



ข่าวสุขภาพ

วันอังคารที่ 15 กรกฎาคม 2557

ออกกำลังกาย ให้เหมาะสม



สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและผู้สูงอายุ แต่กังวลว่าจะออกกำลังไม่ได้นั้น ก็สามารถออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพได้ไม่ยาก เพราะการออกกำลังกายไม่ทำให้สุขภาพแย่ลง แต่ต้องมีการเตรียมตัวและเลือกวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น การเดินไกล เดินเพื่อสุขภาพ วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก อย่างน้อย 30 นาที สามารถแบ่งเป็นครั้งละ 10 นาที หรือ 3 ครั้ง/วัน เพื่อเพิ่มสมรรถนะของระบบหัวใจและหลอดเลือด

โดยเฉพาะผู้สูงอายุควรออกกำลังกายเป็นกลุ่มๆ

เพราะจะทำให้เกิดความเพลิดเพลินและไม่รู้สึกเบื่อที่จะออกกำลังกาย ถ้าผู้สูงอายุท่านใดมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำหรือเพิ่งเริ่มออกกำลังกาย ให้เริ่มออกกำลังกายประมาณ 10-15 นาที จากนั้นค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้นจนกระทั่งสามารถทำได้อย่างต่ำครั้งละ 30 นาที

ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่อาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อโครงสร้างของร่างกาย เช่น หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่รับน้ำหนักมากๆ บริเวณเข่าหรือหลัง 