

นพ.อนุสิทธิ์ ทัพหสิริเวชย์. (2564, มกราคม-มีนาคม), ออกกำลังกายอย่างไรให้ “หัวใจ” แข็งแรง : ทิศไท : 12 (43) : 67-69
เรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องใส่ใจ โดยเฉพาะการ ออกกำลังกาย มีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า การที่เราอยู่เฉย ๆ ไม่มีกิจกรรมให้เคลื่อนไหว อาจเสี่ยงทำให้เกิดโรคหัวใจได้ เพราะฉะนั้นเพื่อรักษาสุขภาพหัวใจให้แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคำแนะนำดี ๆ มาแชร์

สำหรับท่าบริหารร่างกายที่เหมาะสมเพื่อความแข็งแรงของหัวใจที่ช่วยเพิ่มพลังพิทให้หัวใจเป็นอย่างดี มีด้วยกัน 5 ท่า ซึ่งทำไม่ยากและได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อหัวใจ

1. ท่าเดินยกเข่าสูงอยู่กับที่
 - เดินยกเข่าสูงอยู่กับที่
 - ทำประมาณ 5-10 นาที
2. ท่าแกว่งแขน
 - แกว่งแขนสลับข้างตอนเดิน
 - ทำประมาณ 5-10 นาที
3. ท่าเดินเร็ว
 - เดินเร็ว ๆ ก้าวเท้าถี่ ๆ แกว่งแขนแรง ๆ
 - เดิน 5-8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
 - เดินสัปดาห์ละ 5 ชั่วโมงจะลดการเกิดโรคหัวใจ
4. ท่าซิตอัพ
 - ออกกำลังกายโดยการลุกนั่ง (Sit-Up)
 - นอนหงาย ชันเข่า ยกหัวไหล่ค้างไว้ 10 วินาที
 - วางหัวไหล่ลง ทำวันละไม่ต่ำกว่า 150 ครั้ง
5. ท่ากระโดดตบ
 - ยืนเท้าชิด มืออยู่ด้านข้างลำตัว
 - กระโดดพร้อมแยกขาออกจากกัน
 - ยกมือขึ้นตบเหนือศีรษะ

กลับมาทำซ้ำ 20 ครั้ง ต่อ 1 เซ็ต

การออกกำลังกายที่เห็นผลกับหัวใจนั้น ควรออกกำลังกายให้ได้ครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ที่สำคัญ ควรออกกำลังกายติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ เพราะถ้าขาดการออกกำลังกายไปยาวนานแล้วกลับมาออกใหม่ หัวใจจะทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม

