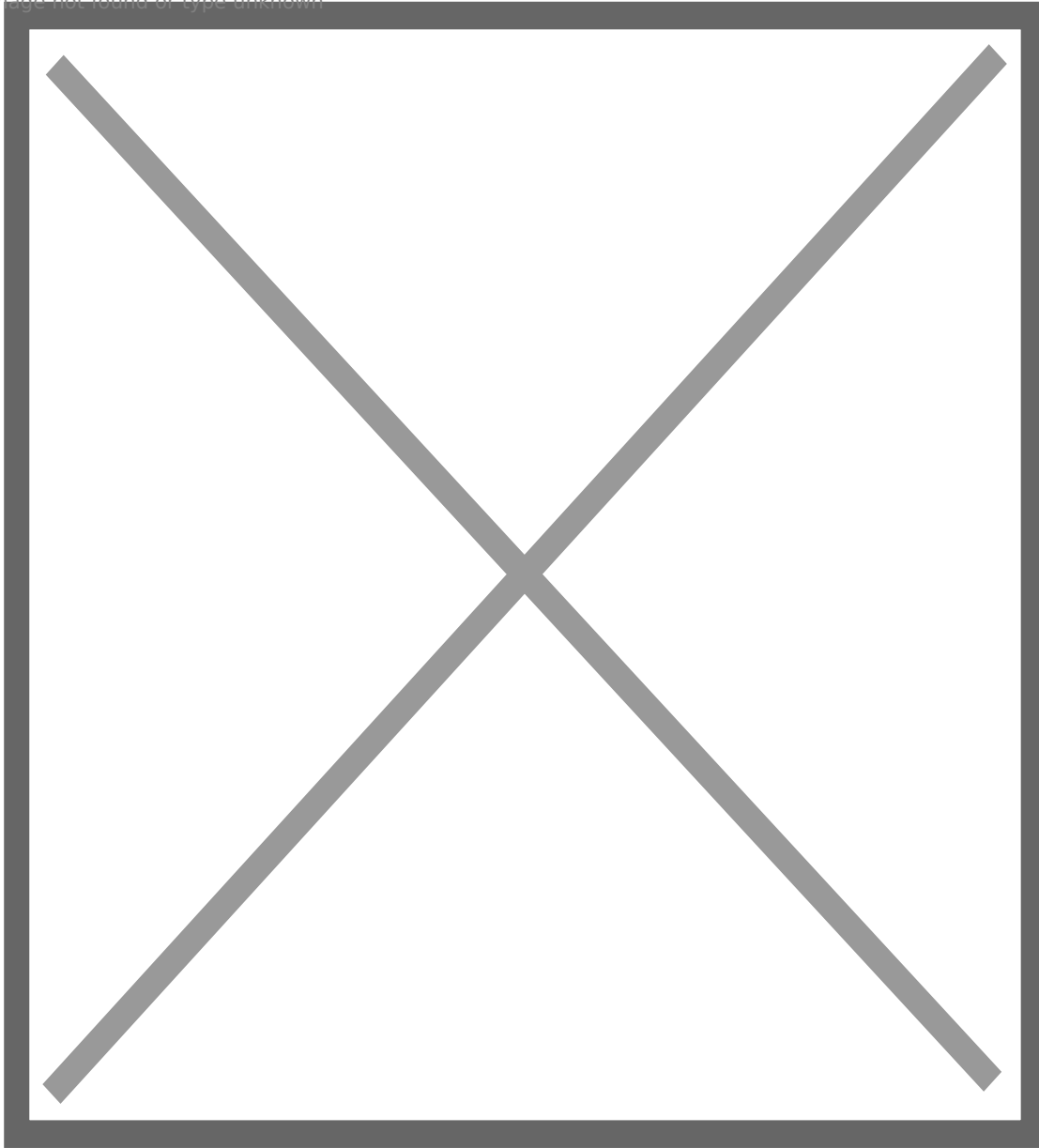
nhà. Hơn 22 năm gắn bó với chạy bộ, anh thường xuyên có những kế hoạch tham gia các cuộc thi chạy trên khắp mọi miền đất nước, hoặc đơn giản là tham gia tập luyện cùng các thành viên trong CLB chạy ở Bình Dương. Nhưng thời gian cách ly xã hội là dấu mốc đặc biệt, anh ở trong nhà gần như 24/24h. Tuy nhiên, thay vì suy nghĩ tiêu cực, anh Lộc bắt đầu lập cho mình những kế hoạch mới để thích ứng trong hoàn cảnh.

