

# Hít Đất



*Nguyễn Thái Hai*

Sau khi mang ba lô vào quân trường nam cũng như nữ, trên toàn thế giới, hằng ngày các quân nhân này đều nếm mùi chạy bộ và hít đất mà không mấy ai biết đó là cách tập luyện thể lực tốt nhất, hữu hiệu nhất vì có thể tập bất cứ nơi nào, không cần dụng cụ thô sơ hay tối tân mà tất cả mọi cơ bắp từ tay chân, ngực bụng, lưng háng đều được phát triển hài hòa.

Sau khi xăng dầu lên giá, lạm phát gia tăng, nền kinh tế sụp đổ, mọi người bắt đầu thất lung buộc bụng, tờ nhật báo địa phương đăng bài về sự quan trọng của việc hít đất và khuyến khích dân chúng kể cả nữ giới, bô lão và cả bệnh nhân nên áp dụng.

Đó là dấu hiệu chứng minh một cách rõ ràng, mau lẹ và dễ dàng nhất thể lực của mỗi người mà năm 1950 Jack LaLanne, 93 tuổi đã biểu diễn hít đất với ngón tay – không phải với bàn tay. Minh dùng thân thể và trọng lượng bản thân để tập bằng cách nâng cao và hạ thấp thân mình và cố giữ cho thân người thẳng như tấm ván, và chỉ có ngón chân và bàn tay là đụng mặt đất thôi.

Nhiều chuyên viên thể dục về tim cũng như về nhịp điệu cũng đã phải thêm phần tập thể lực vào chương trình tập luyện của họ. Đối với hít đất chỉ cần sức mạnh để làm, nhưng cần dai sức để làm được nhiều.

Hít đất cũng rất quan trọng với người già. Nhiều nhà nghiên cứu về sinh động tác (biomechanic) của người già cho biết hít đất có thể cung cấp năng lực và trí nhớ của bắp thịt để tự động bung tay ra và té tới trước trong tư thế hít đất để tránh đập đầu xuống đất có thể làm nứt sọ và hư hại não bộ.

## Bao nhiêu hít đất cần thiết với số tuổi

Đàn ông		Đàn bà	
40 tuổi	27	40 tuổi	16
60 tuổi	17	60 tuổi	6

Với những người có tập luyện hít đất khi té bàn tay họ bung ra đụng đất trước, khuỷu tay và cánh tay tiếp nhận lực té và cùi chỏ cong lại để giảm bớt lực này.

Tuổi tác đã làm cho dây thần kinh và bắp thịt yếu bớt. Từ 20 đến 70 tuổi chúng ta mất hết 30% thể lực, nhưng nếu có vận động đều đặn bắp thịt ta có thể mạnh hơn.

Phụ nữ có sự bất lợi trời sinh với 20% bắp thịt ít hơn nam giới. Do đó họ và những người già không làm hít đất được có thể quỳ gối hoặc chống tay vào bàn ăn hoặc quỳ bếp để làm hít đất vậy.