

Chạy bộ có giảm mỡ bụng không? Chạy bộ 1 phút đốt bao nhiêu Calo

Chạy bộ giảm cân, giảm mỡ là 1 hình thức tập luyện thể dục thể thao khá phổ biến và được nhiều người lựa chọn. Mặc dù phổ biến nhưng vẫn còn rất nhiều tranh cãi xung quanh hiệu quả giảm mỡ bụng từ việc chạy bộ. Rất nhiều bạn thắc mắc về việc chạy bộ có giảm mỡ bụng không hay chạy bộ đốt cháy được bao nhiêu calo? Tìm hiểu rõ hơn về chủ đề này qua bài viết sau của nhé.

<https://kingsport.vn/chay-bo-co-giam-mo-bung-khong.html>

Chạy bộ có giảm mỡ bụng không?

Chạy bộ là 1 bài tập giảm cân dạng cardio giải phóng năng lượng giúp đốt cháy mỡ bụng hiệu quả, rất tốt cho việc kích thích nhịp tim và hơi thở, đồng thời hỗ trợ tăng cường quá trình trao đổi chất.

Không thể phủ nhận khả năng giảm mỡ của việc chạy bộ đúng cách nhưng cần hiểu chính xác về việc giảm mỡ như thế nào, có giảm mỡ vòng 2 không,...

Trên thực tế có thể nhiều bạn chưa biết rằng để giảm mỡ chính xác tại 1 bộ phận nào đó trên cơ thể là điều rất khó khăn. Các bài tập sẽ giúp giảm mỡ toàn bộ cơ thể. Có chăng chỉ là mỡ ở bộ phận nào giảm nhanh hơn thôi. Điều này sẽ do cơ địa mỗi người quyết định.

Ví dụ như những bài gập bụng huyền thoại thì thực chất những bài tập này sẽ giúp phần cơ bụng của bạn khỏe hơn thôi chứ mỡ bụng cũng sẽ không thuyên giảm là bao. Chính vì thế cách để giúp eo thon, bụng phẳng hiệu quả nhất thì trước tiên bạn hãy cố gắng giảm mỡ trên toàn bộ cơ thể trước đã. Sau đó kết hợp những bài tập bụng để giúp phần cơ bụng chắc khỏe.

Giảm mỡ trên toàn bộ cơ thể thì nên lựa chọn những bài tập cardio giải phóng năng lượng. Và 1 trong những bài tập cardio hiệu quả và phổ biến nhất chính là bài tập chạy bộ. Bên cạnh đó thì chắc hẳn bạn cũng không xa lạ gì với những công dụng tuyệt vời của chạy bộ cho sức khỏe như ổn định hệ tim mạch, nâng cao sức khỏe tinh thần, cải thiện chức năng của phổi, kiểm soát cân nặng, cho 1 đôi chân chắc khỏe, tăng cường hệ miễn dịch cơ thể, chắc khỏe xương khớp,...

Xem thêm: <https://kingsport.vn/chay-bo-co-tac-dung-gi.html>

Chạy bộ 1 phút đốt bao nhiêu Calo?

Chạy bộ đốt bao nhiêu Calo còn phụ thuộc vào khá nhiều yếu tố như tốc độ chạy, địa hình, cân nặng, giới tính,...

Ví dụ bề mặt, địa hình chạy bằng phẳng thì bạn sẽ tiêu tốn ít calo hơn. Địa hình dốc, đường nhiều cát hay đường mòn sẽ tiêu hao nhiều calo hơn.

Nếu bạn chạy tốc độ nhanh hơn, quãng đường nhanh hơn thì hiển nhiên lượng calo tiêu thụ sẽ cao hơn. Tương tự như thế, cân nặng bạn cao hơn thì cũng sẽ tiêu hao lượng calo nhiều hơn.

- Nếu bạn nặng khoảng 60kg, lượng calo tiêu thụ trung bình khoảng 4.7 calo/phút.

- Nếu bạn nặng khoảng 70kg, lượng calo tiêu thụ trung bình khoảng 5.5 calo/phút.

- Nếu bạn nặng khoảng 80kg, lượng calo tiêu thụ trung bình khoảng 6.3 calo/phút.

- Nếu bạn nặng khoảng 90kg, lượng calo tiêu thụ trung bình khoảng 7.1 calo/phút.

Những lưu ý để chạy bộ giảm cân, giảm mỡ hiệu quả

Những buổi tập đầu không nên vội vàng. Nên tập luyện với cường độ vừa phải, tốc độ trung bình để cơ thể dần làm quen và thích nghi với bài tập.

Tập luyện bất kỳ bài tập nào cũng cần sự kiên trì, bạn nên thực hiện đều đặn hàng ngày hoặc ít nhất dành ra 4-5 buổi/tuần để chạy bộ sẽ mang lại hiệu quả giảm cân tốt nhất.

Khi cơ thể đã quen dần với cường độ tập, bạn nên tăng tốc độ chạy cũng như tăng thời gian tập luyện sẽ giúp tiêu hao năng lượng nhanh hơn.

Nên kết hợp chạy bộ cùng một số môn thể thao khác như bơi lội, nhảy dây, đạp xe hay cầu lông, chơi gôn...

Có 1 chế độ ăn uống khoa học, hợp lý. Ăn nhiều rau, củ, quả, thực phẩm chứa protein và uống nhiều nước thường xuyên mỗi ngày.

Trang phục phù hợp khi chạy bộ. Tốt nhất hãy ưu tiên cho quần áo thể thao chuyên dụng hoặc quần áo thấm hút mồ hôi tốt. Đừng quên chọn mua một đôi giày phù hợp, êm chân.

Luôn ghi nhớ việc khởi động cơ thể như xoay khớp cổ tay, cổ chân, khớp vai... trước khi chạy.

Tư thế chạy bộ chuẩn là lưng thẳng, cơ thể thả lỏng, mắt hướng về phía trước. Chú ý để gót bàn chân tiếp xúc với mặt đất trước sau đó đến mũi bàn chân. Điều này sẽ giúp bảo vệ cơ thể khỏi chấn thương cũng như chạy bộ hiệu quả hơn.

Nên chạy với những bước ngắn nhưng nhanh và đều. Chạy bộ với bước dài vừa gây mất sức, vừa không mang lại hiệu quả cao cho mục tiêu giảm cân.

Uống đủ nước trước, trong và sau khi chạy.

Xem thêm: <https://kingsport.vn/lich-chay-bo-giam-can.html>

Qua bài viết trên đây, hẳn chúng ta đã trả lời được câu hỏi chạy bộ có giảm mỡ bụng không rồi phải không nào? Hãy lên cho mình một kế hoạch tập luyện cụ thể và chế độ dinh dưỡng phù hợp để sớm đạt được kế hoạch như mong muốn nhé. Hy vọng <https://kingsport.vn/> đã mang đến bạn đọc những thông tin hữu ích,

Xem thêm: <https://kingseo71.wixsite.com/kingsport/>