

## เดินทั้งวัน...ต่างกับเดินออกกำลังกายอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

โดยการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดนั่นก็คือ **"การเดิน"** มีการรณรงค์ให้มีการเดินอย่างน้อย ๆ วันละครึ่งชั่วโมง เพื่อเป็นการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ซึ่งทำให้มีหลาย ๆ คนเข้าใจผิดว่า **ถ้าเช่นนั้นการเดินทำกิจกรรมหนัก กิจกรรมที่ตลอดทั้งวันก็ถือเป็นการออกกำลังกายได้นะสิ** เพราะฉะนั้นก็ถือว่าเราได้ออกกำลังกายทุกวันอยู่แล้วไม่ใช่หรือ

ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว **การออกกำลังกายด้วยการเดินจริง ๆ นั้น "คุณต้องรู้สึกเหนื่อย และคุณต้องทำอย่างต่อเนื่อง"** เพราะฉะนั้นการเดินทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดทั้งวันนั้นถือว่า เป็นแค่การเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะบางครั้งการเดินไปเดินมา แล้วก็หยุด จากนั้นก็เดินไปหยิบของ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ต่อเนื่องก็ถือว่าการเดินนั้นไม่ใช่การออกกำลังกาย

ซึ่งการเดินออกกำลังกายที่ถูกต้อง **คุณต้องเดินด้วยความเร็วที่พอดี** ก้าวขาเร็ว ๆ แต่ก็ไม่ควรเร็วจนเหมือนเป็นการวิ่ง (แต่อนุโลมได้สำหรับผู้ที่ร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว ให้เดินสลับวิ่งได้) และไม่ใช่การเดินหน่วยน้ำหนักจนเหมือนมาเดินเล่น **และที่สำคัญที่ลืมไม่ได้เลยก็คือ** ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการยืดเส้นยืดสายก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายอย่างจริงจัง

ทั้งนี้การเดินออกกำลังกายนั้นช่วยให้การทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น ช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงและช่วยให้ขอต่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ อีกด้วย

ทราบเช่นนี้แล้วหากใครที่อยากจะเริ่มต้นออกกำลังกาย ลองเริ่มต้นจากการเดิน ออกกำลังดูนะคะ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด **และที่สำคัญต้องออกกำลังกายให้ถูกวิธีด้วยคะ**

ในยุคที่กระแสรักสุขภาพมาแรงแบบนี้ จึงมีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายทั่วไปทั้งในเด็ก ผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ทั้งนี้ก็เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณนั่นเอง