

tập nó một cách trực tiếp, mà chỉ có thể luyện tập thông qua các nhóm cơ bắp lớn khác, đặc biệt là cơ bắp chân. Đó là lý do vì sao các môn luyện tập như đi bộ nhanh, chạy, đạp xe, bơi lội, trượt tuyết đường dài, chạy tại chỗ... là rất bổ ích.

Bạn được coi là có sức khỏe nếu có thể làm tăng nhịp tim lên ít nhất 100 lần/một phút và giữ ở mức đó trong vòng 30 phút.

*Sự dẻo dai* có được nhờ luyện tập co giãn. Hầu hết chúng ta đều được khuyên nên khởi động trước và thư giãn sau khi tập thể dục. Khởi động trước khi tập giúp thả lỏng cơ bắp và làm nóng cơ thể để chuẩn bị cho các bài tập nặng hơn. Thư giãn sau khi tập giúp làm tan axit lactic, nhờ đó bạn không cảm thấy đau và cứng người.

*Sức mạnh* có được nhờ luyện tập sức bền của cơ bắp, như các môn thể dục dụng cụ, hít đất, xà đơn xà kép, các bài tập đứng lên ngồi xuống và tập tạ. Tùy theo hoàn cảnh mà bạn tập trung vào việc luyện tập đến đâu. Nếu bạn lao động chân tay thì việc tăng sức mạnh sẽ giúp cải thiện những kỹ năng trong công việc của bạn. Nếu công việc của bạn về cơ bản là ngồi bàn giấy thì chỉ cần tăng thêm chút ít sự rắn chắc của cơ thể qua thể dục dụng cụ hay các bài tập co giãn là đủ.

Bản chất của sự tăng cường thể chất là *rèn giữa bản thân*, rèn luyện thân thể thường xuyên để có thể duy trì và nâng cao hiệu suất làm việc, thích nghi và hưởng thụ.

Cũng cần phải có sự hiểu biết trong việc xây dựng chương trình luyện tập. Mọi người thường có xu hướng tập luyện quá sức, đặc biệt là những người không rèn luyện thường xuyên. Điều đó có thể gây ra đau đớn, thương tích