

Các Bài Tập Nâng Cao Sức Khỏe Hậu Covid_19

Phổi của bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn nếu được tập luyện mỗi ngày. Bên cạnh việc ăn uống phù hợp giúp cho hệ hô hấp và các tế bào phổi đủ vi chất dinh dưỡng thì bạn cần phải tập luyện mới giúp phổi có sức chống đỡ trước nguy cơ lây nhiễm COVID 19.

Theo BS Võ Viết Sáu, nguyên Chủ nhiệm quân y Lữ đoàn 141 (Nghệ An), tập luyện thể thao không thể giúp cho mô phổi phát triển lớn hơn. Tuy nhiên, các bài tập phù hợp lại có thể giúp phổi được rèn luyện khỏe mạnh hơn.

Có một số bài tập đơn giản nhưng lại có tác dụng tuyệt vời cho cơ quan hô hấp, đặc biệt là phổi. Đó là 4 bài tập sau:

1. Hít thở sâu

Khi cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi, phổi sẽ hít thở từ 12 đến 15 nhịp mỗi phút. Để rèn luyện phổi, chúng ta nên tập cách hít thở sâu và có thể thực hiện bất cứ thời điểm nào trong ngày.

Cách này rất đơn giản. Chỉ cần thư giãn cơ mặt, từ từ hít không khí vào buồng phổi sâu nhất có thể rồi thở ra qua miệng. Hít thở sâu giúp mở rộng khoang ngực, cho phép oxy được phân phối khắp nơi trong cơ thể và loại bỏ carbon dioxide (CO₂) ra ngoài.

Các chuyên gia khuyến cáo nên thực hiện thường xuyên hít thở sâu trước khi ngủ vào ban đêm và sau khi thức dậy vào buổi sáng. Cách này sẽ giúp thư giãn cơ thể và tâm trí.

2. Uốn người và hít thở để tống hết không khí trong phổi ra ngoài

Để làm điều này cần thực hiện một động tác. Người tập sẽ đứng thẳng, thả lỏng đầu gối, rồi từ từ uốn cong bụng, gập người xuống và thở hết không khí ra ngoài.

Sau đó, vừa ngẩng đầu dậy trở lại vị trí đứng thẳng lưng như cũ vừa hít vào. Giơ hai tay thẳng lên trời để buồng phổi có thể mở rộng. Thời gian hít vào và giữ không khí trong phổi kéo dài khoảng 20 giây. Làm liên tục 4 lần như vậy.

3. Ngồi đúng tư thế và thở

Các nghiên cứu khoa học phát hiện tư thế ngồi méo mó, ưỡn ẹo lưng sẽ khiến buồng phổi không mở rộng đúng mức khi thở, dẫn đến hơi thở nông và làm giảm lượng ô xy trong máu.

Khi như vậy, cần phải điều chỉnh lại tư thế cho đúng. Lưng phải thẳng, 2 bàn chân đặt lên nền nhà, chân hơi duỗi ra, đầu gối phải thấp hơn hông.

4. Bơi lội

Bơi là hình thức tập luyện rất tốt cho phổi. Khi bơi, việc hít thở không khí qua cả mũi và miệng giúp cơ thể đào thải tốt carbon dioxide, từ đó giúp giảm tình trạng mệt mỏi qua vận động.

Thậm chí, bơi lội không những tốt cho phổi mà còn tốt cho cả tim. Các chuyên gia cho rằng, bất kỳ hoạt động nào tốt cho phổi thì thường nó cũng tốt cho tim.

5. Chạy bộ

Chạy bộ là một trong những hình thức tập luyện thể dục tốt nhất cho cơ thể.

Theo nghiên cứu mới nhất, chỉ cần chạy bộ dù ít hay nhiều đều có thể làm giảm nguy cơ tử vong sớm. Bên cạnh đó, việc chạy bộ đều đặn mỗi ngày sẽ mang đến nhiều lợi ích sức khỏe, giúp giảm cân, cải thiện chức năng phổi và giúp bạn có được một ngày mới tràn đầy năng lượng.

Sở dĩ chạy bộ đều đặn mỗi ngày giúp phổi khỏe lên là bởi khi chạy phải kết hợp nhuần nhuyễn với nhịp thở. Chạy lâu kết hợp với kỹ thuật hít thở đều sẽ giúp phổi khỏe hơn.

Để giữ an toàn khi chạy trong thời gian diễn ra dịch COVID 19, bạn cần đeo khẩu trang và chạy một mình. Luôn giữ khoảng cách 2 mét với người khác trên đường.

(Sưu tầm)