Với những dẫn chứng trên, ta đã thấy được công dụng tuyệt vời của vận động đối với con người. Điều đó càng minh chứng được việc vận động có thể thay thế được mọi thứ thuốc. Nhưng điều ngược lại thì sao, tại sao mọi thứ thuốc không thể thay thế được vận động ? Mặc dù có rất nhiều phương thuốc và liệu pháp y tế hiện đại, chúng không thể thay thế được vận động vì một số lý do:

* Vận động tác động toàn diện đến cơ thể và tinh thần. Nó không chỉ tập trung vào việc điều trị một triệu chứng hay bệnh cụ thể mà còn mang lại lợi ích cho toàn bộ cơ thể. Trong khi đó, phương thuốc thường chỉ nhắm vào việc giảm triệu chứng hoặc điều trị bệnh mà không có tác động sâu rộng đến sức khỏe và tinh thần tổng thể.
* Các phương thuốc hiện nay đều tồn tại tác dụng phụ: Một dẫn chứng cụ thể khi các đơn thuốc hướng dẫn sử dụng hiện nay đều có ghi chú “khuyến cáo” các đối tượng không nên dùng và các “tác dụng phụ” không mong muốn. Tác dụng phụ này có thể là nhưng phản ứng dị ứng, tác động đến cơ thể và tinh thần, hoặc gây hại cho các cơ quan nội tạng. Vận động không có tác dụng phụ như vậy, điều này giúp nó trở thành một phương pháp an toàn và hiệu quả.

Kiến thức về vận động đã đủ, tiếp đến chỉ là vấn đề thực hành. Ta biết vận động tốt là như thế vận động như nào cho hiệu quả lại là một vấn đề lớn ít ai biết. Có người cho rằng bạn nên dậy sớm, đi bộ hoặc chạy bộ hít thở không khí sáng sớm để tim hoạt động khỏe mạnh và có tinh thần sảng khoái cho một ngày dài làm việc, học tập. Nhưng cũng có người khuyên bạn nên tập thể dục – thể thao vào chiều tối để thư giãn đầu óc và kích thích cơ thể hoạt động khi cả ngày làm việc chỉ ngồi 1 chỗ. Vậy đâu mới là thời gian tốt nhất cho sức khỏe của chúng ta ?

Đồng hồ sinh học của mỗi người là khác nhau và nó ảnh hưởng rất nhiều đến các chức năng của cơ thể như huyết áp, nhiệt độ, hormon, nhịp đập của tim. Tôi đã từng thấy những chia sẻ của một nhân viên công ty VinGroup khi bán cả thanh xuân và gia đình cho công việc, thay đổi đồng hồ sinh học con người khi một ngày chỉ ngủ 3-4 tiếng. Việc này ảnh hưởng và tàn phá cơ thể bạn rất lớn. Có thể bạn cho rằng bạn còn trẻ, bạn có sức khỏe, cứ phá thôi. Nhưng hậu quả không phải chỉ trong 1, 2 ngày. Nó là cả di chứng về sau mà bạn không thể lường trước được.

Điều tốt nhất là bạn nên tạo cho bản thân thói quen ăn ngủ đúng giờ. Ăn ngủ không hợp lý có thể làm rối loạn đồng hồ sinh học của bạn đấy. Thêm vào đó, bạn có thể làm một vài động tác thể dục nhẹ như vặn mình, xoay người và các bài hít thở trước khi đi ngủ. Không nên ăn muộn, tắm khuya, ăn no hoặc tập thể dục nặng vào buổi tối. Điều đó sẽ ảnh hưởng tới giấc ngủ của bạn.

Tập thể dục buổi sáng giúp máu lưu thông tốt hơn, tim vận động nhiều cung cấp đủ máu đi nuôi cơ thể và tinh thần minh mẫn giúp bạn có một ngày làm việc hiệu quả. Không những vậy, khi nhiệt độ xuống thấp, việc tập thể dục sáng sớm giúp cơ thể bạn ấm lên hơn là khi tập vào chiều tối.

