

การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

ความอ้วนหรือการมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป เป็นตัววัดเบื้องต้นที่จะบ่งบอกความเสี่ยงในการเกิดโรคโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ดังนั้นการดูแลให้น้ำหนักตัวพอเหมาะ จึงเป็นสิ่งจำเป็นของทุกกลุ่มอายุ การควบคุมน้ำหนักหรือลดน้ำหนักให้น้อยลงต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป และต่อเนื่องจึงจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านอื่นตามมา โดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งในที่นี่จะกล่าวละเอียดเฉพาะการออกกำลังกาย



ข้อเสนอแนะการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์

ระดับที่ ๑ การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน ปรับเปลี่ยนให้มีการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ในบางโอกาสที่สามารถเดินมาทำงานหรือปั่นจักรยานแทนการขับรถมาทำงาน ขณะอยู่ที่บ้านก็ควรหาโอกาสที่จะทำงานบ้านเช่น ถูบ้าน ล้างรถ ทำสวน หรือเล่นกับลูกในกรณีที่มีลูกเล็ก นอกจากนี้จะได้ออกกำลังกายแล้วยังมีโอกาสได้คลายเครียด และเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว

ระดับที่ ๒ การออกกำลังกายหรือเล่นเกม กีฬา ที่เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การปั่นจักรยานระยะไกล ว่ายน้ำ ให้มีความต่อเนื่องประมาณ ๒๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน

ระดับที่ ๓ การเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายที่เพิ่มความยืดหยุ่นและเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ สามารถทำได้ทุกที่ ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน หรือตามศูนย์ฟิตเนสต่างๆ สัปดาห์ละ ๒ - ๓ วัน ควรเพิ่มจำนวนครั้งที่ยืดเหยียด หรือเพิ่มตุนน้ำหนักให้มากขึ้น ทุก ๒ อาทิตย์

ระดับที่ ๔ กิจกรรมที่ควรลดให้น้อยที่สุด ได้แก่ การดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไม่ควรเกิน ๑-๒ ชั่วโมง ต่อวัน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นหรือออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเพิ่มการใช้พลังงานได้ถึงประมาณ ๑๐๐๐ - ๓๕๐๐ กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์



ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวสำหรับคนที่น้ำหนักมาก

๑. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลีกเลี่ยงการกด การกระแทก หรือเสี่ยงต่อการหกล้ม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ กล้ามเนื้อฉีกขาด เช่น การเดินรำในน้ำ เดินเร็ว ว่ายน้ำ โยคะ

๒. ค่อยๆเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ไม่หักโหม และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ และเป็นประจำ

๓. กลุ่มคนทำงานในออฟฟิศ โดยเฉพาะงานที่นั่งเป็นประจำ ควรเว้นการใช้สายตา หรือพักการทำงานเป็นระยะ โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเดินไปมา ในทุกชั่วโมง ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที

๔. บันทึก น้ำหนัก และสมรรถภาพร่างกายเป็นระยะ เพื่อควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด

๕. รู้จักวิธีการผ่อนคลาย และทำสมาธิเพื่อลดความเครียด