Qua nhiều năm tập luyện, anh thấy thể thao nói chung và chạy bộ nói riêng đã làm thay đổi cuộc sống của mình, sống tích cực hơn, năng động hơn và trong thời gian này càng có ý nghĩa hơn, giúp xua tan đi những suy nghĩ tiêu cực, nâng cao sự bền bỉ trong những ngày giãn cách.

Theo anh Lộc, bên cạnh chế độ ăn uống, nghỉ ngơi điều độ, việc tập luyện đối với một người chuyên marathon là vô cùng cần thiết lúc này. Vừa “cởi bỏ” được sức ỳ, vừa duy trì nền tảng thể lực ở trạng thái tốt nhất có thể.

Anh Lộc cho biết lúc này không chỉ là dân chơi thể thao, chạy bộ cần tập luyện mà ngay cả những người bình thường cũng nên cố gắng tập luyện vài động tác mỗi ngày để nâng cao sức khỏe.

Image not found or type unknown



Bổ sung nước cho cơ thể bằng nước uống vận động Number 1 Active (ảnh NVCC)

Những bài tập hiện nay anh Lộc đang tập ở nhà thì bất cứ ai cũng có thể áp dụng, không cần nhiều dụng cụ hỗ trợ, đó là các bài tập chống đẩy, chạy tại chỗ, nâng cao đùi, bật cổ chân,... sẽ đủ hiệu quả để đốt calo và bổ trợ cơ chân cho các runner trong thời gian giãn cách.

Chẳng hạn chống đẩy là bài tập thể dục tổng thể cho các bộ phận khác nhau như ngực, bụng, cánh tay và đùi. Đây cũng là động tác rất dễ thực hiện, cũng như đem lại hiệu quả nhanh chóng. Số lần thực hiện tùy thuộc vào sức khỏe, thể trạng của mỗi người. Hay chạy bộ tại chỗ là một lựa chọn không tồi trong bối cảnh hiện nay.

“Dù không gian lớn hay hẹp thì mọi người cũng có thể tham gia những bài tập bổ trợ như thế này và không nên tập một động tác quá sức vì có thể dẫn đến chấn thương rất đáng tiếc”, anh Lộc cho

biết thêm.

Anh Lộc cũng lưu ý một số điểm như khi tập luyện cần mặc trang phục thoáng mát, sáng màu, nên khởi động kỹ trước khi tập, lưu ý nhịp thở và chú ý việc bổ sung kịp thời nước cho cơ thể.

Vì việc tập luyện trong điều kiện thời tiết nắng nóng khiến mồ hôi đổ ra nhiều, cơ thể mất đi một lượng nước và khoáng chất. Biểu hiện thường thấy khi mất nước là cảm thấy mệt và đuối, do đó cần bổ sung ngay nước có khoáng và điện giải để giúp cân bằng cho cơ thể như nước uống vận động Number 1 Active Chanh Muối.

Đã sử dụng thương hiệu nước uống vận động Number 1 Active Chanh Muối nhiều ở các giải thể thao, anh Lộc cảm thấy thức uống này rất phù hợp với bản thân và cảm giác cơ thể được bù nước bù khoáng một cách nhanh chóng, lấy được sự bền bỉ tức thì.

Anh Lộc cũng cho biết khi cuộc sống trở lại bình thường, anh sẽ tham gia tập luyện những bài tập với các cường độ khác nhau và khi lấy lại được cảm giác, anh sẽ tiếp tục tham gia các giải chạy.

Trung Đức

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/runner-42-tuoi-chia-se-bi-quyet-duy-tri-suc-ben-nhung-ngay-gian-cach>