

ออกกำลังกาย



การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส พ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค เป็นการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ และเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนๆ และคนอื่นๆ อีกด้วย

เมื่อสุขภาพที่แข็งแรง ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละ อย่างน้อย 30 นาที โดย **เลือกออกกำลังกายที่เราชอบ และเหมาะสมกับวัยและร่างกาย** หรือเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน เดินขึ้นลงบันได โดยเคลื่อนไหวออกแรงสะสมอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน

5 นาที อบอุ่นร่างกาย
เริ่มด้วยการบริหารร่างกาย

15-20 นาที ออกกำลังกาย
ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรม
ที่ชอบเหมาะสมกับร่างกาย

5 นาที การผ่อนคลาย
จบลงด้วยการวิ่งอยู่กับที่ช้าๆ
หรือกิจกรรมอบอุ่นร่างกาย



ออกกำลังกาย



ออกกำลังกายสร้างเสริมสมรรถภาพ

- ทนทาน : ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ร่างกายสามารถล่าเสียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆดีขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- แข็งแรง : กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยให้แบกของหนัก ออกแรง ได้ดี
- การทรงตัว : ช่วยให้ทรงตัว เคลื่อนไหวร่างกายได้ดีไม่หกล้มง่าย
- ความยืดหยุ่น : ช่วยให้ยืดตัว เอี้ยวตัว เคลื่อนไหวร่างกายได้ง่ายขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ



ช่วยควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนขึ้น



ช่วยต้านทานโรคและปัญหาสุขภาพ



ช่วยให้อารมณ์ดี



ช่วยเพิ่มพลังงาน เพิ่มความแข็งแรง



ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายและหลับสนิท



ช่วยปรับรูปร่างให้ดีขึ้น



ช่วยให้มีสังคม กับครอบครัว กับเพื่อนฝูง

ออกกำลังกาย



การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุ

การออกกำลังกายเปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิต การออกกำลังกายต้องเลือกให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุด้วย เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ เน้นที่ความสนุกของเด็กเป็นหลัก เพื่อฝึกความคล่องตัว และรู้จักเล่นกับเพื่อน เป็นการออกกำลังกายเบาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกม กายบริหารประกอบดนตรี ปั่นไต่ ยิมนาสติก ที่สำคัญพ่อแม่ไม่ควรมุ่งให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะ เพราะไม่ดีกับสุขภาพเด็ก

ต่อมาวัย 11-14 ปี เน้นเรื่องความคล่องแคล่วและปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา ควรเล่นกีฬาหลากหลายเพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ยิมนาสติก ฟุตบอล แอโรบิก วายน้ำ ชีวจักรยาน ที่เป็นข้อห้ามคือชกมวยและการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกล กระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติกที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก

วัย 15-17 ปี เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลังความแข็งแรง รวดเร็ว อดทน เช่น วิ่ง วายน้ำ ทัชชัจกรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ขณะที่ผู้หญิงออกกำลังกายที่ไม่หนักแต่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกายเช่น วิ่ง วายน้ำ ทัชชัจกรยาน เต้นแอโรบิก เทนนิส

วัย 18-35 ปี ควรออกกำลังกายหลายๆ อย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่ง ทัชชัจกรยาน วายน้ำ เต้นแอโรบิก เล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง กอล์ฟ สี่ลาค

วัย 36-59 ปี วัยนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็นและข้อต่อมีแต่เสื่อมลงทุกวัน ควรออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 5 วันๆ ละ 30 นาที จะฟื้นฟูร่างกายได้ ที่แนะนำคือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ทัชชัจกรยาน วายน้ำ เต้นแอโรบิก

อายุ 60 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายด้วยการเดิน กายบริหาร รำมวยจีน เซิ้ง ทัชชัจกรยานอยู่กับที่ วายน้ำ จะช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ดีขึ้น ทำให้สุขภาพดี กระฉับกระเฉง หนุ่มสาวกว่าวัย



ออกกำลังกาย



การทำกิจกรรม การออกกำลังกาย ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

การเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย ร่างกายใช้พลังงาน และดึงไขมันส่วนเกินในร่างกาย มาเผาผลาญ ก็จะไม่ยวบยีสระสม น้ำหนักไม่เกิน ไม่อ้วน

กิจกรรมต่อ 1 ชม.

เดินช้า 150 แคลอรี

เดินขึ้นบันได 600 - 1080 แคลอรี

วิ่งเร็ว 900 - 1200 แคลอรี

กระโดดเชือก 780 แคลอรี

เต้น Zumba 500 แคลอรี

ดูล่าดูป 430 แคลอรี

ออกกำลังแบบมวยไทย 600 แคลอรี

กวาดพื้น 225 แคลอรี

ซักผ้าด้วยมือ 240 แคลอรี

ทำสวน 300 - 450 แคลอรี

เดินเร็ว 420 - 480 แคลอรี

วิ่งเหยาะๆ 600 - 750 แคลอรี

ขี่จักรยาน 250 - 600 แคลอรี

เดินรำ 350 แคลอรี

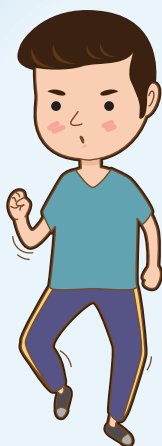
แอโรบิก 450 แคลอรี

โยคะ 200 แคลอรี

ทำงานบ้าน 150 - 250 แคลอรี

รดน้ำ 150 แคลอรี

ตัดหญ้า 250 - 300 แคลอรี



เดินช้า



เต้น Zumba



ทำสวน

ออกกำลังกาย



การเคลื่อนไหวร่างกาย

แกว่งแขน

- ลดการสะสมของไขมัน
- ลดความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตเป็นไปอย่างปกติ
- ช่วยลดความเครียด เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
- ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- ลดอาการปวดบ่า คอ ไหล่ จากการทำงาน
- แก้อาการออฟฟิศซินโดรม นิ้วล็อก มือชา ไหล่ติด
- ลดน้ำตาลในเลือด
- ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า เพราะการแกว่งแขนไม่มีการกระแทกน้ำหนักลงที่ส่วนขาเหมือนกับการวิ่งหรือการขี่จักรยาน จึงเหมาะกับผู้ที่ปัญหาข้อเข่า หรือขาด้วย

ทำวันละ 500 – 2000 ครั้ง ประมาณ 30 นาที

ข้อระวัง! อย่าแกว่งแรงเกินไป

