



10 kiểu thể dục giảm béo

Nếu bạn có vòng 2 quá khổ thì nhảy dây là bài tập tốt nhất. Đây là hình thức vận động toàn thân khá hoàn hảo với mỗi nhịp nhảy cần sự kết hợp của cả tay và chân. Bài tập này làm nóng toàn thân rất nhanh và đặc biệt giảm lượng mỡ vùng bụng hiệu quả.

Tập thể dục là cách hữu hiệu nhất đốt cháy lượng mỡ dư thừa dưới da và hình thành những đường nét cơ bắp khỏe đẹp. Do đó, bạn muốn giảm cân và có được một cơ thể săn chắc, khỏe mạnh, hãy chọn một phương pháp thể dục thích hợp do giới chuyên gia giới thiệu dưới đây.

1. Leo cầu thang:

Thay vì đi cầu thang máy, bạn hãy cố gắng leo cầu thang bộ.

Nó không

chỉ giúp bạn có đôi chân rắn chắc mà còn đốt cháy năng

lượng dưới dạng

mỡ hiệu quả. Nếu bạn thường xuyên làm việc ở văn phòng

hay ngồi trước

máy tính thì hãy leo cầu thang 15 phút mỗi ngày (bằng cả giờ

tập thể

dục).

2. Chống đẩy:

Những động tác hít đất cực kỳ tốt cho lưng và đôi vai. Bài

tập này làm

tiêu lượng mỡ nằm dọc eo lưng và tăng cường sức khỏe. Khi

đôi tay phải

nâng toàn bộ phần trên của cơ thể theo nhịp lên xuống, thì cơ

vai và cơ

ngực sẽ nở ra, đồng thời bắp tay trở nên săn chắc.

3. Cử tạ: Đây là

bài tập đòi hỏi sự tham gia của các cơ bắp có cường độ mạnh.

Tuy nhiên,

khi đã hình thành thói quen tập tạ, bạn sẽ thấy kết quả còn

hơn cả sự

mong đợi. Các bắp thịt nhiều mỡ mềm nhão sẽ nhanh chóng

được thay thế

bằng những đường cơ nổi chắc đẹp. Cử tạ là bài tập định hình

khung

người hiệu quả nhất. Hơn nữa, cử tạ còn kích thích cơ thể sản

sinh ra

các chất giảm đau, khiến tinh thần luôn sáng khoái, vui vẻ.

4. Đi bộ:

Không có bài tập thể dục nào dễ dàng như đi bộ. Tuy nhiên,

bạn nên có

thói quen đi bộ nhanh hơn mức bình thường trong bất kỳ trường hợp nào.

Có thể đi bộ ở đường dốc thoải thoải hoặc sỏi bước nhanh, đều đặn. Tập

dụng tối đa khoảng thời gian đi bộ để hít thở. Chỉ cần nửa giờ đi bộ

nhanh, bạn đã đốt cháy hoàn toàn 180 calo năng lượng.

5. Sử dụng máy tập:

Nếu có điều kiện, bạn hãy đầu tư một chiếc máy tập chạy.

Trong khi đi

chân liên tục sỏi nhịp nhàng thì đôi tay cũng vung theo nhịp thăng

bằng. Có máy còn kèm theo dải băng quấn eo, giúp bạn làm tan lượng mỡ

tụ và thon chắc hông đùi. Nửa giờ với bài tập cùng máy, bạn sẽ đốt ít

nhất 300 calo năng lượng.

6. Chạy:

Với một đôi giày vải mềm, bạn có thể tận dụng bất kỳ

khoảng trống nào

để chạy vòng quanh hoặc tại chỗ. Song tốt nhất là chạy trên

đường thẳng

dẻo dai với nhịp độ vừa phải. Giữ thói quen chạy sẽ làm cơ

mông săn

chắc, dáng đi mềm mại. 30 phút chạy bộ sẽ lấy đi hơn 300

calo.

7. Đạp xe:

Ở nhiều nước, đạp xe địa hình là một môn thể thao được ưa

chuộng. Mỗi

ngày chỉ cần lòng vòng khoảng 30 phút, bạn có thể tiêu hao

200-400 calo

năng lượng dư thừa.

8. Đấm bốc:

Chỉ cần một tấm đệm cao su hoặc một bao cát và một đôi

găng tay bảo vệ,

bạn có thể tập đấm bốc như một võ sĩ thực thụ. 10-15 phút

vừa đấm vừa

nhún nhảy sẽ giúp cơ thể đốt cháy 300-500 calo năng lượng.

Động tác vừa

đấm, vừa di chuyển xung quanh làm tăng khả năng phản xạ,

làm dẻo dai cơ

khớp và phần trên cơ thể thon gọn.

9. Nhảy dây:

Là bài tập toàn thân khá hoàn hảo, không chỉ giúp chân, cơ

đùi, cơ tay

chắc khỏe mà còn kích hoạt các khớp nối xoay vòng nhịp

nhàng. Nếu bạn

có vòng 2 quá khổ thì nhảy dây là bài tập tốt nhất.

10. Leo núi và chèo thuyền:

Những dịp đi dã ngoại cơ hội tuyệt vời giúp bạn cải thiện sức

khỏe và

tinh thần. Nếu có điều kiện tổ chức thường xuyên hoạt động này thì chỉ cần nửa giờ bạn đã tiêu hao 300 calo năng lượng.