

## ออกกำลังกายไทย หมัด-เข้า-ศอก ช่วยหุ่นฟิต

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552



### วิจัยพบออกกำลังกายไทย "หมัด-เข้า-ศอก" ช่วยหุ่นฟิต หัวใจ-ปอด- -หลอดเลือดทำงานดีขึ้น

จากรายงานองค์การอนามัยโลกในปี 2551 พบว่า โรคอ้วนลงพุง  
ที่เกิดจากการสะสมอาหารในร่างกายในรูปของไขมัน โดยเฉพาะบริเวณรอบเอว เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ  
ได้แก่ โรคเบาหวานร้อยละ 58 โรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 21 และโรคมะเร็งบางชนิด ร้อยละ 8-42

ทั้งนี้จากการสำรวจมาตรฐานเส้นรอบเอวของคนไทย ซึ่งผู้ชายไม่ควรเกิน 90 ซม.  
และหญิงไม่เกิน 80 ซม. พบว่ามีผู้ที่มีเส้นรอบเอวเกินมาตรฐานมากถึง 9 ล้านคน  
ในจำนวนนี้กลายเป็นคนอ้วนลงพุงไปแล้วกว่า 6 ล้านคน ซึ่งเส้นรอบเอวที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ 5 ซม.  
จะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน 3-5 เท่า และเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจขาดเลือดได้ประมาณ 5 เท่า  
สธ.จึงได้เร่งส่งเสริมให้คนไทยออกกำลังกายมากขึ้น



❖ ล่าสุดสธ.ได้น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาเป็นแนวคิดในการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายทางเลือก **โดยนำภูมิปัญญามวยไทย คือ การใช้หมัด เท้า เข่า ศอก มาเป็นท่าในการออกกำลังกาย** ซึ่งจากการวิจัยในกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มผู้สูงอายุ ทำสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30-40 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ พบว่าทำให้ทุกกลุ่มมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง อดทน รวมทั้งมีความภาคภูมิใจและรักความเป็นไทยมากขึ้นด้วย

❖ **การออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย เป็นการออกกำลังกายที่สามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย มีผลให้ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ หัวใจ ปอดและหลอดเลือด ทำงานดีขึ้น**



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

**ธรรมลีลา** Dhammalila

<http://health.kapook.com/view5771.html>

<http://www.charyen.com/jukebox/play.php?id=10205>