

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ไทรสร ประเสริฐสันติสุข
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา



การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความ
ทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด
โดยมีขอบวนการใช้ออกซิเจน ในขอบวนการเผาผลาญ
เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่าง
ต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้
ว่า AEROBIC EXERCISE



ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย ?

การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพ เพราะได้ผล และประหยัดที่สุด สุขภาพที่ดี คือ ดีทั้งทางกาย และใจ

ขณะนี้สาเหตุการตายของประชาชนในประเทศ ได้เปลี่ยนจากโรคติดเชื้อ เป็นโรคที่ไม่ติดเชื้อ และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ คนเราทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ และตายทุกคน แต่ในปัจจุบันนี้เราสามารถป้องกันโรคได้หลายโรค ฉะนั้น จึงควรแก้อย่างมีคุณภาพ และไม่ควรเสียชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้

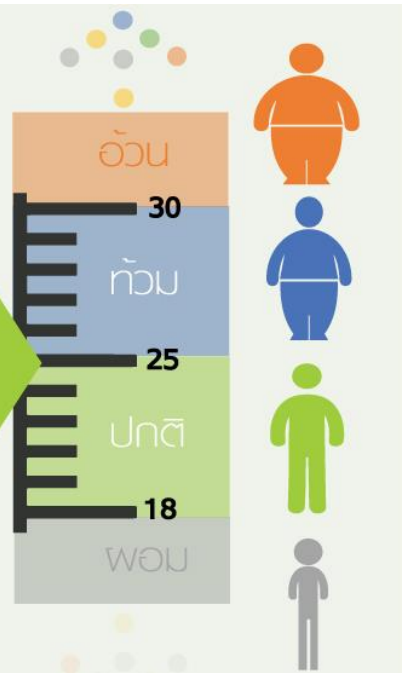


รู้ได้อย่างไรว่า...อ้วน...



คุณอ้วน.

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (Kg.)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{m}^2)}$$



ต่ำกว่า 18.5
ผอม



18.5-22.9
ปกติ



23-24.9
น้ำหนักเกิน



25-29.9
อ้วนระดับที่ 1



30 ขึ้นไป
อ้วนระดับที่ 2

ออกกำลังกายอย่างง่ายด้วยตนเอง

ด้วยกิจกรรม

“เก้าอี้... ขยับพุง”



7 ทำออกกำลังกาย ลดพุง กระชับต้นขา

ทำสลับ ซ้าย ขวา 20-30 ครั้ง



ท่าแรก ยกเข่าซ้ายขึ้นจนเกือบชิดอก มือทั้งสองกอดเข้าไว้
ทำสลับกันซ้ายขวา 20-30 ครั้ง



ท่าที่ 2 ขยับตัวออกมาให้พอดี นั่งหลังตรง เอามือยึดเก้าอี้ไว้ แล้วยกขาขึ้น
ลงๆ ทำประมาณ 20-30 ครั้ง ท่านี้จะช่วยลดต้นขาและหน้าท้องได้ดีเลย

7 ทำออกกำลังกาย ลดพุง กระชับต้นขา

ทำสลับ ซ้าย ขวา 20-30 ครั้ง



TrueD Lifestyle | women.trueid.net

ท่าที่ 3 ท่านี้ก็เหมือนกันกับท่าที่ 2 แต่เปลี่ยนเพียงไม่ให้เท้าแตะพื้น และขยับขาและสะโพกไปทางซ้ายขวาแทน ทำสลับกัน 20-30 ครั้ง

7 ทำออกกำลังกาย ลดพุง กระชับต้นขา

ทำสลับ ซ้าย ขวา 20-30 ครั้ง



ท่าที่ 4 กางแขนออกแล้วตะแคงไปทีปลายเท้าอีกข้างทำสลับกัน ทำนี้จะช่วยให้เราเกร็งบริเวณหน้าท้องและสะโพกค่า ทำประมาณ 20-30 ครั้ง

7 ทำออกกำลังกาย ลดพุง กระชับต้นขา

ทำขึ้นลง 20-30 ครั้ง



ทำที่ 5 ขยับตัวออกมาให้ห่างจากเบาะที่นั่ง แล้วใช้แขนยึดเบาะไว้
ลุกนั่ง ขึ้นลง 20-30 ครั้ง ทำนี้จะได้ทั้งกล้ามเนื้อต้นแขน ต้นขา และหน้าท้อง

7 ทำออกกำลังกาย ลดพุง กระชับต้นขา

ทำสลับ ซ้าย ขวา 20-30 ครั้ง



ทำมือประสานกันไว้หลังศีรษะเหมือนท่าซิตอัพ ยกขาซ้ายขึ้นพร้อมกับบิดตัว ตะแคงขวาที่เข่าซ้าย จากนั้นสลับข้าง ทำ 20-30 ครั้ง

7 ทำออกกำลังกาย ลดพุง กระชับต้นขา

ทำสลับ ซ้าย ขวา 20-30 ครั้ง



ท่าที่ 7 ยืนจับเก้าอี้ แล้วยกขาขึ้นให้แตะมือ ทำสลับกันซ้ายขวา
ประมาณ 20-30 ครั้ง ทำนี้จะช่วยให้หน้าท้องและต้นขาของเราเกร็งตึง

สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องสร้างเอง

