

## วิ่งๆๆๆๆวิ่งหนี...!!!!...เพื่อหนี....โรค

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

แฟชั่นการออกกำลังกายกำลังฮิต เรียกว่าเปิดทีวีช่องไหน ก็เห็นโฆษณาช่องนั้น อย่างไรก็ตาม แม่จะฮอตและฮิตขนาดไหน บางคนก็ยังมีขอลกเถียงงายๆ ว่า "ไม่มีเวลา" หรือหนักเขาก็บอกว่า "ไม่มีเพื่อน" จนถึง "ไม่รู้จะทำอย่างไร"

วันนี้...เพื่อให้เข้ากับเทรนด์และแก้ปัญหา "ไม่" ทั้งหลาย ลองมานั่งพิจารณากันอย่างจริงจังบ้าง แล้วอาจจะทำให้เปลี่ยนใจก็ได้



### เล่นไล่จับ : สรรพคุณแก้เด็กนอนกรน

#### พญ.แคเธอรีนแอล เดวิส จากวิทยาลัยแพทยจอร์เจีย สหรัฐอเมริกา

ศึกษาการออกกำลังกายเพื่อลดปัญหาการหายใจผิดปกติจากปัญหาการนอนกรนของเด็กอ้วน โดยแบ่งกลุ่มเด็กอ้วน 100 คนให้ออกกำลังกาย ได้แก่ การเล่นไล่จับ บาสเกตบอล เล่นเกมกีฬาเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่ม "ไฮโดส" การออกกำลังกายในปริมาณสูง 40 นาทีเป็นประจำทุกวัน 2) "โลว์โดส" ปริมาณต่ำ 20 นาที 3) กลุ่มไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า 50% ของเด็กอ้วนใน 2 กลุ่มแรกหายกรนอย่างสนิท โดยกลุ่มแรก "ไฮโดส" ได้ผลมากกว่ากลุ่ม "โลว์โดส"

### ขี่จักรยาน/เดินรำ : สรรพคุณทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง แก่โรคหัวใจ ภูมิแพ้ หอบหืด ฯ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ฟุตบอล โยคะ เดินรำ ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพความแข็งแรงอดทนของหัวใจและปอด โดยการสูดฉีดเลือดและนำอากาศเข้าสู่ร่างกาย เพื่อส่งไปหล่อเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโตและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

### รำมวยจีน "จินกังกง" : สรรพคุณแก้เบาหวาน ความดัน ลดพุง

ผู้ที่ฝึกติดต่อกันตั้งแต่ 20-30 วัน จะมีความดันและน้ำตาลในเลือดลดลง ลดพุง ทำให้การทรงตัว ความจำ สมาธิดีขึ้น และนอนหลับสบายขึ้น เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อวัน และห้ามฝึกหลังอาหารอย่างน้อย 2 ชม.

## เต้าน้ำในหน้า : สรรพคุณแก้แพ้อากาศ ช่วยลดตาง่าย

การเต้าน้ำ/แอโรบิกในหน้า หรือการออกกำลังกายเบาๆ ของคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ช่วยบรรเทาอาการแพ้อากาศ ช่วยให้เกิดตาง่ายขึ้นได้

## ยกน้ำหนัก : สรรพคุณทำให้รูปร่างสมส่วน ชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อและกระดูก

การยกน้ำหนัก ดึงข้อ ดึงยางยืด หรือการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการออกแรง เป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อและรูปร่างทรวดทรงแข็งแรงกระชับได้ส่วน ชะลอความเสื่อมของกล้ามเนื้อและกระดูก บรรเทาอาการปวดเข่า ปวดหลัง และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

## โยคะ : สรรพคุณบรรเทาการปวดเกร็ง ลดบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ สามารถทำได้ด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ได้ โดยต้องทำอย่างถูกต้อง กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ต้องอยู่ในท่าผ่อนคลาย ไม่กล้ามเนื้อลมหายใจขณะยืดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้เพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ช่วยผ่อนคลายการปวดเกร็ง ลดและป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อพร้อมใช้งานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## เดิน/วิ่ง : สรรพคุณแก้โรคเบื่อแข็ง ชีวมเศร่า

การเดินเป็นการออกกำลังกายแบบเบา ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น ไทเก๊ก ซี่กง โยคะ ซึ่งต้องทำเป็นประจำอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที หากเพิ่มให้หนักขึ้นเป็นการวิ่งสามารถแก้โรคซึมเศร่าได้

ขอบคุณที่มาข้อมูล