

5 lợi ích của chống đẩy mỗi ngày

Chống đẩy là một trong số các bài tập thể dục phổ biến nhất, đơn giản, không cần bất kỳ thiết bị nào, có thể được thực hiện hầu như ở mọi nơi và là một cách xây dựng sức mạnh phần trên cơ thể hiệu quả.

Theo BS. Nguyễn Trọng Thủy (nguyên BS. Đội tuyển bóng đá nam Quốc gia và U23 Việt Nam), chống đẩy không chỉ giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp mà còn mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe khác đáng để tập luyện mỗi ngày.

1. Chống đẩy giúp cải thiện sức khỏe tim mạch

Thường xuyên thực hiện động tác chống đẩy có thể giúp tăng cường sức khỏe tim mạch. Một nghiên cứu của Hoa Kỳ về tác dụng của chống đẩy trong một nhóm lính cứu hỏa nam, với thời gian kéo dài 10 năm cho thấy, so với những người không thể hoàn thành 10 lần chống đẩy liên tiếp, những người có thể thực hiện hơn 40 lần chống đẩy liên tiếp có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn 96%. Với những người chống đẩy được 11 lần liên tiếp có nguy cơ mắc bệnh tim thấp hơn 64%.

Nguyên nhân là do, khi nhiều nhóm cơ của cơ thể tham gia vận động cùng lúc với bài tập chống đẩy, tim sẽ hoạt động tích cực cung cấp oxy và máu tới các mô của cơ thể để duy trì hoạt động. Nhờ đó, sức khỏe của tim mạch được cải thiện, đồng thời hạn chế các rủi ro liên quan đến tim mạch có thể gặp phải.

2. Đốt cháy nhiều chất béo hơn

Thông thường, nhiều người cho rằng chống đẩy chỉ là một hoạt động xây dựng cơ bắp thuần túy. Tuy nhiên, chống đẩy còn giúp đốt cháy chất béo nhiều hơn. Các bài tập tăng cường sức đề kháng thúc đẩy chế độ đốt cháy chất béo.

Các bài tập sức đề kháng làm giải phóng miR-1 từ cơ vào máu. Thông thường, vật liệu di truyền này có tác dụng cản trở sự phát triển của cơ bắp, nhưng khi được giải phóng vào máu lại có thể giải phóng cơ bắp để phát triển, đồng thời ra lệnh cho các mô mỡ gần đó tự tiêu diệt.

3. Ngủ ngon hơn

Việc duy trì thời lượng ngủ 7 giờ mỗi đêm có thể tốt hơn nhờ việc tập chống đẩy mỗi ngày. Có rất nhiều bằng chứng khoa học chỉ ra rằng, bất kỳ mức độ tập thể dục tăng cường cơ bắp nào cũng có liên quan đến việc cải thiện chất lượng giấc ngủ, cải thiện cả thời gian đi vào giấc ngủ và thời gian ngủ tổng thể.

4. Tập luyện toàn thân

Chống đẩy giúp tập luyện toàn thân chứ không chỉ là tập phần thân trên. Chống đẩy giúp người tập tăng cường cơ bắp thông qua việc gia tăng áp lực lên các vùng cơ của cơ thể.

Hầu như tất cả các nhóm cơ trên cơ thể đều tham gia khi thực hiện động tác chống đẩy. Chống đẩy giúp tăng cường sức mạnh của các nhóm cơ như cơ lõi, cơ tay trước, cơ tay sau, cơ ngực, vai, cơ bụng, cơ lưng... Nhờ đó, người tập có thể sở hữu một cơ thể săn chắc.

Chống đẩy rất tốt cho cơ thể nếu thực hiện với tư thế mông hóp và khóa thắt lưng vì chúng hoạt động giống như một phiên bản tốt hơn của động tác plank tiêu chuẩn.

5. Cải thiện tư thế

Việc ngồi sai tư thế khi học tập, làm việc có thể dẫn đến cong vẹo cột sống, làm lệch dáng người... Chống đẩy có thể giúp điều chỉnh và cải thiện tư thế của người tập, đồng thời cũng giúp bảo vệ cho cột sống, hạn chế bị đau lưng, thoát vị đĩa đệm...

Ngoài ra, chống đẩy là bài tập linh hoạt có thể tùy chỉnh tùy thuộc vào mục tiêu tập thể dục cá nhân mỗi người. Nếu mục tiêu chính là hoàn thành liên tục càng nhiều lần chống đẩy càng tốt thì nên thực hiện nhanh. Nếu mục tiêu là tăng cường sức mạnh, hãy thực hiện chậm.

Có thể tăng thêm độ khó cho động tác chống đẩy bằng cách kê chân ở trên bề mặt cao hơn (như hộp, ghế dài hoặc bậc thang)...