

# Những điểm căn bản về đi bộ thể dục

## Trừng Thanh

Hà Thúc Giảng

### I/ Mục đích :

Đi bộ là môn thể dục để bảo vệ sức khoẻ.

### II/ Lợi ích :

- Đi bộ thể dục tăng cường sức khỏe cả thể chất lẫn tinh thần và phòng ngừa một số bệnh tật.
- Đi bộ thể dục phòng ngừa bệnh tật tim mạch, bệnh thận, mập, ung thư ruột già, tiền liệt tuyến, vú, và bệnh lãng quên.
- Đi bộ trợ tim, giúp sức cho máu trở về tim dễ dàng hơn.
- Đi bộ thể dục chữa trị các bệnh áp huyết cao, tiểu đường, loãng xương, trầm cảm
- Đi bộ thể dục tiếp thêm sinh lực, giúp ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc, vui vẻ, khoẻ mạnh, trẻ trung, sống lâu.



### III/ Thời gian và tuổi tác đi bộ thể dục :

- Mỗi ngày cần đi bộ một lần liên tục tối thiểu 30 phút. Nếu đi bộ dài thời gian hơn đến cả một giờ hay lâu hơn thì càng tốt hơn. Trời sinh người ta ra với cơ thể có hai chân để đi bộ. Ở tuổi nào đi bộ thể dục cũng đều tốt cho sức khỏe cả, từ tuổi trẻ đến tuổi già .

- Mỗi ngày cần đi bộ vào thời giờ thuận tiện qua các vùng có không khí trong lành.
- Không nên đi bộ thể dục vào lúc trời tối, vì khó thấy đường để bước chân, dễ bị vấp vấp, gây té ngã .

### IV/ Cách đi bộ thể dục:

- Khi đi bộ giữ thân mình cho ngay thẳng, lưng thẳng, mắt nhìn trước với tầm xa cỡ năm, mũi hướng về phía trước.
- Đầu, cổ giữ thẳng đứng, cằm ngay, tưởng tượng như đỉnh đầu được kéo lên cao bởi một sợi giây vô hình.
- Hai vai thả lỏng tự nhiên. Hai cánh tay đánh đặng xa theo nhịp bước chân đi nhanh nhẹn.
- Chân bước tới giữ đùi và ống chân ngay, nhượng thẳng, sải dài đều bước, mạnh dạn, càng nhanh càng tốt.
- Khi bước chân tới, gót giày chạm mặt đất trước và thân và mũi giày chạm mặt đất sau.
- Cần mang giày bố (vải dày ) vừa với bàn chân, không quá rộng hoặc quá chật để giày có thể làm bông chân, hoặc đau chân.
- Khi đi bộ mỗi hơi thở vào và ra cần để ý đếm số bước chân để biết mức dài thời gian khi hít vào hay thở ra, đồng thời cũng là cách tránh tạp niệm tức là các suy nghĩ mung lung của trí óc trong lúc đi bộ.
- Ta cũng có thể ngắm phong cảnh chung quanh để cho tâm hồn thoải mái, thanh thản.
- Mỗi lần đi bộ, nếu có mồ hôi rịn ra ở trán, ở thân mình là điều chứng tỏ ta đi bộ đúng mức.

### V/ Cách thở lúc đi bộ thể dục :

- Khi đi bộ thở tự nhiên, tùy theo nhu cầu dưỡng khí trong cơ thể.

- Thở tự nhiên nghĩa là thời gian hít vào và thời gian thở ra vừa phải.
- Không nên cố gắng kéo dài hơi thở để gây nên mệt, vì hơi thở hít vào và thở ra quá dài gây cho ta có cảm giác trong phổi thiếu không khí.
- Hít vào luôn luôn bằng mũi, thở ra cũng bằng mũi là tốt nhất. Tuy nhiên, ta có thể thở ra bằng miệng khi cần.
- Không nên đi nhanh và mạnh quá mức để mệt mà buộc phải thở hít vào bằng miệng và thở ra bằng miệng.
- Thở cho sâu, dài, đều và êm. Thở cho đúng mức. Thở đúng mức trong lúc đi bộ thể dục là hơi thở và cách thở giúp cho phổi có đủ không khí để đưa nhiều dưỡng khí cần thiết vào cơ thể đang lúc vận động.
- Đừng thở không đúng mức, nghĩa là thở hơi ngắn quá hoặc thở hơi dài quá, mà sinh ra mệt trong lúc đi bộ, dù là khi đi đường bằng hay là khi phải đi lên dốc.
- Hít vào cho sâu, dài, thâu nạp nhiều không khí vào phổi, do đó nhiều dưỡng khí vào phổi, theo với nhịp bước.
- Thở ra cho đều, êm, tổng thán khí trong lồng ngực ra ngoài càng nhiều càng tốt.
- Tùy theo mỗi người, khi hít vào, hoặc thở ra một hơi, chân có thể bước tới từ bốn bước hoặc nhiều bước hơn.
- Nên chú ý, thời gian hít vào ngắn hơn thời gian thở ra khoảng vài, ba giây đồng hồ, tương đương với hai hoặc ba nhịp bước chân. Ví dụ, khi hít vào bước và đếm 6 bước, một, hai, ba, bốn, năm, sáu, thì khi thở ra bước và đếm, tám bước, một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám. Tiếp theo, hít vào và đếm bước trở lại. Cứ như thế mà tiếp tục đi cho đến khi ngưng cuộc đi bộ thể dục, nghĩa là sau khoảng một thời gian đi bộ tối thiểu là hai mươi phút hay lâu hơn nữa, nếu có thể.

