

# Sai lầm "không đáng có" khi tập luyện buổi sáng

*Hầu hết chúng ta đều nghĩ chúng vô hại đấy nhé!*

**Tập thể dục trước khi ăn sáng**

Việc tập thể dục buổi sáng với một cái bụng rỗng có thể khiến bạn rơi vào trạng thái hoa mắt, chóng mặt, ngất xỉu và thậm chí là đột quỵ vì sau một đêm dài, lượng đường trong máu và mức độ hydrat carbon trong cơ thể bị hạ thấp.

Vì vậy, hãy “bù đắp” bằng một bữa ăn sáng nhẹ giàu chất xơ và canxi để có thể nạp đủ lượng calo cho các hoạt động tiếp theo. Tuy nhiên, bạn cũng không nên ăn quá no và tập luyện ngay sau khi ăn bởi như vậy có thể khiến bạn bị viêm dạ dày đấy nhé!



## **Không khởi động**

Việc khởi động trước mỗi bài tập thường dễ bị “quên lãng”, nhất là vào buổi sáng, khi cơ thể còn trong trạng thái “mơ ngủ”. Điều này có thể khiến bạn bị giãn cơ, dễ chấn thương, thậm chí ngất xỉu, đột quỵ khi luyện tập.

Về lâu dài, việc “quên” khởi động còn khiến hiệu quả tập luyện bị “hủy hoại”. Vì vậy, hãy tạo cho mình thói quen khởi động trước bất cứ bài thể dục nào nhé!

## **Tập luyện quá lâu, quá nặng**

Khi tập thể dục trong một thời gian kéo dài liên tục, đặc biệt là với những bài tập nặng, cơ thể sẽ sản sinh quá mức các hormone như adrenalin và cortisol, làm tổn hại các mô, dẫn đến stress.

Không chỉ thế, việc tập quá lâu cũng khiến lượng đường có sẵn trong máu nhanh chóng bị tiêu hao, dẫn đến kiệt sức, làm cho các cơ, xương, dây chằng... bị đau nhức. Vì thế, khi đã cảm thấy đuối sức, tốt nhất là bạn nên nghỉ ngơi, thư giãn với những động tác nhẹ nhàng.

## **Tập luyện thất thường**

Việc dậy sớm vào buổi sáng để tập thể dục thường khó khăn hơn, nhất là với những người có thói quen ngủ nướng. Tuy nhiên, bạn cũng không nên vì thế mà thay đổi lịch tập luyện.

Việc thay đổi "xoành xoạch" lịch tập có thể khiến cơ thể mệt mỏi và hiệu quả tập luyện giảm sút. Đặc biệt, nó không những không làm tiêu hao lượng mỡ thừa mà còn khiến bạn dễ mắc phải các chấn thương hơn đó!



### **Tắm nước lạnh sau khi tập**

Điều này rất nguy hiểm bởi sự thay đổi nhiệt độ một cách đột ngột, nhất là vào buổi sáng, sẽ khiến cho các lỗ chân lông co lại rất nhanh, gây rối loạn nội tạng, khiến sự điều tiết nhiệt độ cơ thể của não bộ không bình thường, dẫn đến cảm lạnh. Bên cạnh đó, việc tắm nước nóng hay tắm hơi cũng có thể tác động đến dây thần kinh giao cảm, khiến bạn ngủ không ngon.

Sự lựa chọn tốt nhất chính là tắm bằng nước ấm sau khi tập thể dục. Nước ấm không chỉ giúp cơ thể sáng khoái hơn, mà nó còn là một liệu pháp rất tốt đối với não bộ, giúp bạn tỉnh táo và nhanh nhẹn hơn trong các hoạt động tiếp theo.

