

7 sai lầm phổ biến cần tránh khi đi bộ để tối ưu lợi ích sức khỏe

14:50 16/06/2026

Đi bộ là một trong những hình thức vận động thân thiện và dễ tiếp cận nhất. Thói quen này không chỉ giúp kiểm soát lượng đường trong máu, tăng cường sức khỏe tim mạch mà còn góp phần kéo dài tuổi thọ và giảm nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ. Tuy nhiên, nếu bạn đi bộ thường xuyên nhưng không cảm nhận được sự thay đổi rõ rệt, rất có thể bạn đang mắc phải một trong những sai lầm dưới đây.



Ảnh minh họa

Duy trì tư thế sai

Tư thế chuẩn xác là yếu tố cốt lõi dù bạn đang đi bộ tập thể dục hay chỉ dạo phố thư giãn. Tư thế sai không chỉ làm giảm hiệu quả mà còn dễ gây mỏi cơ, đau nhức.

Hãy bắt đầu bằng việc tiếp đất bằng gót chân, sau đó lăn dần bàn chân đến mũi chân. Giữ hai bàn chân cách nhau một khoảng bằng hông. Đồng thời, siết nhẹ cơ bụng, giữ vai mở về phía sau, mắt nhìn thẳng về phía trước và để hai tay vung thật tự nhiên.

Chọn giày không phù hợp

Một đôi giày sai kích cỡ hoặc không nâng đỡ tốt cho vòm bàn chân sẽ khiến bạn nhanh chóng bỏ cuộc vì đau đớn và dễ dẫn đến chấn thương.

Hãy đầu tư một đôi giày thể thao vừa vặn, có độ êm ái và thiết kế phù hợp với đặc điểm bàn chân của bạn. Nếu bạn gặp tình trạng đau chân kéo dài khi đi bộ, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia.

Không xem đi bộ là một hình thức tập luyện thực thụ

Nhiều người chỉ coi đi bộ là cách di chuyển từ điểm này sang điểm khác mà quên mất rằng, nếu thực hiện có chủ đích, đây là một bài tập giảm cân và rèn luyện thể lực tuyệt vời.

Hãy xỏ giày vào và đi bộ với tâm thế của một người đang tập luyện. Sự tập trung và kiên trì rèn luyện mỗi ngày chính là chìa khóa để đạt được vóc dáng và sức khỏe mong muốn.

Tốc độ đi bộ quá chậm

Những buổi đi dạo chậm rãi rất tốt cho việc thư giãn tinh thần, nhưng nếu bạn luôn duy trì một tốc độ "rùa bò", hệ tim mạch sẽ không được thử thách đủ để tạo ra sự cải thiện về sức khỏe.

Hãy cố gắng nâng tốc độ lên khoảng 6,4 km/giờ (tương đương 15 phút cho mỗi 1,6 km). Đi bộ nhanh sẽ giúp nhịp tim tăng lên mức đốt mỡ và tăng cường sức bền hiệu quả.

Bỏ qua những khoảng vận động ngắn trong ngày

Khi quá bận rộn, chúng ta thường có xu hướng bỏ qua việc tập luyện vì nghĩ rằng không có đủ 30 hay 60 phút trọn vẹn.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị bạn nên có 150 phút vận động mỗi tuần. Bạn hoàn toàn có thể chia nhỏ thời gian này bằng cách tranh thủ đi bộ 5-10 phút giữa các cuộc họp, giờ nghỉ trưa hay khi đi siêu thị. Mọi bước đi đều được cộng dồn và có giá trị đối với sức khỏe.

Sải bước quá dài khi muốn tăng tốc

Khi cố gắng đi nhanh hơn, phản xạ tự nhiên của chúng ta là vươn chân ra phía trước tạo thành sải bước dài. Điều này khiến dáng đi trở nên vụng về, bàn chân đập mạnh xuống đất gây đau ống đồng và mất thăng bằng.

Để tăng tốc độ một cách an toàn, thay vì kéo dài sải chân, bạn hãy tập trung vào việc bước những bước ngắn hơn nhưng với nhịp độ nhanh hơn.

Tập luyện quá sức

Đi bộ rất tốt, nhưng nếu bạn ép bản thân đi bộ liên tục mỗi ngày đến mức mệt mỏi, cáu gắt và luôn trong tình trạng nhức mỏi, đó là dấu hiệu cơ thể đang bị quá tải.

Cơ bắp cần thời gian để phục hồi và phát triển. Hãy dành ít nhất một ngày nghỉ ngơi hoàn toàn mỗi tuần, đặc biệt là sau những ngày đi bộ đường dài với cường độ cao.

Như vậy chỉ cần một chút điều chỉnh nhỏ trong thói quen, từ việc chọn một đôi giày tốt, cải thiện tư thế cho đến việc tăng tốc độ hợp lý, bạn sẽ tận dụng được tối đa những lợi ích tuyệt vời mà việc đi bộ mang lại.

Tâm An