

## 10 MÔN THỂ THAO TẬP LUYỆN TRONG MÙA HÈ

### 1 Bơi lội

Môn thể thao trong mùa hè đầu tiên mà nhiều người nghĩ đến có lẽ là [bơi lội](#). Khi thời tiết trở nên nắng nóng thì cơ thể của bạn sẽ bị mất nước nên việc được hòa mình vào làn nước trong xanh, tươi mát sẽ cảm thấy cực kì sáng khoái.

Ngoài ra, khi thực hiện bơi lội sẽ giúp cơ thể bạn **tiêu thụ calo** và có tác dụng tốt tới hệ **tim mạch**, cơ thể được vận động đều đặn sẽ tác động rất tốt tới các cơ.

Bên cạnh đó, môn thể thao này còn **giúp giải tỏa căng thẳng**, tinh thần thoải mái sau những giờ làm việc, học tập,... căng thẳng mệt mỏi. Bộ môn này được xếp vào những môn thể thao mùa hè được nhiều người yêu thích.



### 2 Chạy bộ, đi bộ

Tiếp đến là chạy bộ hoặc [đi bộ](#). Hoạt động này rất đơn giản và dễ thực hiện, phù hợp với mọi đối tượng, lứa tuổi. Khi thực hiện sẽ tác động lên toàn bộ cơ thể, đặc biệt là bộ phận từ hông trở xuống.

Tuy vậy bạn nên tập luyện đúng cách để đảm bảo kiểm tra tình trạng sức khỏe, nhất là giữ cho nhịp tim bạn luôn ổn định.

Đặc biệt hơn, bộ môn này bạn có thể thực hiện ở nhà bằng [máy chạy bộ](#), rất tiện lợi cho bạn vào những ngày thời tiết không được tốt.

### 3 Chơi tennis, cầu lông

Một bộ môn cũng được khá nhiều người ưa thích đó là [tennis](#) (quần vợt). Khi chơi môn thể thao này thì cơ thể bạn sẽ được vận động mọi bộ phận trên cơ thể giúp **rèn luyện được thể chất và tinh thần** sẽ cảm thấy thoải mái, thư giãn hơn.

Khi chơi tennis, cơ thể bạn sẽ chuyển động liên tục giúp **đốt cháy calo**, cơ thể bạn sẽ săn chắc hơn, cải thiện tính linh hoạt và tăng cường sức khỏe.



Ngoài ra, còn có một bộ môn khác cũng gần giống với tennis là **cầu lông**. Đánh cầu lông giúp **luyện tinh mắt, tay sẽ hoạt động nhanh hơn** và khi vận động sẽ thúc đẩy tuần hoàn máu khắp cơ thể.

Khi quan sát cầu bay ở tốc độ cao sẽ thúc đẩy tuần hoàn máu ở mắt, cải thiện chức năng cơ mắt. Trong suốt gian dài tập luyện, bạn sẽ thấy tốc độ phản ứng của mắt được cải thiện rõ rệt.



## 4 Chơi bóng chuyền

**Bóng chuyền** là bộ môn khá phổ biến với mọi người, là môn thể thao có lối chơi thú vị và cuốn hút.

Khi chơi bóng chuyền với các hoạt động như chạy, nhảy, bật người, đánh bóng, chắn bóng,... khi đó máu, **oxy** và các chất khác sẽ được vận chuyển đến các cơ quan khác. Cơ thể bạn sẽ tràn đầy năng lượng và sức khỏe sẽ được cải thiện.

Bên cạnh những lợi ích trên thì bóng chuyền còn **giúp cơ bắp săn chắc, phản xạ** của bạn cũng sẽ tốt hơn.



## 5 Chơi bóng đá

**Bóng đá** sẽ giúp bạn rèn luyện được sức bền và khả năng chịu đựng của cơ thể bạn theo thời gian. Bên cạnh đó, được ra sân sau những giờ học tập làm việc sẽ giúp bạn **giải tỏa stress, lo lắng...**

Ngoài ra, bộ môn này còn cải thiện chức năng tim mạch, tăng cường sức mạnh cơ bắp, làm cơ bắp săn chắc hơn.



## 6 Đạp xe

Đạp xe là bộ môn rất quen thuộc với mọi người. Việc đạp xe sẽ giúp **giảm nguy cơ mắc các bệnh** như tiểu đường, tim mạch,...Cùng với đó, bộ môn này cũng sẽ tăng sức mạnh cơ chân, cơ thể được vận động trở nên dẻo dai hơn.

Ngoài ra khi đạp xe, tinh thần chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái, từ đó có những suy nghĩ tích cực, vui vẻ và lạc quan hơn.



## 7 Chơi bóng bàn

Bạn có thể dễ dàng bắt gặp môn bóng bàn ở trường học, khu giải trí hay một công viên nào đó. Môn thể thao này rất tốt cho sức khỏe của người chơi, khi chơi bạn sẽ **tiêu tốn lượng calo lớn**, khả năng phản ứng nhanh và rèn luyện sự nhạy bén cho mắt và tay.

Bộ môn này có thể chơi 2 hoặc 4 người, đứng ở 2 đầu và **ít gây chấn thương** trong quá trình chơi, vì thế khi so với các môn thể thao khác thì đây là đặc điểm nổi bật của môn bóng bàn.

Cùng với đó, tinh thần của bạn sẽ cảm thấy thoải mái, thư giãn hơn khi chơi. Mỗi sáng, bạn chỉ cần dành khoảng **30 phút** để chơi bóng bàn, bạn sẽ thấy cả một ngày ngập tràn năng lượng từ đó sẽ làm việc hiệu quả và năng suất hơn.



## 8 Leo núi

Mùa hè là thời điểm tuyệt vời để [leo núi](#) tăng cường sức khỏe, giảm stress. Leo núi cần tập trung và kiên trì bởi địa hình rất khó đi chuyên, chính vì vậy, bộ môn này sẽ rèn cho bạn các kỹ năng phản xạ và sự kiên nhẫn tốt hơn.

Tuy nhiên, trong tình trạng thời tiết nắng nóng, bạn cần chuẩn bị cẩn thận các vật dụng, đồ đạc cần thiết. Nếu không, bạn có thể sẽ phải đối mặt với nhiều khó khăn hay thậm chí là chấn thương không đáng có.



## 9 Chơi bóng rổ

Chơi [bóng rổ](#) mang lại nhiều rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, đặc biệt là sự **phát triển chiều cao của cơ thể**. Khi chơi bóng rổ bạn sẽ phải thực hiện các động tác bật nhảy và vươn người lên thường xuyên với những động tác ném bóng.

Những động tác này sẽ giúp cho các khớp xương của bạn được giãn ra một cách tối đa. Bên cạnh đó, bóng rổ sẽ tạo ra đam mê cho bạn và cải thiện bản thân nhiều hơn.



# 10 Tập võ

Tập võ thuật không những giúp bạn **bảo vệ bản thân** mà còn rèn luyện sức khỏe rất tốt. Bộ môn thể thao này cần vận động rất nhiều và giúp tiêu hao năng lượng hiệu quả.

Ngoài ra, việc tập võ còn tăng cường được sự chịu đựng khi phải tập luyện những động tác, kỹ thuật đưa ra. Để vượt qua được những bài tập đó thì bạn cần có sự chịu đựng trong mọi trường hợp.



(SƯU TẦM)