

## 9 ข้อ น่ารู้....เรื่องฟิตเนส

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552

ชีวิตคนเมืองปัจจุบัน การหาพื้นที่ออกกำลังกายกลายเป็นยากลำบาก เพราะความคับแคบของเมือง และอากาศที่ไม่เหมาะจะออกกำลังกายนอกบ้าน ลองให้ “ 9 ข้อเรื่องฟิตเนส ” เป็นตัวช่วยในการตัดสินใจของคุณ... วาดคุณอยากเลือกออกกำลังกายแบบไหน จึงจะตรงใจมากที่สุด

### วันละ 30 นาที

ใน 1 สัปดาห์ เราควรใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรจะเป็นการออกกำลังกายที่มีการขับเหงื่อออกจากร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ อาจเลือกการออกกำลังกาย เช่น เดินเป็นประจำ หรือกระโดดเชือกอยู่กับที่ก็ได้ และข้อสำคัญที่ลืมไม่ได้คือ หลังจากการออกกำลังกาย ก็ควรจะยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้อวัยวะแข็งแรงสมบูรณ์ด้วยกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง

#### ทางแก้มของคนไม่มีเวลา

ลองเขาคาสสโรว์แบบเต็มทีสักอาทิตย์ละครั้ง ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมงไปเลย เพื่อเผาผลาญแคลอรีให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และที่ต้องไม่ลืมคือ ควรออกกำลังกายในเวลาเดิมเป็นประจำเพื่อให้อวัยวะเกิดความเคยชิน และสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ



#### ลูกบอลวิเศษ

การออกกำลังกายด้วยลูกบอลนั้นง่ายแสนง่าย ในราคาถูกละ 500-1,000 บาท คุณก็สามารถออกกำลังกายได้ด้วยตัวเองที่บ้านแล้ว ท้ายสุดคือ การนอนเอนหลังชิวๆกับลูกบอล ช่วยเสริมให้หน้าท้องแข็งแรง ช่วงไหล่และหลังผ่อนคลายกระชับ และยังช่วยในเรื่องการทรงตัวอีกด้วย



#### สร้างมวลกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่แข็งแรงย่อมจะตามมาซึ่งมวลกระดูกที่หนาแน่น ป้องกันอันตรายของโรคกระดูกพรุนได้ดี แผนการง่ายๆ ที่ต้องทำก็คือเมื่อคุณอายุเลย 30 ไปแล้ว (หรือยังไม่ถึง 30 ก็สามารถเตรียมพร้อมไว้ก่อนได้) ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และครั้งละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ด้วยวิธีการง่ายๆ อย่างเดิน ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เป็นต้น

#### ปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานมีทั้งการไปปั่นที่ฟิตเนสเป็นคอร์ส ซึ่งอาจมีการใช้เพลงจังหวะสนุกๆ มาประกอบ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างผ่อนคลายมากขึ้น หรือคนที่ชอบกิจกรรมกลางแจ้ง การปั่นจักรยานขึ้นภูเขาที่เป็นที่นิยมเช่นกัน ส่วนคนที่ไม่ชอบการออกกำลังกายนอกสถานที่ ก็ซื้อจักรยานออกกำลังกายมาปั่นเองที่บ้าน



#### ขยับตัวเพิ่มทักษะ

การฝึกขยับตัวให้ว่องไวเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วิธีฝึกนี้ง่ายสุดเลย แค่ฝึกกระโดดบ่อยๆ ทั้งกระโดดอยู่กับที่ ไปข้างหน้า ไปข้างหลัง เพียง 10 สัปดาห์ จะเห็นผลที่ชัดเจนคือ คุณจะเคลื่อนไหวตัวได้คล่องแคล่วมากขึ้น กระโดดได้สูงขึ้น เล่นกีฬาได้ดีขึ้น และแน่นอนสุขภาพดีขึ้นด้วย



#### โปรตีนสมบูรณ์ที่สุด

กว่ารับประทานอาหารที่เป็นโปรตีนจะช่วยให้ร่างกายคลายความหิว และอิ่มได้ในระยะเวลาที่นาน เพราะในโปรตีนมีกรดอะมิโน ซึ่งเมื่อผ่านเข้าสู่ร่างกายก็จะแปรสภาพเป็นน้ำตาล ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ และสามารถสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงได้ อาหารที่มีโปรตีนสมบูรณ์เหล่านั้นได้แก่ ไข่ไก่ โปรตีนมากที่สุด ถึง 94 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือปลา ซึ่งไข่โปรตีน 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนสัตว์ประเภทหมู และไก่ ไข่ 67 เปอร์เซ็นต์

#### เรื่องจริงของปลา

ในน้ำมันปลามีกรดไขมันที่มีประโยชน์มากคือ เมื่อบริโภคปลาเป็นประจำ ควบคุมไปกับการออกกำลังกาย ร่างกายของคุณจะลดปริมาณไขมันลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และกล้ามเนื้อสวย นอกจากนี้ ในน้ำมันปลายังมีสารช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด และโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ และช่วยพัฒนาสายตา สมอง ความจำ และการเรียนรู้อีกด้วย

#### นี่แหละที่ต้องทำทุกวัน

สำหรับคนที่ชอบออกกำลังกายจริงๆ คำแนะนำของเราคืออาจจะเริ่มจากเล็กน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายขึ้นในภายหลัง ลองเริ่มต้นด้วยท่าออกกำลังกายง่ายๆ ที่ได้ด้วยตัวเองที่บ้าน ที่มีประโยชน์คือ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการทำงานหนัก และยังคลายเครียด ทำให้อ่อนหลับสบายมากขึ้น 4 ท่าที่เราแนะนำนี้ดูจน รับรองว่าไม่ยากเกินความสามารถของคุณอย่างแน่นอน



#### ท่าที่ 1

##### วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดชิดติดกัน
- งอเข่าขึ้น แล้วไขว้สองมือโอบรัดบริเวณท้องหลวมๆ

ช่วงหลังเอนตามสบายลงบนพื้น เช่นเดียวกับศีรษะ ยกสะโพกขึ้นเหนือพื้น - หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทิ้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วจึงสปริงตัวขึ้นหนึ่ง

##### ท่าที่ 2

##### วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดยาวชิดติดกัน สองแขนเหยียดยาวอยู่ข้างลำตัว
- ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงในอากาศ ระวังไม่ให้เข่าชิดติดกัน แล้วหลับตาตามสบาย
- หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทิ้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆ

ผ่อนคลายเป็นปกติ



#### ท่าที่ 3

##### วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดยาวชิดติดกัน
- สองแขนเหยียดยาวอยู่ข้างลำตัว

ให้ปลายเท้าชิดกัน ระวังรักษารูปทรงตรงกลางให้เป็นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หลับตาตามสบาย - หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทิ้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนคลาย กลับมาอยู่ในท่าเดิม

#### ท่าที่ 4

##### วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดยาวชิดติดกัน สองแขนเหยียดยาวอยู่ข้างลำตัว
- ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงในอากาศ แยกปลายเท้าออกเป็นรูปตัววี หลับตาตามสบาย (ท่านี้อาจจะใช้ผ้าเช็ดตัวม้วนแล้วรองบริเวณหลังเพื่อป้องกันอาการปวดด้วย)
- หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทิ้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆ

ผ่อนคลายเป็นปกติ