

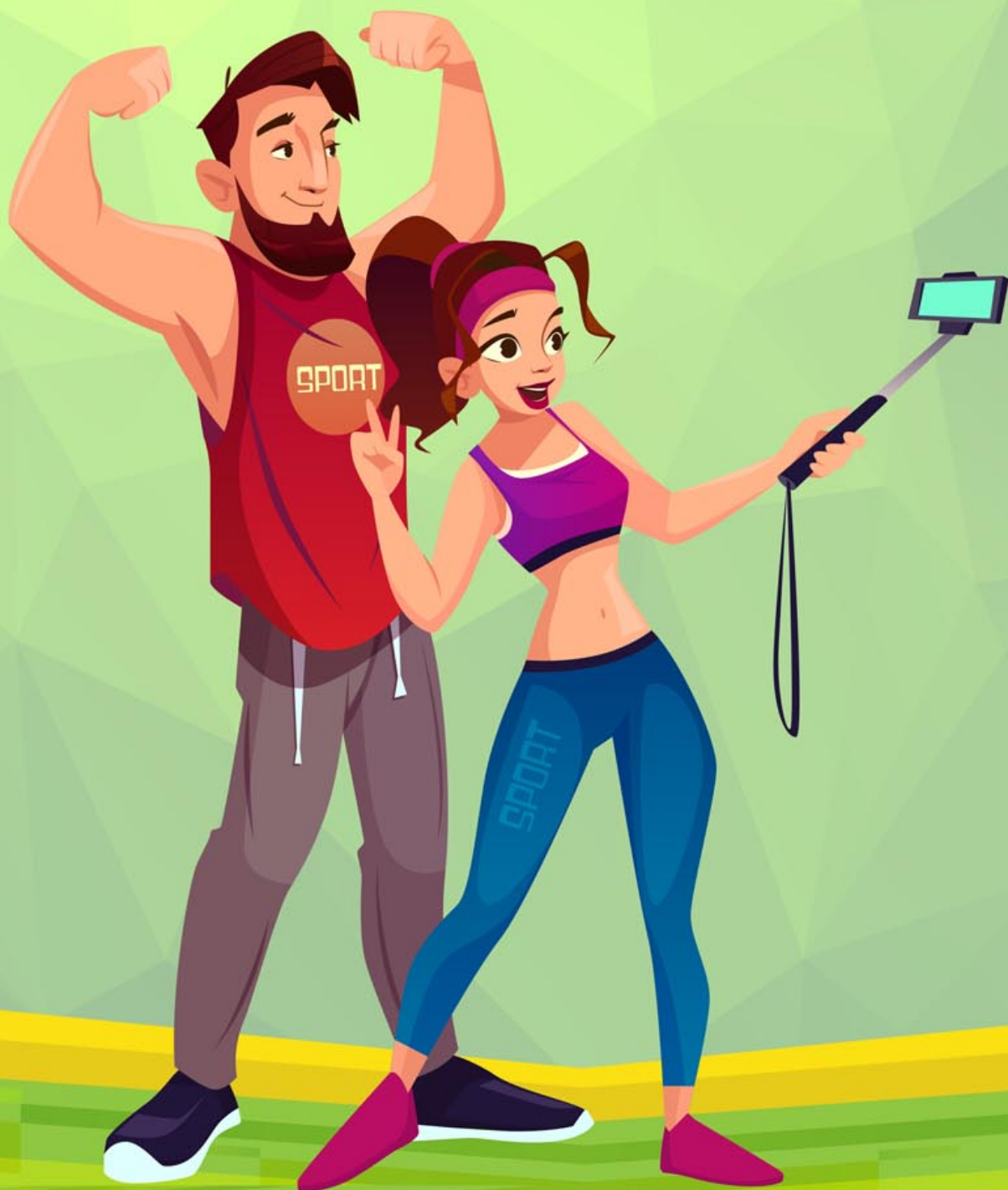
การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งประกอบด้วยการดูแลสุขภาพของตัวเราเองอย่างเหมาะสมถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การป้องกันโรค ไม่ทำลายสุขภาพของตัวเราทั้งระยะสั้นและระยะยาว และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกาย(กล้ามเนื้อ) มีความแข็งแรง มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง เป็นต้น



วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมนั้นจะต้องให้กล้ามเนื้อหลักๆ หรือกล้ามเนื้อชุดใหญ่ได้เคลื่อนไหวหรือให้กล้ามเนื้อหลักๆ ได้ทำงาน เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา ท้องคอ รวมทั้งปอดและหัวใจ



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ หรือร่างกายนั่นเอง การทำงานของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อคล่องแคล่วขึ้น



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. ช่วยขับของเสียที่เกิดจากระบวนการ เมแทบอลิซึม (Metabolism) ของเซลล์ ออกจากร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ ที่ออกมา พร้อมลมหายใจออก ของเสียที่ออกมาพร้อมเหงื่อ และ ปัสสาวะ เป็นต้น



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3. กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี รวมทั้งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจด้วยเช่นกัน



