**4 Sai lầm trong tập luyện mà bạn hay nghĩ đến**

*Có những sai lầm khi tập luyện mà chúng mình vẫn hay lầm tưởng rằng như thế là đúng. Hôm nay Vua Cơ Bắp  muốn chỉ ra trước 4 lỗi mà mọi người hay mắc phải để chúng mình cùng ngấm từ từ nha.*

**SAI LẦM 1: Luôn quan niệm rằng “Mình có thể giảm mỡ ở 1 vùng nhất định”**

1 ví dụ điển hình chị em luôn tin đó là “Gập bụng sẽ giảm mỡ bụng”, nhưng thực tế là gập bụng nhiều, cảm thấy đau cơ bụng thì không đồng nghĩa với việc mỡ đang bị đốt, mà đó chỉ là khi tập luyện axit lactic được tiết ra và nó làm cho cơ của mình cảm thấy đau nhức

Cơ thể không thể giảm mỡ ở 1 vùng cố định mà chỉ có thể giảm mỡ khi thâm hụt calo (năng lượng mình ăn vào < năng lượng mình tiêu thụ). Và khi đã giảm mỡ sẽ giảm trên toàn bộ cơ thể, tùy thuộc vào gen, vào cơ địa từng người mà mỡ sẽ giảm ở vùng nào trước: có thể là mông/đùi/bụng/bắp tay,….

Chúng ta nên kết hợp chế độ tập luyện đúng cách (có thể kết hợp tập luyện sức mạnh cho cơ sau đó tập cardio cuối buối) với chế độ ăn uống hợp lý là cách để giảm mỡ tốt nhất.

**SAI LẦM 2: Khi tập luyện sẽ làm cho mình lùn đi. “Liệu tập chân (Squat) sẽ lùn, Hít đất có hạn chế chiều cao…”**

A person jumping on a box

Description automatically generated

Đây là quan niệm hoàn toàn sai lầm bởi chiều cao là do gen quy định (từ khi sinh ra bộ gen đã quy định chiều cao tối đa là bao nhiêu), và cần có chế độ ăn uống, ngủ nghỉ hợp lý ngay từ bé thì mới có thể tác động đến chiều cao tương lai của chúng ta. Còn khi bạn đã 17,18 tuổi mới quan tâm và chú trọng việc ăn uống thì nó sẽ không quyết định nhiều đến chiều cao của bạn.

Nhưng tại sao vẫn có các bài tập tăng chiều cao? Có thể giải thích một cách đơn giản đó là, nếu từ nhỏ có chế độ dinh dưỡng nghèo nàn, thức khuya, ngủ không đủ thì có thể chiều cao bạn sẽ không có điều kiện phát triển tốt nhất nhưng nếu kết hợp tập luyện sẽ giúp kích thích phát triển cơ bắp, cải thiện tư thế, thúc đẩy trao đổi chất có thể giúp bạn cao hơn.

Vậy nên, có thể thấy tập luyện không bao giờ ảnh hưởng đến chiều cao mà còn có thể giúp kích thích tăng chiều cao lên tới chiều cao tối đa mà bộ gen đã quy định.

**SAI LẦM 3: Muốn phát triển cơ bắp CHỈ có tập tạ**

A person working out in a gym

Description automatically generated

Cơ thể là 1 cỗ máy cực kỳ hoàn chỉnh và thông minh, nhưng cơ thể không thể phân biệt được lực mà ta tác động vào cơ.

Ví dụ: giữa 2 bài tập là đẩy ngực (dùng tạ) và hít đất (dùng bodyweight) đều tác dụng lực và tác động cho ngực như nhau. Cơ thể sẽ không bao giờ phân biệt ra rằng việc bạn tập tạ thì mới lên cơ, còn hít đất thì không lên cơ.

Vì vậy, hoàn toàn có thể xây dựng cơ bắp bằng bodyweight chứ không chỉ có đến phòng gym/tập tạ nặng thì mới phát triển cơ bắp. Và điều quan trọng nhất bạn cần phải nhớ đó là cảm nhận cơ thể của bạn khi tập luyện.

**SAI LẦM 4: “Ăn nhiều trứng mỗi ngày sẽ không tốt cho gan, có nhiều cholesterol trong máu cao”**

Hãy gạt bỏ suy nghĩ này ngay bởi bản chất trứng rất tốt và giàu dinh dưỡng (có thể ăn 2-5 trứng mỗi ngày tùy thuộc vào nhu cầu của bạn). Trứng là nguồn đạm rẻ nhất trong tất cả các loại đạm (thịt, cá, trứng, sữa…). Bạn có thể sử dụng nguồn đạm từ trứng là chủ yếu nếu kinh phí không cho phép. Nhưng để cơ thể phát triển khỏe mạnh và toàn diện thì nên kết hợp phù hợp tất cả các loại đạm. Điều đó còn giúp bạn đỡ nhàm chán trong khi chỉ ăn một loại thực phẩm.

A plate of boiled eggs

Description automatically generated

Cholesterol không chỉ có trong lòng đỏ trứng gà mà còn có trong rất nhiều thực phẩm (gan và các loại nội tạng động vật, các loại sữa nguyên béo, các loại dầu chiên… ). Khi bạn ăn kết hợp tất cả các loại đồ ăn không trong kiểm soát thì chắc chắn Cholesterol bạn sẽ cao, chứ không phải chỉ ăn mỗi trứng lượng Cholesterol bạn sẽ cao lên được. Hơn nữa, Cholesterol không hề xấu, nó là 1 phần của lipit máu, giúp thực hiện các chức năng trong cơ thể

Hãy nhớ rằng bạn chỉ thừa chất dẫn đến béo phì hay các loại bệnh tật khi bạn ăn quá quá nhiều so với cường độ vận động của bạn

Đó là những sai lầm cơ bản mà nhiều bạn mới bắt đầu tập luyện (hoặc thậm chí lâu rồi) vẫn tin tưởng một cách đam mê. Tập luyện là để phục vụ cuộc sống nên hãy kết hợp nó với chế độ ăn uống và sinh hoạt một cách hợp lý nhất để luôn luôn tràn đầy năng lượng, thoải mái và yêu đời nha.