

เดิน.....ก้าวอย่างสูความแข็งแรง

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

การออกกำลังกายด้วย 'การเดิน' นั้น ถือเป็นวิธีสร้างสุขภาพที่มีต้นทุนต่ำที่สุด เพราะไม่ว่าจะที่ไหนหรือเมื่อไหร่ หากคุณก้าวเท้าเดิน เดิน เดิน ให้ร่างกายได้ขยับก็ถือว่าได้ออกกำลังกายแล้ว ยิ่งถ้าปฏิบัติในท่าทางที่ถูกต้อง ก็ยังเป็นประโยชน์กับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ รวม ๆ แล้วคือการเสริมความแข็งแรงให้กับกระดูกโดยเฉพาะบริเวณขา

ก่อนออกเดิน ควรมีการอบอุ่นร่างกาย โดยการหมุนข้อเท้าเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเดินช้า ๆ ท่าอยู่กับที่ สำหรับการเดินที่ถูกต้องควรนั้นให้เดินตัวตรง ศีรษะตั้งตรง มองไปข้างหน้า ปล่อยแขนทั้งสองข้างตามสบาย แต่สามารถออกแรงแกว่งแขนได้พอประมาณเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจและหลังส่วนบน ส่วนเท้าให้สัมผัสพื้นอย่างเต็มเท้า โดยส่วนปลายนิ้วหัวแม่มือจะเป็นส่วนสุดท้ายที่ยกขึ้น นจากพื้น

จังหวะของการเดินควรสม่ำเสมอ ไม่เร็วจนรู้สึกเหนื่อยหอบหายใจไม่ทันและเกิดอาการจุกเสียด หากมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นให้ชะลอการเดินแล้วค่อยหยุด ส่วนการเดินที่ช้าเกินไปหรือเรียกว่าเดินทอดน่อง จะส่งผลให้การเดินของหัวใจไม่ถึงกำหนดจนทำให้หัวใจไม่ แข็งแรง

คุณประโยชน์ของการเดินก็มีอยู่มาก ทั้งช่วยให้มีอายุที่ยืนยาว เพราะมีการทำวิจัยแล้วพบว่า ผู้ที่เดินได้ระยะทาง 3.2 กิโลเมตรต่อวันนั้นมีอายุยืนกว่าผู้ที่เดินได้ระยะทางต่ำกว่า 1.6 กิโลเมตรต่อวัน

นอกจากการต่อเวลาให้ใช้ชีวิตอยู่บนโลกได้นานขึ้น การเดินยังช่วยให้ร่างกายสามารถเผาผลาญไขมัน ขับเหยื่อถ่ายเทความร้อน ช่วยลดความดันในดวงตา ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต้อหินได้ แถมยังช่วยให้เลือดสามารถไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้สะดวก

เมื่อการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายตาย แต่ผลลัพธ์ที่ได้กลับมากคุณค่าและส่งผลดีเด่นต่อสุขภาพในระยะยาว แล้วคุณจะทำอย่างไร ทำไมเพียงเลือกเดินในระยะทางที่พอจะทำได้แทนการใช้พาหนะ ดีกว่าปล่อยตัวจนแกลวงวัยไม่ไกลฝั่ง แล้วค่อยมาคิดอยากออกกำลังกาย ที่แม้แต่การเดินก็ยังยาก

