

ออกกำลังกายให้ปอดแข็งแรง

นาย ยลวรรณ ภูริ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของเรา ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจ การฝึกปอดมีส่วนสำคัญที่ทำให้เรามีประสิทธิภาพและสามารถออกกำลังกายได้ดีขึ้น เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยทำให้อัตราการรับออกซิเจนต่อการหายใจดีขึ้นและการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio workout) เป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อของหัวใจและปอด ทำให้การลำเลียงออกซิเจนเข้าสู่ปอดและหัวใจได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามการวิ่งเหยาะๆจะช่วยให้ปอดแข็งแรงมากขึ้น

ปัจจุบันเรามีท่าต่างๆ ในการฝึกคาร์ดิโอที่สามารถทำได้เองง่าย ๆ ที่บ้าน ดังนี้

ท่าที่ 1 - การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยใช้เวลาในการเดิน 1 นาที

ท่าที่ 2 - การเดินยกขาสูง โดยทำการออกกำลังกายด้วยการเดินยกขาสูงอยู่กับที่ ทำจนครบ 20 ครั้ง

ท่าที่ 3 - การวิ่งเหยาะๆ หรือวิ่งช้าๆ อยู่กับที่ ใช้เวลาในวิ่ง 1 นาที

ท่าที่ 4 - นั่งแกว่งแขนยกแขนขึ้นลง นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมหายใจเข้าลึกๆแล้วค้างไว้ประมาณ 2 วินาที จากนั้นลดแขนทั้งสองลงพร้อมหายใจออก ทำประมาณ 15-20 ครั้ง

ท่าที่ 5 - นั่งเอนตัวลงด้านข้างลำตัว นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย มือซ้ายเหยียดแขนไปแตะซีโครงด้านข้างขวาไว้ มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ และเอียงตัวไปข้างซ้ายพร้อมกับหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง จากนั้นเปลี่ยนมือขวาเหยียดแขนไปแตะซีโครงด้านข้างซ้าย และเอียงตัวไปข้างขวาพร้อมกับหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ 5 รอบ

ท่าที่ 6 - นั่งตัวตรงหมุนบิดลำตัวซ้าย-ขวา นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ กางขาเล็กน้อย เอามือซ้ายและมือขวาวางไว้เอนด้านซ้าย หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง จากนั้นหมุนลำตัวกลับเข้าสู่ออกท่าตรง จากนั้นเปลี่ยนเอามือขวาและมือซ้ายวางไว้เอนด้านขวา หมุนตัวไปทางขวาพร้อมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง กลับเข้าสู่ออกท่าตรงพร้อมหายใจเข้า ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ 5 รอบ

ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นใช้เวลาไม่นาน และไม่ยากเลยใช่ไหม เมื่อพร้อมแล้วเรามาเริ่มออกกำลังกายกัน
เลยครับ