- Cần quan tâm khi hít vào, phình bụng dưới ra, và khi thở ra thóp ép bụng dưới lại cùng với nhịp bước chân,



#### **VI/Kết luận:**

- Đi bộ thể dục giúp ta mạnh khỏe thể xác, thoải mái tinh thần, yêu đời, phòng ngừa và chữa trị bệnh tật, sống lâu.
- Khi đi bộ thể dục đã quen, thấy kết quả tốt, thì ta cần đi bộ đều đặn hàng ngày, giữ đúng mức độ thời gian đi và đoạn đường đi bộ, để tiếp tục giữ gìn, bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật, và duy trì mãi mãi một đời sống khỏe mạnh, vui tươi, yêu đời. Nếu ai đi bộ thể dục đã quen, thì mỗi khi đi bộ, ta có cảm giác ham thích đi bộ cho đúng mức thời gian và cách thức.

***Đi bộ thể dục khí công,  
Gia tăng sức khỏe mà không tốn tiền.***

Hà thúc Giảng (12/21/2015)

#### **ĐI BỘ THỰC TẾ**

- Đi bộ là môn thể dục rất phổ thông và hữu ích. Sau đây là những điểm thực tế về đi bộ
- Giả thử rằng ta đi bộ 10,000 bước trong một ngày.

#### **Một bài toán nhỏ về đi bộ.**

Một phút bước được 100 bước. Bề dài trung bình 100 bước là khoảng 250 feet. Nếu đi bộ một ngày 10,000 bước.

Thời gian dùng để bước 10,000 bước là :  
 $10,000 : 100 = 100$  phút tức 1 giờ 40 phút .  
Bề dài tính cho 10,000 bước:  
 $10,000 \times 250 \text{ feet} : 100 = 25,000 \text{ feet}$ .  
Hoặc:  $25,000 \text{ feet} : 5280 \text{ feet} = 4 \text{ miles } 7348 (4.75 \text{ dặm})$   
Trên đây là cách tính cho biết mà thôi.

Thực tế, việc bước đi 10.000 bước được tính gồm tổng cộng cả hai trường hợp :

1. Số bước đi trong thời gian đi lại làm việc trong một ngày và
2. Số bước để tập thể dục trong thời gian tập thể dục đi bộ một ngày.
3. Nếu ta đi bộ thể dục đều đặn mỗi ngày 1 giờ hay 3 dặm ( mile ) là rất tốt cho cơ thể và sức khỏe chúng ta .



### Một ví dụ thực tế về đi bộ :

- Vòng quanh hồ Lake Meritt ở thành phố Oakland dài 3.2 dặm .

Một người đi bộ với vận tốc bình thường mất hết khoảng 1.00 giờ. Nếu ai ở Oakland gần hồ Lake Meritt, mỗi ngày đi bộ một vòng quanh bờ hồ Lake Meritt thì rất tốt .

Đó là việc vận động thể dục cơ thể vừa vui vừa để bồi dưỡng sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

Đối với người có sức mạnh hơn , nếu đi bộ với tốc lực nhanh hơn, có thể đi 45 phút thì xong một vòng quanh bờ hồ Lake Merit.

Nếu bạn có thì giờ thì tại sao lại không đi bộ một hay hai vòng quanh hồ Lake Meritt mỗi ngày ?

Người còn trẻ trung, mạnh khỏe, có thể chạy quanh bờ hồ Lake Meritt dài 3.2 dặm khoảng 20 phút cho đến 25 phút thì rất là lý tưởng . Như thế thì các bạn trẻ có thể chạy hai vòng với 40 phút hay 50 phút thì lại càng có lợi ích hơn .

### Thực tế đi bộ :

Trên đây là ví dụ thực hiện đi bộ của người viết bài này. Thật ra, bất kỳ ở đâu, ta cũng có thể tìm những đoạn đường gần nhà có không khí trong lành, vào thời gian thích hợp để đi bộ thể dục.

Điều quan hệ nhất trong việc đi bộ là phải đi cho đều đặn hằng ngày và tối thiểu mỗi lần đi bộ phải từ 20 phút cho đến 30 phút mới có hiệu quả thực tế.

Việc đi bộ chậm hay nhanh đều có kết quả tốt cho sức khỏe cả. Đi bộ nhanh tốt hơn đi bộ chậm. Nhưng việc quan hệ nhất là đi bộ sao cho thích hợp với khả năng sức khỏe của mình để có hứng thú khi đi bộ và không gây nên tình trạng mệt nhọc gây chán nản lúc đi bộ vì đi nhanh quá với khả năng sức khỏe của mình.

Ngày nào bị cảm cúm, bệnh hoạn, yếu trong cơ thể thì không nên đi bộ trong những ngày đó.

Ta cần tạo việc tập thể dục đi bộ điều hòa để trở thành một thói quen, như ta uống trà buổi sáng hay ăn cơm buổi trưa, nếu không có thì cảm thấy thiếu thốn một cái gì cho sức khỏe cơ thể.

Tập được thói quen trên thì thân thể ta được khỏe mạnh, ít đau bệnh lật vật, tinh thần luôn sáng suốt vui tươi ,ít khi buồn rầu chán nản, đời sống lúc nào cũng hạnh phúc, yêu đời .

**Đi bộ thể dục hằng ngày.**

**Phòng ngừa bệnh tật, sống say yêu đời.**

Hà thúc Giảng  
(December 21, 2015)