

6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน



7. แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย



8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย



9. ควรเลือกออกกำลังกายหลากหลายชนิด



10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

บัญญัติ 10 ประการ ในการ ออกกำลังกาย



การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้ดูดี รู้สึกดี และมีชีวิตชีวา

จัดทำโดย งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

1. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร (ก่อนอายุ 65 ปี)
2. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ
3. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวานและช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้ที่เป็นเบาหวาน
4. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคความดันโลหิตสูง
5. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
6. ช่วยลดความดันโลหิตในผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง
7. ช่วยลดความวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้า
8. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
9. สร้างเสริมและรักษาไว้ซึ่งความแข็งแรงของกระดูกกล้ามเนื้อและข้อต่อ
10. พัฒนาความแข็งแรงและคล่องแคล่วในผู้สูงอายุทำให้เคลื่อนไหวได้ดี ไม่พลัดหกล้มง่าย
11. สร้างเสริมอารมณ์และจิตใจที่สบายและแจ่มใส

ข้อแนะนำการเริ่มต้นออกกำลังกายสำหรับมือใหม่หรือผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหว

1. เริ่มเคลื่อนไหวออกกำลังกายเบา ๆ ช้า ๆ
2. ใช้เวลาเป็นหลัก โดยเริ่มน้อยๆ ก่อน และค่อยๆ เพิ่มเวลาต่อครั้ง (วัน) ในแต่ละสัปดาห์
3. เมื่อร่างกายปรับตัวได้ ประมาณ 3 – 4 สัปดาห์ จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย

1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง



2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที



“จาง่ายๆ” การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที”

3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหม

4. การอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที
เสริมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
การผ่อนคลาย โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังให้ช้าลง ใช้เวลาประมาณ 3 – 5 นาที และเสริมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

