

Nhật Bản là quốc gia có nhiều người dân sống thọ nhất thế giới. Tuổi thọ trung bình của người dân ở đây là 83,7 tuổi, trong đó rất nhiều người sống thọ hơn 100 tuổi. Nhật Bản đó chính là từ chế độ ăn thanh đạm, cân bằng và yêu thích tập thể dục thể thao. Vì vậy, chẳng hiếm gặp những phòng tập gym có người tập luyện ở độ tuổi "xưa nay hiếm". Renaissance Co là một câu lạc bộ thể hình ngoài ra tại Tokyo. Trái ngược với những phòng gym thường thấy với âm thanh sôi động, quý khách hàng trẻ hăng say trong các bài tập nặng; "gymer" ở Renaissance Co là các cụ ông cụ bà cao tuổi mắt mờ chân chậm, người dưới 50 tuổi bước vào không được chào đón vì vẫn còn quá trẻ. Theo báo Wall Street Journal, các cụ ông cụ bà thường đến phòng tập từ rất sớm. Các cụ bà vừa đi bộ vừa trò chuyện về cách trồng và chăm rau tại nhà, nội dung một bộ phim truyền hình trong khi các cụ ông trò chuyện về một chủ đề chính trị thế giới.

Các CLB này thường tổng hợp giữa phòng tập thể dục, có các lớp học Thái cực quyền, bồn tắm nóng và rất nhiều hoạt động xã hội giữa những người cao tuổi. Đối với người đi tập gym ở Nhật Bản, ngâm mình trong bồn tắm là hoạt động phổ biến thứ hai sau khi luyện tập trên máy. Ngâm mình trong nước nóng cũng là hoạt động truyền thống có từ nhiều thế kỷ trước của người Nhật Bản nhưng phần lớn quý khách hàng là người trẻ tuổi và dưới 50. Hiện tại, lượng khách đến ngâm nước nóng tại các câu lạc bộ lại chủ yếu là người già, ở tất cả các thời gian trong ngày. Tùy vào độ tuổi và sức khỏe mà các cụ già mua bài luyện tập phù hợp cùng với mình. Theo báo WJS, ngành công nghiệp thể dục Nhật Bản năm 2018 đã đạt doanh thu kỷ lục 4,4 tỉ USD. Các số liệu của chính phủ cho thấy hơn một nửa trong số đó đến từ những người trên 60 tuổi, thường có xu hướng chọn lựa gói tập đắt tiền. Phát hiện phòng tập gym 2.300 năm TTO - Các nhà khảo cổ vừa phát hiện phần còn sót lại của phòng tập gym đầu tiên của người Hi Lạp cổ đại ở Ai Cập.



Ở thời đoạn tăng cơ, những người tập luyện cần luyện mạnh hơn và số lượng calo tiêu thụ sẽ nhiều hơn giai đoạn giảm mỡ. Để xác định nhu cầu calo thích hợp và yêu thích cho thân thể, các bạn có thể tự cân và đồng thời ghi chép những thực phẩm mình ăn hàng ngày ra một cuốn sổ tay để theo dõi cân nặng và chế độ dinh dưỡng của mình. Nếu [sữa tăng cân tăng cơ cho người tập gym](#) mọi người không giảm mỡ bụng hoặc không tăng cân thì lượng calo đang ở mức duy trì. Thông thường, ở giai đoạn tăng cơ, những người luyện tập nên tăng khoảng 15% lượng calo dung nạp vào thân thể và ở giai đoạn giảm mỡ thì lượng calo dung nạp được khuyến cáo nên giảm 15%. Những người luyện tập lưu ý, không nên giảm hoặc tăng nhiều hơn 1% trọng lượng cơ thể trong mỗi tuần. Đây là nguyên tắc giúp người luyện tập không bị quá thừa mỡ trong thời đoạn tăng cơ và không bị mất nhiều cơ trong thời đoạn giảm mỡ.

Tập thể hình hay còn gọi là tập gym là các bài tập giúp các bạn xây dựng những khối cơ bắp săn chắc, giúp thân thể luôn khỏe mạnh, bền bỉ. Chế độ tập của người mới tập sẽ có sự dị biệt so cùng với người đã tập trong một thời kì dài. Cụ thể, ở thời đoạn đầu, người tập luyện cần nên áp dụng những bài tập tăng cơ - thời đoạn này có thể kéo dài tùy theo chế độ tập và cơ địa của mỗi đối tượng, có trường hợp chỉ vài tháng nhưng cũng có những trường hợp kéo dài đến vài năm. Sau đó, người sử dụng sẽ chuyển sang thời đoạn giảm mỡ. Các chuyên gia dinh dưỡng cho biết, ở giai đoạn đầu, các bạn thể hình cần có một chế độ ăn nhiều protein kết hợp với một chế độ

luyện tập chăm chỉ thì mới có thể xây dựng cơ bắp tác dụng.