

6 เคล็ดลับออกกำลังกายให้ปอดแข็งแรง หายใจได้เต็มปอดมากขึ้น



เคยรู้สึกหายใจไม่เต็มอิ่ม เหนื่อยง่าย หรือรู้สึกเหมือนปอดไม่สดชื่นบ้างไหมคะ? ไม่ใช่แค่หัวใจหรือกล้ามเนื้อที่ต้องออกกำลังกาย แต่ปอดเองก็ต้องฟิตเหมือนกัน! ยิ่งปอดแข็งแรง การหายใจก็จะดีขึ้น ระบบไหลเวียนเลือดจะทำงานเต็มประสิทธิภาพ ร่างกายสดชื่นแบบเห็นได้ชัด วันนี้นำมาฝากกันว่า 6 วิธีออกกำลังกายให้ปอดแข็งแรง มีอะไรบ้าง ทำตามได้ไม่ยากแถมดีต่อสุขภาพสุด ๆ

6 เคล็ดลับออกกำลังกายให้ปอดแข็งแรง

1.ฝึกหายใจลึก ๆ เติมออกซิเจนให้เต็มปอด เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการหายใจเข้า-ออกให้ลึกขึ้น หลายคนที่เหนื่อยใจตื่นจนปอดไม่ได้ทำงานเต็มที่ โดยลองฝึกการหายใจทางกะบังลม (Diaphragmatic Breathing) ด้วยการหายใจเข้าทางจมูกจนรู้สึกท้องขยายออกจากนั้นค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปาก ทำวันละ 5-10 นาที จะช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้นและรับออกซิเจนได้มากขึ้น

2.เดินเร็ว กระตุ้นปอดให้ทำงานดีขึ้น

การเดินเร็ว (Brisk Walking) เป็นวิธีที่ง่ายสุด ๆ แต่ช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้นได้จริง การเดินในจังหวะที่เร็วขึ้น จะ

ช่วยให้ปอดต้องทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ความจุปอดเพิ่มขึ้น และระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น แค่วันละ 30 นาที ก็ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น ลดอาการเหนื่อยง่ายได้ดีเลยทีเดียว

3.ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน หรือกระโดดเชือก จะช่วยให้ปอดได้ทำงานหนักขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถใช้และรับออกซิเจนได้ดีขึ้น ใครที่รู้สึกว่าตัวเองเหนื่อยง่าย ลองเพิ่มกิจกรรมคาร์ดิโอวันละ 20-30 นาที เพียงแค่ปาดเหงื่อ 3-4 วันรับรองว่าปอดจะแข็งแรงขึ้นแบบเห็นได้ชัด!

4.ฝึกกลืนหายใจ เพิ่มความจุปอด

ใครอยากให้ปอดแข็งแรงขึ้น ลองฝึกกลืนหายใจดู! เริ่มจากหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกลืนหายใจให้หนักที่สุด ก่อนค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก ทำซ้ำ 3-5 รอบ วิธีนี้ช่วยเพิ่มความจุปอด และทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เหมือนนักกีฬาว่ายน้ำที่สูดน้ำที่สามาร

5.ฝึกโยคะ ทำเปิดปอดช่วยให้หายใจดีขึ้น

โยคะไม่ได้แค่ช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น แต่ยังช่วยให้ออก

แข็งแรงขึ้นด้วย โดยการทำอุฐู (Camel Pose) หรือท่าปลา (Fish Pose) จะช่วยเปิดทรวงอก ทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น และช่วยให้หายใจลึกขึ้น แถมยังช่วยลดความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อระบบหายใจด้วย

6.หัวเราะให้เยอะขึ้น ปอดแข็งแรงขึ้นแบบไม่รู้ตัว การหัวเราะจะช่วยขยายกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกะบังลมในการขับอากาศออกจากปอด คล้ายกับการออกกำลังกายแบบหายใจลึก ๆ ยิ่งหัวเราะมาก ปอดยิ่งแข็งแรง แถมยังช่วยให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข และลดความเครียดไปในตัว

การดูแลปอดไม่ใช่เรื่องยากเลยนะ แค่เริ่มต้นจากการฝึกหายใจให้ถูกต้อง ขยับร่างกายให้มากขึ้น และหาโอกาสหัวเราะให้บ่อย ๆ ก็ช่วยให้ปอดแข็งแรงขึ้นแบบง่าย ๆ คุณผู้หญิงที่อยากให้ออกกำลังกายสดชื่น หายใจเต็มปอดขึ้นทุกวัน ลองทำตามเคล็ดลับเหล่านี้ดู แล้วจะรู้เลยว่าปอดแข็งแรงขึ้น ส่งผลให้ชีวิตดีขึ้นจริง ๆ

บาตรรื้อเพราะสนิมกัดกร่อนอันใด
คนปล่อยให้กิเลสตัณหา
ตั้งบ้านเรือนอยู่ในใจได้
ก็ต้องทุกข์อยู่เช่นนั้นเหมือนกัน
หลวงปู่จันทร์ สิริบุญโก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

