

## 8 การออกกำลังกายที่ดีที่สุด และแย่ที่สุดสำหรับหัวใจ

■ นำเสนอเมื่อ 5 มิ.ย. 2553

สาว ๆ หลายคนไม่รู้ว่าการออกกำลังกายอย่างนั้น เป็นเหมือนดาบสองคม มันอาจดีต่อหัวใจ แต่ก็อาจทิ่มแทงร่างกายของเราได้เช่นกัน หัวใจสำคัญอยู่ที่การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์ ทั้งร่างกายและหัวใจต่างหาก และนี่คือวิธีที่ดีที่สุดต่อหัวใจและร่างกายของเรา พร้อมกับการออกกำลังกายที่ไม่เอาไม่ตีนะจ๊ะ

### ดีที่สุด

#### 1.การออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัล

เป็นการออกกำลังกายอันดับหนึ่งในแง่ของการป้องกันโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ในการลดน้ำหนัก และช่วยสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย มีเคล็ดลับง่าย ๆ ก็คือการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายหนัก ๆ ในระยะสั้น ๆ กับการออกกำลังกายเบา ๆ ที่นานกว่าเล็กน้อย เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัว เช่น ถ้าคุณชอบเดิน ลองสลับเดินปกติ 3 นาที กับเดินเร็ว ๆ 1 นาที อัตราชีพจรที่ขึ้นลงอย่างต่อเนื่อง จะช่วยส่งเสริมการทำงานของหลอดเลือดหัวใจ ช่วยเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มประสิทธิภาพในการขจัดทั้งไขมันและน้ำตาลออกจากกระแสเลือด

#### 2.การออกกำลังกายทั่วเรือนร่างแบบที่ไม่มีแรงกระแทก

ยิ่งใช้กล้ามเนื้อมากชนิดเท่าไร หัวใจก็ยิ่งต้องทำงานหนักมากขึ้นเท่านั้น เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเหล่านั้น จนในที่สุดหัวใจก็จะแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นว่ายน้ำ ปายเรือ หรือสกีครอสคันทรี่ ล้วนแล้วแต่ใช้กล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย โดยที่ไม่ได้เกินแรงไปมากนัก เมื่อนำมาประยุกต์เข้ากับการออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัล นั้นละเพอร์เฟกต์เลย!

#### 3.ยกน้ำหนัก

ในแง่หนึ่งการยกน้ำหนักอาจคล้ายกับการออกกำลังกายแบบอินเทอร์วัล ในขณะที่ทำท่าซ้ำ ๆ อัตราชีพจรจะเร่งขึ้นและกลับมาเป็นปกติเมื่อพักระหว่างเซต ด้วยการยกน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพนี้เอง กล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะช่วยแบ่งเบาภาระต่อหัวใจ ถ้าจะให้ดีลองใช้ตุ้มน้ำหนักดีกว่า มันจะบังคับให้คุณใช้กล้ามเนื้อมากขึ้น สร้างความแข็งแรงและสมดุลให้กับลำตัว

#### 4.การบริหารแกนกลางลำตัว

รู้มั้ยทำไมใคร ๆ ก็ชอบพิลาทิส? เหตุผลก็คือ ไม่ใช่แค่ช่วยสร้างความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นและสมดุลของร่างกาย หรือช่วยให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่พิลาทิสทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของคุณดีขึ้น เพราะไม่ว่าจะทำอะไรคุณก็ต้องมีรากฐานร่างกายที่มั่นคง ซึ่งพิลาทิสช่วยได้!

## 5. โยคะ

เป็นเรื่องจริงที่ว่าโยคะสามารถลดความดันโลหิต ทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่นขึ้น และส่งเสริมสุขภาพของหัวใจได้ นอกจากนี้ ยังทำให้แกนของร่างกายแข็งแรงขึ้นด้วยนะจ๊ะ

## 6. กระจับกระจ่างทุกเวลา

คนที่หมั่นเคลื่อนไหวตลอดเวลา เช่น ทำความสะอาด ทำสวน หรือเดินระยะสั้น ๆ ไม่ว่ากิจกรรมเหล่านั้นจะเล็กน้อยแค่ไหน จะสามารถเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่า และมีสุขภาพดีกว่าคนที่นั่งอยู่ที่หน้าจอทั้งวันแล้วออกกำลังกาย 30-60 นาทีต่อวัน เครื่องนับก้าวเดินก็เป็นเครื่องมือที่แจ่มมาก ลองใช้ดูแล้วจะรู้ว่าปกติคุณแก็กที่ฟขนาดไหน!

## แยที่สุด

## 7. วิ่งระยะไกลบนทางเท้า

คุณและเพื่อนร่วมก๊วนอาจเมื่อยล้าและปวดตามที่แตกต่างกัน และนี่อาจบอกไปว่าความจริงแล้วร่างกายของมนุษย์ไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการวิ่งเหยาะ ๆ หนุ่ หนุ่ หรืออก แม้วการวิ่งระยะไกลจะช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง แต่มันทำให้ร่างกายอ่อนลานั้นะ

## 8. การออกกำลังกายหนัก ๆ ทุกประเภทที่ขาดการฝึกฝน

ตั้งแต่การปั่นจักรยาน 40 กิโลเมตร ทั้งที่ไม่เคยฝึกมาก่อน หรืออยู่ดี ๆ ก็หันไปเล่นตะกร้อ อะตริณาสิน ที่เพิ่มขึ้นมากเกินไปนั้นอาจทำให้หัวใจวายได้ และด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ จึงอย่าออกกำลังกายหนัก ๆ โดยที่ไม่ได้ออร์มอัพก่อนเด็ดขาด

ที่มา : LISA