

## ออกกำลังหนักช่วงสั้นๆ หนีโรคหัวใจได้ดีกว่าออกกำลังกายระยะยาว

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.พ. 2552

**ผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกาย แนะนำให้ใช้การทุ่มออกกำลังกายอย่างเอาจริงเอาจัง ทุกๆ 2-3 วัน จะสามารถหนีพ้นจากโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กับโรคหัวใจได้ไกล**

ศาสตราจารย์เจมส์ ทิมมอนส์ อาจารย์วิชาการออกกำลังกายทางชีววิทยา มหาวิทยาลัยเฮเรียต-วัตต์ที่อเมริกา กล่าวว่า คนเราควรจะให้หัวใจได้พักในการออกกำลังกายหนักในช่วงเวลา 2-3 นาที และได้เสนอให้ปั่นจักรยานออกกำลังกายอย่างเอาจริงเอาจัง พักละครั้งนาที 4 พัก อาทิตย์ละ 3 วัน โดยได้บอกไว้ว่า คนเราจะสามารถ ตัดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและเบาหวานลงได้เองอย่างมาก หากออกกำลังกายอย่างเอาจริงเอาจัง

เขาได้รายงานผลการศึกษาในวารสารวิชาการ "โรคของต่อมไร้ท่อผิดปกติ" ว่า ได้ให้อาสาสมัครออกกำลังกายด้วยการให้ปั่นจักรยานออกกำลังกายอย่างรวดเร็ว ครั้งละ 30 วินาที 4 พัก ในช่วงเวลา 2 อาทิตย์ ปรากฏผลว่าอินซูลินในตัวพวกเขาทำงานดีขึ้นกว่าเก่าถึงร้อยละ 23 เขาเห็นว่าแม้ว่าการวิจัยมุ่งเฉพาะแต่กับคนหนุ่ม แต่ก็เห็นว่าเป็นผลดีกับคนทุกเพศทุกวัยด้วยกัน และมันยังให้ผลเหนือกว่า "การวิ่งวันละ 1 ชม." แบบเดิมด้วย.

ขอบคุณที่มา ไทยรัฐ