

Lợi ích của đi thụt lùi

Lợi ích của sự đi giật lùi như bài viết đề cập đến thì chưa biết, nhưng chắc chắn đi Giật Lùi (chỉ cần 3 bước thôi) là phương thuốc duy nhất và hữu hiệu nhất để chữa bệnh Vọp Bể (Chuột rút) - dĩ nhiên là ở trên cạn.

Vọp Bể tôi nói ở đây không phải là thứ vớ vẩn hàng ngày mình gặp, mà là sự co rút bắp chân chỉ còn như một cái Bánh Tét và Cứng Ngắc như miếng thịt đông lạnh. Chính vì thế mà nhiều nhà bơi lội quốc tế bị Vọp Bể cũng ngoẻo củ tử như ai. Nếu ở trên đất, chỉ cần có người ôm đằng sau, kéo mình đi bộ ngược lại 3,4 bước là OK liền.

Đây là kinh nghiệm không bao giờ quên của tôi trong một ngày đi công tác Thanh Niên Cộng Hòa thời TT Diêm 1963, hôm đó tôi bước từ thuyền xuống bờ đất và bị Vọp Bể khiến tôi chỉ kịp lên một tiếng: Trời ơi ! rồi ngã gục xuống bờ đất rên la kêu cứu... Một người bạn chạy đến, xốc tôi lên, ghì kéo tôi đi ngược chừng 3.4 bước, thế là tôi hết đau và hết kêu, chỉ còn mồ hôi ra như tắm mà thôi. Sau đó bắt về chân đau nhức hàng tuần chưa khỏi ...

Sau này tôi có chữa cho vài người ở Saigon nữa ... và một lần chữa cho chính tôi ở bên Mỹ này. Tuy nhiên, cũng cần trọng, nếu như nạn nhân là phụ nữ mà mình chạy đến ôm sau lưng dắt họ đi ngược, có thể cho là mình "bóp vú" tấn công tình dục, thì khổ lắm.

Nên coi chừng ...

Trong internet, cũng có người nói là khi ngủ bị Vọp Bể, chỉ cần nằm ngửa, cố đưa cao hai chân lên và bước ngược trong không khí vài bước cũng OK, tôi chưa bị khi ngủ, nhưng cứ thử xem sao khi cần,

Chia sẻ kinh nghiệm

LP

From: Ngoc-Vinh Nguyen <ngoc_vinhn@hotmail.com>

Moi cac ban di thu kieu thut lui rat co loi, luc dau di rat met va bap thit dui rat dau chi di 1 thoi gian ngan nhung ket qua bang cach di toi voi khoang cach xa, toi da thuc hien phuong phap nay sau 10 ngay va hom nay toi da di duoc 3.2 km mat het 1 gio dong ho, hien tai cam thay khoe hon, an nhieu hon va ngu ngon .Ngoc

Physical Benefits of Backward Running and Walking

by: Junji Takano

Many people in Japan practice walking or running backward. In that way, it burns several times more calories than traditional way of jogging exercise. Aside from this advantage, your balance increases, meaning vision and hearing powers increase, too. It is because you do not have eyes behind you, so the senses pick up the needs.

When I was a small boy in 1940s, I grown up with my grandparents at our mountain farm in Mt. Koya (also means **Takano-san** in Japanese) near Wakayama prefecture in Japan, planting various vegetables and trees everyday.

My grandparents had to bend their bodies backward in face-up position, whenever they finished planting a few plants. Stretching the body is equivalent to backward exercise vs. your physical work.



I can remember what my grandparents told me as if it was just yesterday: "To extend your life span with healthy condition physically and mentally, do stretching exercises backwards like I do."

Yes, I saw my parents and grandparents did backward exercises everyday. In fact, my grandparents lived up to 98 years old with healthy condition. My father also lived up to 98 years old, and my mother lived up to 97 years old.

Backward walking is practiced since long time ago especially among elderly people as a part of daily exercise to be mentally and physically fit. This kind of practice is also called retro-exercise. It's a reasonable and a good way to incorporate another means of exercise to lessen the stress on any given part of the body. This kind of backward movement especially running strengthens the heart, lungs, muscles and joints. I have been recommending backward exercise to our friends

from the last 40 years.

It's good for the hips, legs, and trunk. When you go backwards, your stomach will work out like your back and creates a nice reaction for your abdominals. Putting it in reverse for a while is a pretty good deal.

Also, 100 steps backward walking is equivalent to 1,000 steps conventional walking. Doctors recommend us to walk or do jogging everyday as a part of exercise. But it is too **time-consuming** for busy businesspeople. A physical exerciser told me that 100 steps backward walking is equivalent to 1,000 steps conventional walking. 1,000 steps walking take a half day work. Many have no such precious time to waste just for jogging or walking especially in the morning. It is also hard to continue everyday.

For backward walking, an important point is not to bend the knee, but it is recommended to try to keep your feet straight or in stretched position. Backward walking does not require long distance, which means you can do it anywhere, at your

backyard or at the top of your office building during snack time.

The drawback, of course, is a lack of hindsight. We recommend that newcomers to backward walking or running do it gradually on a track to avoid potholes, signs, cars and other hazards. Let's walk backward and get physically and mentally healthy.