

รู้ไว้... ก่อนออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

ก่อนที่จะหันมาเป็นสาวสปอร์ตดี สาวๆ ควรจะได้รับรู้ความจริงบางอย่างเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ก่อน จะได้ไม่ออกกำลังกายผิดๆ จนเป็นภัยกับตัว

1. อย่าออกกำลังกายทันทีที่ตื่นนอน
เวลาที่เราเพิ่งตื่น ร่างกายจะยังปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ไม่เต็มที่ ถ้าออกกำลังกายเลยร่างกายอาจจะบาดเจ็บ จึงควรจะให้เวลาร่างกายตัวเองได้ปรับสมดุลก่อน เพื่อเปิดรับความแข็งแรงที่จะตามมา
2. ไม่ออกกำลังกายตอนเช้ามิด
ไม่ต้องสปอร์ตตีขนาดไปวิ่งออกกำลังกายทั้งๆ ที่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้นก็ได้ เพราะผู้เชี่ยวชาญเขวอบอกมาว่าก่อนที่พระอาทิตย์จะขึ้น คุณไม่จะยังคงขับคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ ถ้าเราไปเอ็กเซอร์ไซส์ เราจะได้รับสารคาร์บอนไดออกไซด์ที่ไม่มีประโยชน์เขาไปเต็มปอด ถ้ายิ่งวิ่งอีกนิดให้พระอาทิตย์ขึ้นก่อน เพื่อให้ตนไม่ปล่อยออกซิเจนออกมา นั่นแหละคือเวลาออกกำลังกายที่ดีที่สุด
3. ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนออกกำลังกาย
สำหรับคนที่ชอบออกกำลังกายตอนเช้าๆ น้ำจะจำเป็นมาก เพราะ 6-8 ชั่วโมงที่เราหลับ ความชุ่มชื้นของเลือดจะเพิ่มขึ้นและผิวหนังก็สูญน้ำออกหมดเวลา ถ้าเรารับไปออกกำลังกาย ร่างกายก็จะเสียน้ำไปกับเหงื่ออีกจนอาจทำให้หน้ามืดได้
4. ไม่ออกกำลังกายตอนหมอกกลง
เพราะเวลาที่หมอกกลง ความดันอากาศก็จะต่ำตามไปด้วย ทำให้มีมลพิษในอากาศมากกว่าปกติ คนที่อยู่ท่ามกลางหมอกถึงมักจะหายใจไม่สะดวก และเป็นโรคปอดได้ง่าย ถ้าออกกำลังกายกลางแจ้งหมอก คุณจะเสี่ยงกับโรคในระบบทางเดินหายใจ ตาอักเสบ ผิวหนังอักเสบ แทนที่จะแข็งแรงกลับไม่สบายซะนี่
5. อย่าอาบน้ำทันที
หลังออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ เป็นหน้าที่ต้องห้ามสำหรับสาวรักสะอาด เพราะขณะที่ออกกำลังกายรูขุมขนของเราจะเปิดเพื่อขับเหงื่อ ถ้าถูกน้ำราดลงมาเสนเลือดก็จะหดตัวลงทันที ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง เราถึงเป็นหวัดกันได้ง่ายๆ และยังทำให้ระบบการหายใจติดขัดจนอาจช็อกได้
6. ไม่ดื่มน้ำเย็นจัด หลังออกกำลังกาย
น้ำขุ่นโปรดของสาวๆ อีกเหมือนกัน เพราะน้ำเย็นจัดๆ ช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายต่ำลง แต่ถ้าเอาไปดื่มหลังจากออกกำลังกายมากๆ จะทำให้กระเพาะหดตัวเฉียบพลัน และอาจจะปวดท้องหรือท้องเสียกันได้อีก ชะงัน ทั้งๆ ที่ไม่ได้กินของสกปรกเลย
7. ไม่ทานอาหารทันทีหลังออกกำลังกาย
เรื่องนี้เกี่ยวกับระบบย่อยของเราโดยตรง เนื่องจากขณะที่เราเอ็กเซอร์ไซส์เลือดลมจะสูบฉีดไหลเวียนไปทั่วตัว ทำให้กระเพาะและน้ำย่อยมีประสิทธิภาพต่ำ อาหารที่กินเข้าไปก็จะไม่ย่อยจนต้องท้องอืดท้องเฟ้อกันไปตามระเบียบ



ที่มา ... spicy