

Chủ biên: PGS.TS. HOÀNG CÔNG DÂN

RÈN LUYỆN SỨC KHỎE

BẰNG PHƯƠNG PHÁP

VẬN ĐỘNG



NHÀ XUẤT BẢN
THỂ THAO VÀ DU LỊCH

CHỦ BIÊN

PGS.TS Hoàng Công Dân

THAM GIA BIÊN SOẠN

TS. Phạm Thị Hương

TS. Phạm Anh Tuấn

ThS. Nguyễn Quang Huy

LỜI NÓI ĐẦU

Vì sao bạn nên bắt đầu vận động thể chất vì sức khỏe ngay hôm nay!

Maxwell Maltz - Bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ vào những năm 1950 đã đưa ra kết luận rằng, con người mất ít nhất 21 ngày để hình thành một thói quen mới, khi ông quan sát những bệnh nhân của mình. Tuy nhiên, theo nghiên cứu thực tế thì trung bình, con người phải mất hơn 2 tháng để một hành vi mới trở thành tự động, chính xác là 66 ngày. Sự khác biệt về thời gian này phụ thuộc vào hành vi con người và hoàn cảnh.

Đối với việc luyện tập thể thao cũng vậy, không chỉ riêng bất cứ một bộ môn nào, việc duy trì một thói quen luyện tập hàng ngày chắc chắn không phải là điều dễ dàng với nhiều người hiện nay; vì cuộc sống bận rộn đến mức khó mà dành ra khoảng 1-2 tiếng cho việc luyện tập thể thao, dù tất cả đều biết nó quan trọng với sức khỏe như thế nào.

Điều gì có thể có lợi cho sức khỏe hơn là được hít thở bầu không khí trong lành và sống hòa mình giữa thiên nhiên? Ngay cả khi chỉ đơn giản là dành thời gian dưới ánh mặt trời và hấp thụ vitamin D, cơ thể sẽ giảm khả năng gặp phải các triệu chứng trầm cảm. Như vậy, đã có lý do

để bạn chỉ mất 5 -10 phút mỗi ngày mà gặt hái lợi ích lớn...

Hãy bắt đầu ngay hôm nay, bởi việc duy trì thói quen tập luyện không thể là chuyện ngày 1 ngày 2, đó là chưa kể những ngày phải cách ly xã hội do đại dịch; Bởi thói quen luyện tập thể thao đâu phải điều gì đao to búa lớn, thậm chí chỉ cần một đôi giày và một ý chí quyết tâm là bạn đã có thể chinh phục bộ môn thể thao nào đó đơn giản và hiệu quả nhất đối với sức khỏe.

Từ cơ sở tiếp cận nhiều nguồn tham khảo, cuốn sách **“Rèn luyện sức khỏe bằng phương pháp vận động”**, bao gồm 2 chương:

Chương I. Phương cách rèn luyện sức khỏe thể chất căn bản

Chương II. Chữa bệnh bằng liệu pháp vận động

Cuốn sách này hy vọng sẽ phần nào đáp ứng nhu cầu bảo vệ, tăng cường sức khỏe bằng vận động thể chất cho mọi người. Mặc dù đã cố gắng song không tránh khỏi khiếm khuyết, rất mong quý bạn đọc góp ý.

Nhóm biên soạn

**RÈN LUYỆN SỨC KHỎE
BẰNG PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG**
NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 024.38456155 - Fax: 024.38456867;

Email: nxbtdtt@gmail.com

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

48 Nguyễn Đình Chiểu Q.1; ĐT: 028.38298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC

TS. NGUYỄN NGỌC KIM ANH

Chịu trách nhiệm nội dung

TỔNG BIÊN TẬP

ĐINH XUÂN PHONG

Biên tập : Đinh Xuân Phong

Trình bày : Phạm Thị Thiệu

Thiết kế bìa: Vương Nguyễn

ISBN: 978-604-85-0950-7

Số XNKHXB: **4200-2021/CXBIPH/2-195/TD TT**;

Quyết định XB số: **227/QĐ-NXBTTDL**, ngày 16/12/2021;

In 1600 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm tại Công ty TNHH IN KHUYẾN HỌC; Số 9/64 ngõ 35 phố Cát Linh, phường Cát Linh, quận Đống Đa, thành phố Hà Nội.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2021.

RÈN LUYỆN SỨC KHỎE
BẰNG PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG
NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 024.38456155 - Fax: 024.38456867;

Email: nxbtdtt@gmail.com

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh

48 Nguyễn Đình Chiểu Q.1; ĐT: 028.38298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC

TS. NGUYỄN NGỌC KIM ANH

Chịu trách nhiệm nội dung

TỔNG BIÊN TẬP

ĐINH XUÂN PHONG

Biên tập : Đinh Xuân Phong

Trình bày : Phạm Thị Thiệu

Thiết kế bìa: Vương Nguyễn

ISBN: 978-604-85-0950-7

Số XNKHXB: **4200-2021/CXBIPH/2-195/TD TT**;

Quyết định XB số: **227/QĐ-NXBTTDL**, ngày 16/12/2021;

In 1600 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm tại Công ty TNHH IN KHUYẾN HỌC; Số 9/64 ngõ 35 phố Cát Linh, phường Cát Linh, quận Đống Đa, thành phố Hà Nội.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2021.

RÈN LUYỆN SỨC KHỎE

BẰNG PHƯƠNG PHÁP

VẬN ĐỘNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ THAO VÀ DU LỊCH

Số 7 Trịnh Hoài Đức, Phường Cát Linh, Q.Đống Đa, Hà Nội

Điện thoại: 024 3843 7013 - 024 3845 6155

Email: nxbtdtt@vnn.vn

Chi nhánh: Số 48 Nguyễn Đình Chiểu, Q.1, TP Hồ Chí Minh

Điện thoại: 028 3829 8378

ISBN: 978-604-85-0949-1



XUẤT BẢN PHẨM NHÀ NƯỚC ĐẤT VIỆT