

Chạy bền chiến lược, chạy xa không mất sức

Chạy bền là môn thể thao dễ thực hiện và thường được tổ chức dưới hình thức các cuộc chạy marathon để gây quỹ, dù rất hứng thú nhưng bạn luôn nghĩ rằng mình không đủ sức để chạy khoảng cách xa. Đó chỉ là niềm tin giới hạn của bạn, thực tế bạn vẫn có thể hoàn thành đường đua của mình với những hướng dẫn kỹ thuật chạy bền đúng cách. Chạy bền đúng kỹ thuật sẽ giúp bạn giảm cân, giữ dáng không tốn sức vừa tiết kiệm và có khoảng thời gian trong ngày hòa vào thiên nhiên vì bạn có thể chạy dưới những vòm cây xanh mát trong công viên gần nhà.

Chuẩn bị sức khỏe ổn định trước khi chạy bền

Trước khi tham gia một môn thể thao nào bạn cũng cần chuẩn bị cho mình một nền tảng sức khỏe tốt và ổn định. Chế độ ăn uống đa dạng và đầy đủ 6 nhóm chất sẽ giúp bạn có một cơ thể khỏe mạnh. Đặc biệt, cần bổ sung nước đầy đủ vì một lượng nước khá lớn khi bạn bắt đầu chạy bền.

Bạn cần kiểm tra về sức khỏe tim mạch trước khi luyện tập chạy bộ để điều chỉnh khoảng cách chạy phù hợp với tình trạng sức khỏe. Đồng thời, bạn cần biết các vùng tim của mình để tối ưu hoạt động mang lại hiệu quả cao nhất. Việc biết nhịp tim tối đa, tối thiểu sẽ giúp bạn hạn chế vận động quá sức gây nguy hiểm đến sức khỏe, hoặc cũng giúp bạn biết là mình đã chạy bền vừa sức chưa, hay vẫn còn dư khả năng để tăng tốc.



Đừng quên khởi động trước khi chạy

Khoảng 75% chấn thương trong thể thao có thể phòng tránh được. Cách bảo vệ tốt nhất khỏi chấn thương là làm nóng đúng và đủ trước khi chạy bộ, chuẩn bị đầy đủ kỹ thuật, thể lực và sự dẻo dai. Làm nóng, khởi động kỹ trước khi chạy bền là yếu tố cần thiết giúp ngăn ngừa chấn thương, giúp nâng cao thành tích. Khởi động giúp làm tăng nhiệt độ bắp cơ, làm cơ hoạt động tốt ở nhiệt độ 40 độ C; làm tăng máu lưu thông và lượng oxy đến cơ; làm tăng tốc độ dẫn truyền thần kinh, giúp cơ thể hoạt động nhanh hơn; làm tăng tầm vận động của khớp, giảm thiểu nguy cơ rách dây chằng và gân cơ khi vận động chạy bộ.



Hít thở đúng cách

Khi bạn kiểm soát tốt nhịp thở đúng cách thì việc chạy đường dài không còn quá tốn sức và giúp bạn nâng cao khoảng cách chạy. Lực tác động lên 2 chân sẽ bằng 2 đến 3 lần trọng lượng cơ thể khi thực hiện động tác chạy và sẽ mạnh hơn khi bạn tiếp đất đồng thời thở ra. Kiểm soát hơi thở sẽ giúp phân bố lực đều ở hai chân giảm chấn thương. Luyện tập hít thở đều khi chạy bền để phổi đẩy ra tối đa khí CO₂ và chuẩn bị nạp đầy nhất khí Oxy. Dưới đây là các nhịp thở bạn nên tham khảo khi bắt đầu chạy bền:

- Khởi động: 3 nhịp hít vào, 2 nhịp thở ra
- Chạy nhanh: 2 nhịp hít vào, 1 nhịp thở ra
- Chạy nước rút: 2 nhịp vào, 1 nhịp ra, 1 nhịp vào và 1 nhịp ra

Kiểm soát tốc độ - bí quyết để chạy xa

Khi mới bắt đầu, hãy chỉ nên bắt đầu từ từ để tìm nhịp chạy thích hợp. Sau đó, bạn tăng dần vận tốc đến khi đạt được nhịp tim mong muốn. Khi cảm thấy hụt hơi, hãy giảm tốc độ để cơ thể kịp điều hòa (nếu có thể hãy uống 1 ít nước để thoải mái hơn), bắt đầu chạy chậm sau đó tăng tốc trở lại.

Giữ đúng tư thế trong khi chạy

- Tiếp đất bằng lòng bàn chân (chính giữa). Vị trí tiếp tạo 1 đường thẳng với cả thân người.
- Khuỷu tay vuông góc với người.
- Cẳng tay vẫn giữ nguyên (không chuyển động).
- Chuyển động khớp vai, khớp cùi chỏ giữ nguyên.
- Hơi nghiêng nhẹ người về phía trước



Thả lỏng và xả cơ khi kết thúc chạy đường dài

Làm nguội hay còn gọi là xả cơ bao gồm chạy bộ nhẹ, thả lỏng, sau đó là các bài tập kéo giãn cơ. Xoa bóp đúng cách thường xuyên giúp cơ bắp thải trừ những chất thải độc hại và làm thư giãn hoàn toàn các sợi cơ những vùng bị co rút, chấn thương có thể gây căng hay rách cơ khi hoạt động. Ngoài ra giúp ta nhận ra vùng cơ thường xuyên có vấn đề để xử trí đúng cách trước khi bị chấn thương thật sự.



Chạy bền sẽ không khiến bạn nản chí bỏ cuộc với những bước chuẩn bị và thực hiện có chiến lược. Không cần đến các phòng gym đắt tiền hãy thức dậy sớm và chạy quanh công viên gần nhà để có một vóc dáng và sức khỏe lý tưởng nhé.

Sưu tầm: Lê Thị Vui