

# Động Tác Thể Dục Giúp Con Người Sống Lâu Hơn

Các nhà khoa học cho rằng, đây chính là động tác có thể giúp bạn tự kiểm tra tuổi của cơ thể, từ đó biết được mức độ lão hóa. Nếu luyện tập hàng ngày, có thể nâng cao tuổi thọ. Sức khỏe chính là tài sản có giá trị như một kho báu được trao cho mỗi chúng ta chỉ một lần trong đời. Chính vì sự “một đi không trở lại” đó nên nhiệm vụ quan trọng của mỗi người chính là phải chăm sóc bản thân mình thật tốt ngay từ khi còn nhỏ.

Bạn càng chăm sóc sức khỏe của mình nhiều bao nhiêu, bạn sẽ có cuộc sống hạnh phúc nhiều bấy nhiêu, sống thọ hơn và luôn luôn năng động hơn trong suốt cuộc đời của mình.

Các nhà khoa học đã đưa ra một lời khuyên trên kênh Bright Side giúp bạn kiểm tra tuổi của cơ thể và gợi ý một vài bài tập để cải thiện sức khỏe và cuộc sống của bạn.

## Thực hiện động tác thể dục giúp kiểm tra tuổi của cơ thể

- Đầu tiên, hãy thực hiện việc khởi động đôi chút để giúp cơ bắp của bạn sẵn sàng cho việc thực hiện bài kiểm tra.
- Sau đó cúi xuống, cố gắng chạm cả 2 bàn tay xuống sàn càng thấp càng tốt.
- Giữ chân và lưng thẳng.



Ghi nhớ điểm mà bàn tay của bạn có thể chạm tới, và sau đó đứng thẳng trở lại.

## Kết quả kiểm tra:

### 1. Mức 20-25 tuổi

Bạn có thể chạm sàn bằng cả bàn tay trong khi vẫn giữ chân thẳng. Cơ bắp của bạn khá thoải mái. Đây là mức lý tưởng về tuổi cơ thể của bạn.



### 2. Mức 25-38 tuổi

Bạn có thể chạm sàn bằng đầu ngón tay và hơi cong nhẹ đầu gối. Nhìn chung, bài tập này không gây ra quá nhiều sự khó chịu với cơ thể bạn. Bạn vẫn có thể thực hiện một cách bình thường.



### 3. Mức 38-50 tuổi

Các ngón tay của bạn có thể chạm vào phần trên của bàn chân, đầu gối của bạn bị uốn hơi cong, và cơ bắp có cảm giác bị căng cứng. Nhìn chung, bạn có cảm giác như muốn đứng thẳng lại càng sớm càng tốt, thời gian giữ động tác ngắn.



### 4. Mức trên 50 tuổi

Bạn không thể chạm tay vào bàn chân của mình, khi bạn nỗ lực uốn cong người xuống để vươn tay xuống sàn thì đầu gối của bạn cũng bị uốn cong theo. Bạn cảm thấy không thoải mái ở vị trí này.



## Cách cải thiện tính linh hoạt của cơ thể

Nếu bạn không hài lòng với kết quả của mình, xin đừng lo lắng. Đây là gợi ý bài tập tốt nhất cho việc kéo dài tuổi cơ thể của mỗi người. Hãy nhớ, tuổi của bạn càng ngày càng cao, nhưng tuổi cơ thể có thể phát triển

nhau hoặc chậm dựa vào cách mà bạn chăm sóc bản thân. Trong thực tế, có người trẻ lão hóa sớm hơn nhưng có những người già lại có cơ thể trẻ trung. Hãy uốn cong cơ thể theo cách này khoảng hơn 30 lần/ngày, bạn sẽ có kết quả đáng ngạc nhiên trong vòng một tháng kiên trì tập luyện.

Các nhà hiền triết Tây Tạng nói rằng, tuổi cơ thể của một người phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe gan của người đó khi chúng được kết nối hoạt động linh hoạt. Mọi người đều biết rằng một lối sống ít vận động ảnh hưởng tiêu cực đến cơ bắp và các cơ quan nội tạng.



**Bằng cách uốn ít nhất 30 lần/ngày, bạn sẽ làm cho dây chằng và gân của bạn mạnh khỏe chắc chắn hơn.** Điều tốt lành nhất là bạn có thể cải thiện tính linh hoạt của cơ thể ở bất kỳ lứa tuổi hay giai đoạn nào trong đời.

Thường xuyên luyện tập, cơ thể sẽ mềm mại và trẻ hóa chỉ sau 30 ngày.

### Thể dục tĩnh giúp loại trừ cơ thắt cơ bên trong.

Bằng cách thực hiện bài tập đơn giản này, bạn có thể giải phóng căng thẳng và làm phong phú cơ thể của bạn bằng cách bổ sung nhiều oxy. Đồng thời, động tác này có thể giúp cho bạn vừa tập vừa thư giãn giúp tăng cơ bắp. Một trong những tác dụng quan trọng nhất của bài tập này là nó mang lại một hiệu quả giống như bạn vừa mát xa các cơ quan nội tạng bên trong, từ đó có thể cải thiện hệ tiêu hóa.

Điều hay nhất nữa là bạn không cần bất cứ máy móc hay dụng cụ thể dục nào để thực hiện động tác này, và bạn có thể làm bất cứ nơi nào bạn muốn



### Cách thực hiện:

- Giữ hơi thở của bạn.
- Hít sâu và cuộn tròn bụng.
- Giữ hơi thở của bạn một lần nữa.
- Thở hết không khí ra khỏi phổi, và hít bụng vào (hóp bụng).

Lưu ý quan trọng: Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một kế hoạch tập luyện thể dục thể thao trong trường

hợp cần thiết.