Không được tập thể dục ngay sau bữa ăn. Vì sau khi ăn, máu sẽ phải cung cấp đầy đủ cho bộ máy tiêu hóa làm việc, nếu bạn tập thể dục ngay sau đó thì máu phải huy động thêm cho các cơ bắp. Như vậy quá trình tiêu hóa thức ăn bị kém đi, năng lượng hấp thụ ít. Điều này cũng dẫn đến các chứng đau dạ dày, rối loạn tiêu hóa. Nếu bạn muốn vận động ngay, điều tốt nhất bạn có thể làm là nghỉ ngơi khoảng 90 phút sau khi ăn.

Nên chọn các loại hình vận động phù hợp với cơ địa, thể trạng của riêng từng người ở từng thời điểm khác nhau:

* Vận động nhẹ: đi bộ chậm, đạp xe đạp chậm, tập dưỡng sinh, …
* Vận động trung bình: đi bộ nhanh, chạy trung bình, bơi, aerobidcs, …
* Vận động nặng: chạy nhanh, đua xe đạp, đá bóng, cầu lông, …

Về thời gian vận động, mỗi buổi tập cần tập trung bình trên 30 phút, tốt nhất tập luyện 3 – 4 lần / tuần. Trước mỗi buổi tập nên có khoảng 5 phút khởi động nhẹ để tránh chuột rút, 15-40 phút tập luyện và sau đó 3 – 5 phút thả lỏng. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tuân theo quy trình vận động được khuyến cáo. Đừng nên chỉ nghĩ đến kết quả về thời gian, cố gắng tập nặng hết sức vào thời gian đầu. Điều này không giúp kết quả tốt hơn mà còn kéo theo hướng ngược lại. Mới đầu nên vận động chậm, ít, đúng kĩ thuật. Dần dần sau đó mới tăng cường độ luyện tập.

Trong các bài tập về vận động thì có lẽ “đi bộ” là hình thức vận động đơn giản và hiệu quả nhất. Nó dễ thực hiện, có thể áp dụng mọi lúc, mọi nơi, và phù hợp với mọi lứa tuổi. Bạn có thể tùy chỉnh tốc độ đi bộ tùy theo độ tuổi và thể trạng của bản thân. Chúng ta có thể tăng cường việc đi bộ trong các hoạt động sinh hoạt hằng ngày. Đi bộ đến trường học và chỗ làm nếu gần, dành thời gian đi chợ, đi lại trong trường học, văn phòng khi rảnh và hỏi thăm nhau, ... thay vì chỉ ngồi im một chỗ với chiếc máy tính và email, nhắn tin cho nhau.

Nhưng bên cạnh đó, mặt trái của vận động cũng không hề nhỏ. Dù rằng tập thể dục giúp tăng cường protein lên não, suy nghĩ minh mẫn hơn, đưa ra các quyết định sáng suốt hơn. Đừng vì những lợi ích trên mà bạn thường xuyên tập luyện thể dục quá sức hoặc lạm dụng các bài tập không phù hợp với sức khỏe và thể trạng của bản thân. Bạn nên tham khảo tư vấn của bác sĩ hoặc các huấn luyện viên về sức khỏe để biết được các bài tập phù hợp nhất với bản thân. Lạm dụng thể dục không giúp ích gì cho bạn mà thậm chí nó còn ảnh hưởng đến sức khỏe, khiến cho cơ thể bạn bị kiệt sức, mất hết năng lượng, dễ căng thẳng.

Với những dẫn chứng trên, chúng ta có thể thấy được câu nói của danh y người Pháp: “Vận động có thể thay thế được mọi thứ thuốc, nhưng mọi thứ thuốc không thể thay thế được vận động” là hoàn toàn đúng cả về quá khứ, hiện tại và cho dù tương lai có phát triển thế nào, thì câu nói này vẫn luôn đúng. Vận động không bao giờ thừa với cơ thể chúng ta, giúp chúng ta hoàn thiện cả về bên trong lẫn bên ngoài con người. Chúng ta hãy cùng nhau chia sẻ, vận động mọi người cùng nhau thường xuyên tập thể dục - thể thao để có một sức khỏe tốt và tâm lý vững mạnh, sẵn sàng cho mọi thử thách trong cuộc sống bởi vì thiếu đi sức khỏe thì khó có thể làm tốt được việc gì lâu dài.