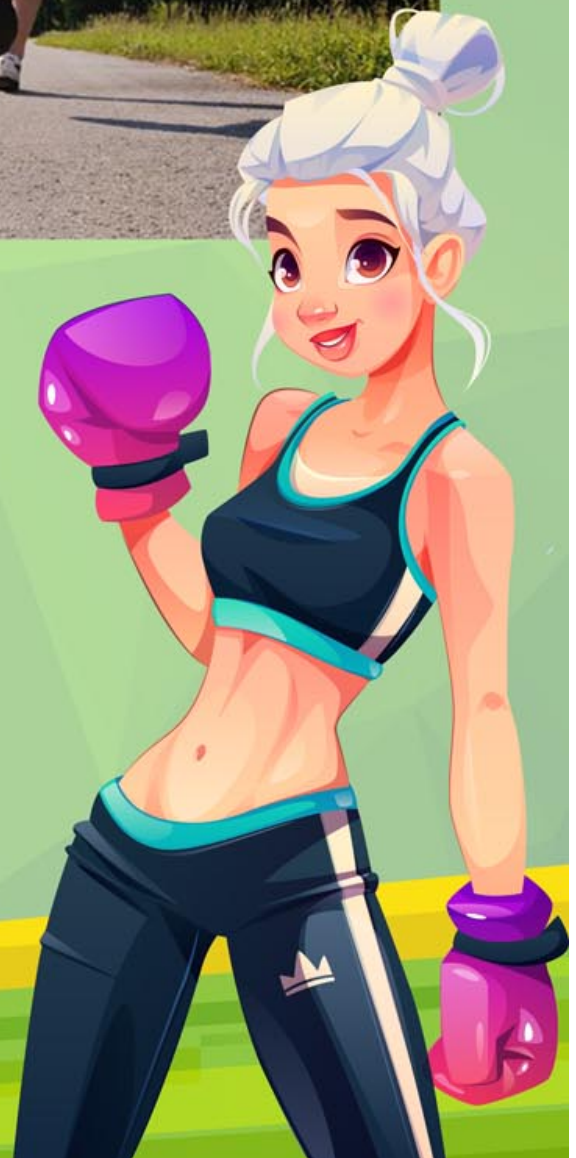
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

4. ช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้น เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

5. ลดไขมันในเลือด กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ช่วยให้อวัยวะยึดข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น



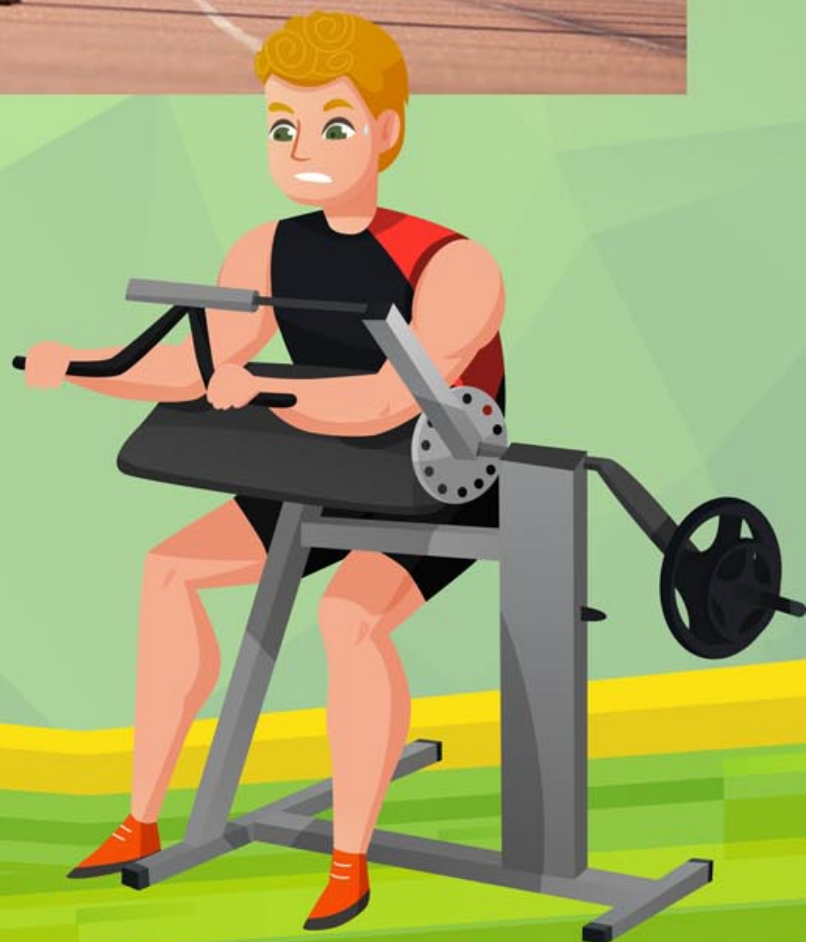
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

6. ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันหรือระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

7. ลดความเครียดของร่างกาย เพราะถ้าเรามีความเครียดมาก ๆ จะนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน โรคหัวใจการขับถ่ายผิดปกติ



เวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย

ตอนเช้าที่อากาศดี มีมลภาวะน้อย

และ

ตอนเย็น ช่วงเวลา 16:00 - 18:00 น.



ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ประมาณ 10 – 30 นาทีต่อวัน
สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน
หรือ ออกกำลังกาย 10 นาที แล้วรู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพัก
แล้วจึงออกกำลังกายต่ออีก จนครบเวลา 30 นาที



การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น นม โอวัลติน หรือน้ำเต้าหู้ 1 (ไม่ใช่รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากไม่กินอะไรเลยเวลาออกกำลังกายมีโอกาสเป็นลมได้



การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

2. ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เช่นเดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ในสนาม หรือที่ๆ เหมาะสม ประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น



การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

3. เริ่มออกกำลังกายตามปกติ



การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

4. หลังจากออกกำลังกายตามปกติแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายทันที ควรผ่อนการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจรหรือการหายใจจะเข้าสู่ภาวะปกติ จึงหยุดการออกกำลังกาย

