

พ็อดาร์ ทิม. (2563, เมษายน-มิถุนายน), ริงแล้วได้อะไร (มากกว่าที่คิด). วารสารกรมบังคับคดี 24 (123) : 44-48

การริง คือการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่คุณสามารถทำได้ง่าย และเป็นที่ยอมรับอย่างมากในยุคสมัยนี้ การริงนั้นช่วยให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น บางคนอยากลดน้ำหนักเลยใช้การริงจนสามารถเปลี่ยนชีวิตไปเลยก็มี บางคนจากสุขภาพไม่แข็งแรงพอได้มาเริ่มริงจากเดินแทบไม่ไหว ตอนนี้เป็นนักริงจบพลมาราธอนแล้วก็มี เรามาลองดูกันว่ากรริงจะได้้อะไรอีกนะ

1. ได้ความสุข ความเครียดหายไป ยิ่งถ้าริงในช่วงเช้าบรรยากาศดี ๆ ริงเพลิน ๆ ฟังเพลงคลอเบา ๆ
2. ได้เหงื่อ เพราะการริงจะทำให้เหงื่อออกจากร่างกาย เหงื่อจะช่วยชะล้างสิ่งสกปรกในรูขุมขน ทำให้ผิวดี
3. ได้สมองที่ไวขึ้น หากทำงานหนักจนเครียด รู้สึกเหมมือนสมองช้า ๆ ให้เพื่อน ๆ ลองริงซัก 30 นาที จะทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น
4. ได้เผาผลาญไขมันต่อไปอีก 14 ชั่วโมง หลังจากหยุดริงไปแล้ว
5. ได้ข้อต่อที่แข็งแรงไม่เสื่อมง่าย โดยริงให้ได้ 5 วัน / สัปดาห์ และริงต่อเนื่อง 1 ชั่วโมง / วัน
6. ลดความดันโลหิต แนะนำให้ริงครั้งละ 50 นาที จะริงทุกวันหรือวันเว้นวันก็ได้ ทำตามนี้ประมาณ 4 สัปดาห์ ความดันโลหิตจะลดลง
7. สร้างกล้ามเนื้อหรือฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ลดลง โดยริงทุกวัน ครั้งละ 45 นาที
8. ลดคอเลสเตอรอล แนะนำให้ริงวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน ประมาณ 2 เดือน
9. ได้บุคลิกภาพที่ดี จากคนอ้วน กลายมาเป็นคนหุ่นดี กระชับ หุ่นฟิตเฟิร์ม กระฉับกระเฉง ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น

