

กองบรรณาธิการ. (2564, สิงหาคม), ท่าเสริมปอดแข็งแรงสู่วิถีแบบง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน : ชีวจิต. 23 (549) : 70

การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการออกเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจ แต่รู้หรือไม่ว่า การฝึกปอดก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เราสามารถออกกำลังกายได้ดีขึ้น เพราะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้อัตราการรับออกซิเจนดีขึ้นนั่นเอง

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ อย่างการวิ่งเหยาะๆ ก็ช่วยทำให้ปอดแข็งแรงมากขึ้น ปัจจุบันการออกไปวิ่งข้างนอกอาจจะทำได้ยากกับสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 แต่เรามีท่าง่าย ๆ ในการฝึกคาร์ดิโอ เพื่อบริหารปอดที่สามารถทำได้เองที่บ้าน ซึ่งเป็นการคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้เช่นกัน

ท่าที่ 1 เดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยใช้เวลาในการเดิน 1 นาที

ท่าที่ 2 เดินยกขาสูงอยู่กับที่ ทำจนครบ 20 ครั้ง

ท่าที่ 3 วิ่งเหยาะ ๆ หรือวิ่งช้า ๆ อยู่กับที่ ใช้เวลาวิ่ง 1 นาที

ท่าที่ 4 นั่งแกว่งแขนยกแขนขึ้นลง นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วค้างไว้ จากนั้นลดแขนทั้งสองลงพร้อมหายใจออก ทำประมาณ 15-20 ครั้ง

ท่าที่ 5 นั่งเอนตัวลงด้านข้างลำตัว นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย มือซ้ายเหยียดแขนไปแตะซีโครงด้านข้างขวา มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะหายใจเข้า หายใจออกแล้วเอียงตัวไปข้างซ้าย ค้างไว้ แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ 5 รอบ

ท่าที่ 6 นั่งตัวตรงหมุนบิดลำตัวซ้าย-ขวา นั่งตัวตรงบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย เอามือซ้ายและมือขวาวางไว้ที่เอวด้านซ้าย หายใจเข้า หายใจออกพร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ จากนั้นหมุนลำตัวกลับเข้าสู่ท่าตรง สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ 5 รอบ

