วิธีออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ไม่ค่อยจะทำ...



          ใครที่ชอบบ่นว่า ไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย เลิกอ้างได้แล้วล่ะค่ะ เพราะเราสามารถออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ตามวิธีที่ มาแนะนำต่อไปนี้
**1. เดิน**
           เดินสะสมระยะทางให้ได้ 15 กม. ต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยวันละ 3-5 กม.
           เดินสะสมในระยะเวลา 6-7 เดือน หรือจะเดินสะสมระยะเวลาให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือเฉลี่ยวันละ 30 นาทีหรือแบ่งเป็น 2 รอบ รอบละ 15 นาที

**2. วิ่ง**
           วิ่ง 100-200 เมตร หรือขึ้น-ลงบันได 2 เที่ยวแล้วพัก ยังไม่มีผลต่อหัวใจมากนัก ไม่ช่วยลดพุง
           วิ่ง 1.5 กม. ใน 8 นาที เริ่มมีผลต่อหัวใจแต่ยังไม่ลดพุง
           วิ่งต่อเนื่องไม่หยุด 12 นาที มีผลต่อหัวใจและลดพุง
           วิ่งต่อเนื่องไม่หยุด 30 นาทีขึ้นไป มีผลต่อหัวใจ ลดพุงชัดเจน

**3. ยกน้ำหนักเบา ๆ บ่อย ๆ**
           ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ไม่ลีบ
           ระดับฮอร์โมนต่าง ๆ ทำงานได้คงที่ เช่น อินซูลิน
           ระดับความดันเลือดคงที่

**4. แอโรบิคเบา ๆ บ่อย ๆ**
          ลดความเครียด เกร็ง ของกล้ามเนื้อ
          ชะลอขบวนการเสื่อมจากวัยของระบบกล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด และกระดูก
           ต้องทำนาน 20 นาทีเป็นอย่างน้อย อาจเป็นการวิ่งออกกำลังอยู่กับที่ ขี่จักรยานอยู่กับที่ หรือเต้นแอโรบิค



**Exercise แบบไหนไม่ดี...**

 **ในคนอ้วน**
           ไม่ควร : เต้นแอโรบิค วิ่งเร็ว ๆ กระโดดเชือก หรือการออกกำลังกายที่มีการกระแทก

 **ผู้ป่วยความดันในเลือดสูง**
           ไม่ควร : ยกน้ำหนัก ดำน้ำลึก สควอช
           ควร : ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำ เทนนิส จ๊อกกิ้ง

 **Exercise บ่อยแค่ไหนดี...**

 ช่วงเริ่มฝึก 1-2 สัปดาห์แรก
           อายุไม่มาก ควรออกกำลังกาย 2-3 วันต่อสัปดาห์
           อายุมากกว่า 40 ปี ควรออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์

 หากฝึกมาสักระยะ ให้มีความก้าวหน้า

           คงไว้ที่ 3 วันต่อสัปดาห์
           เต็มที่ 5 วันต่อสัปดาห์
           ไม่ควรเป็น 7 วันต่อสัปดาห์ เพราะร่างกายต้องการพักบ้าง

**Exercise นานแค่ไหนดี...**

           ครั้งละ 30 นาที ในช่วงเริ่มต้น น้ำหนักอาจยังไม่ลด
           เพิ่มเป็นครั้งละ 60 นาที น้ำหนักลดแน่นอน
           รวมแล้วให้ได้ 150-200 นาทีต่อสัปดาห์ รวม 16 สัปดาห์

          **ถ้าทำตามดังข้างบน  รับรองน้ำหนักลดแน่นอน**

ข้อมูลจาก





**ใครๆ ก็อยากมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่การออกกำลังกายจะให้ได้สุขภาพดีนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย**

1. รู้จักประมาณตน
2. มีโรคประจำตัวหรือไม่
3. แต่งกายเหมาะสม  ควรใช้ผ้าฝ้าย  เพื่อระบาย

ความร้อน

1. เลือกเวลาออกกำลังกาย เวลาเช้าตรู่และตอนเย็นเหมาะที่สุด
2. สภาพกระเพาะอาหาร  ควรงดอาหารหนักเพื่อป้องกันการจุกเสียดก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
3. ดื่มน้ำเพียงพอ
4. จิตใจต้องพร้อม   ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง
5. ความสม่ำเสมอ
6. พักผ่อนเพียงพอ  หลังการออกกำลังกาย
7. บาดเจ็บกลางคัน  ขณะออกกำลังกาย  ให้หยุดพักจะดีที่สุดขอบคุณ

เคล็ดลับการออกกำลังกายง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ไม่ค่อยจะทำ...



***ใส่ใจ ห่วงใยสุขภาพ***

***ของ***

***ประชาชนตำบลหาดนางแก้ว***

**งานสาธารณสุข**

**สำนักปลัด**

 ***องค์การบริหารส่วนตำบลหาดนางแก้ว***