7 ท่าเพิ่มพลัง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

7 ท่าเพิ่มพลังหัวใจ

ด้วยสภาวะแวดล้อมที่ตึงเครียดมากขึ้น การออกกำลังกายน้อยลง ทำให้โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ ของคนไทย วิธีป้องกันที่ง่ายที่สุดคือการออกกำลังแบบต่อเนื่อง (ออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยแต่ยังพูดคุยได้) นอกจากการวิ่ง ว่ายน้ำ และขี่จักรยานแล้ว การบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายยังเป็นหนึ่งวิธีที่จะช่วยให้หัวใจคุณแข็งแรงขึ้น แถมยังช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ถึงร้อยละ10 ไขมันลดลง และกล้ามเนื้อกระชับ

ก่อนออกกำลังกายควรยืดหยุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที และออกกำลังครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่าง น้อย ทำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะเป็นการออกกำลังกายที่มีผลดีต่อหัวใจคุณมากที่สุด

1. ท่านั่งพิงกำแพง

ยืนเอนหลังพิงกำแพง โดยให้เท้าทั้งสองข้างห่างจากกำแพงพอประมาณ ค่อยๆ ย่อตัวลงช้าๆ เหมือนกำลังจะนั่งลงบนเก้าอี้ จนหัวเข่าทำมุมตั้งฉากและขยับเท้าให้พอดีเพื่อไม่ให้หัวเข่ายื่นเลยนิ้วเท้า หลังตรงพิงกำแพงค้างไว้ 20-30วินาที

2. ท่ายกขาด้านนอก

ใช้เบาะหรือผ้าปูพื้นเพื่อกันลื่น จากนั้นนอนตะแคงด้านซ้าย ใช้มือซ้ายรองศีรษะไว้ วางมือขวายันพื้นด้านหน้าเพื่อการทรงตัว เกร็งกล้ามเนื้อท้องจากนั้นยกขาขวาขึ้น 45 องศาแล้ววางลง พยายามให้สะโพกด้านบนและลางเป็นแนวเดียวกัน อย่าให้ตัวเอนขณะยกขา ทำ 8-12 ครั้ง หรือเท่าที่ทำได้ ทำสลับอีกข้าง

3. ท่ายกขาด้านใน

นอนตะแคงซ้ายเช่นเดียวกับท่าที่ 2 จากนั้นเหยียดขาซ้ายให้ตรง ไขว้ขาขวามาด้านหน้าขาซ้าย จากนั้นใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาไว้ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องแล้วยกขาซ้ายขึ้นประมาณ30-45 องศา หรือเท่าที่ทำได้แล้ววางลง ทำอย่างช้าๆ จำนวน 8-12 ครั้ง ทำสลับอีกข้าง

4. ท่าวิดพื้นประยุกต์

เริ่มจากนอนคว่ำ วางมือทั้งสองข้างลำตัว บริเวณหน้าอกให้กว้างกว่าไหล่เล็กน้อย ยกปลายเท้าทั้งสองข้างขึ้นโดยให้หัวเข่าทั้งสองข้างแตะพื้น หายใจเข้าลึกๆ จากนั้นหายใจออกค่อยๆเหยียดแขนขึ้นเพื่อยกลำตัว หายใจเข้าลดลำตัวลงให้ขนานกับพื้น พยายามให้หลังตรงขณะทำท่า หากไม่ถนัดสามารถวางปลายเท้าลงกับพื้นได้ ทำ 5-12 ครั้ง ท่านี้ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับหลังควรปรึกษาแพทย์

5. ท่ายืดสะโพก

เริ่มจากคุกเข่า วางข้อศอกกับพื้นให้แขนตั้งฉาก จากนั้นยกขาขวาขึ้นช้าๆ งอเข่าทำมุม 90 องศาโดยหงายฝ่าเท้าขึ้นไปทางเพดาน แล้วค่อยๆ ลดขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำข้างละ 8-12 ครั้ง

6. ท่าเกร็งหน้าท้อง

นอนหงาย มือทั้งสองข้างประสานไว้ใต้ศีรษะ จากนั้นค่อยๆยกขาและสะโพกขึ้น แล้วงอเข่าให้ตั้งฉากกับพื้นค้างไว้ ยกศีรษะหน้าอกและไหล่ขึ้นช้าๆ พยายามให้ตนขาตรงไม่เอนไปมา จากนั้นค่อยๆ วางศีรษะและขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ8-12 ครั้ง

7. ท่าซุเปอร์แมน

นอนคว่ำยืดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า สะโพกราบกับพื้น จากนั้นเกร็งหน้าท้องยกแขนขวาและขาซ้ายขึ้นพร้อมๆกันลดลง แล้วยกแขนซ้ายและขาขวาขึ้น วางลงทำสลับกันไปมา 8-12 ครั้ง จากนั้นหยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายร่างกายอีก 5 – 10 นาที

Tips

ท่าเหล่านี้นอกจะช่วยหัวใจคุณแข็งแรงแล้วยังมีประโยชน์ต่อไหล่ หลัง และขาด้วย การยืด งอ ข้อและกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น ไทเก็ก จิ้กง โยคะ เป็นการออกกำลังที่เหมาะกับผู้สูงอายุ การเดินขึ้นลงบันไดโดยไม่ใช้ลิฟต์จะช่วยให้ร่างกายและหัวใจของคุณแข็งแรงขึ้น