



5 วิธี เลือกออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับตัวเอง



ออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

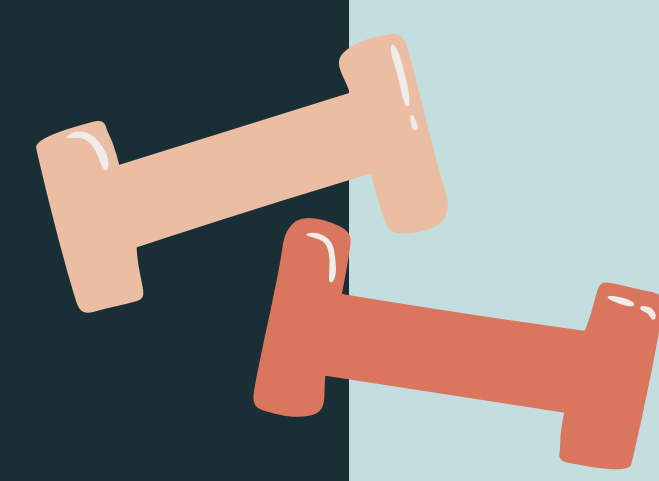
การยืดกล้ามเนื้อถือเป็นหนึ่งในวิธีการออกกำลังกาย ทำได้โดยจัดท่าทางให้กล้ามเนื้ออยู่ในท่าที่ยืดยาวออก หวังผลเพื่อให้เกิดความยาวของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มความผ่อนคลายและการไหลเวียนเลือดได้ดี

เหมาะสำหรับผู้ที่มีการตึงตัวของกล้ามเนื้อ มีอาการปวดเมื่อย ต้องการคลายกล้ามเนื้อหรือเตรียมพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย เพิ่มความผ่อนคลาย

เป็นการออกกำลังกายอย่างเบา ร่วมกับการหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี หวังผลเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย เช่น การเล่นโยคะ หรือการยืดกล้ามเนื้อ ขณะที่มีการออกกำลังกายให้หายใจเข้าออกเป็นจังหวะอย่างช้าๆ

เหมาะสำหรับผู้ที่มีภาวะเครียด หรือต้องการเพิ่มความผ่อนคลายและสมาธิ



ออกกำลังกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เป็นการออกกำลังกายโดยมีแรงต้านมาก แต่รอบของการทำซ้ำน้อย และเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน หวังผลเพื่อให้เกิดมัดกล้ามเนื้อที่ใหญ่และแข็งแรงขึ้น โดยแรงต้านอาจมาจากน้ำหนักตัว เช่น การแพลงก์ (Plank) หรือ ดันพื้น (push up) หรือแรงต้านอาจมาจากอุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น ดัมเบล บาร์เบล เป็นต้น

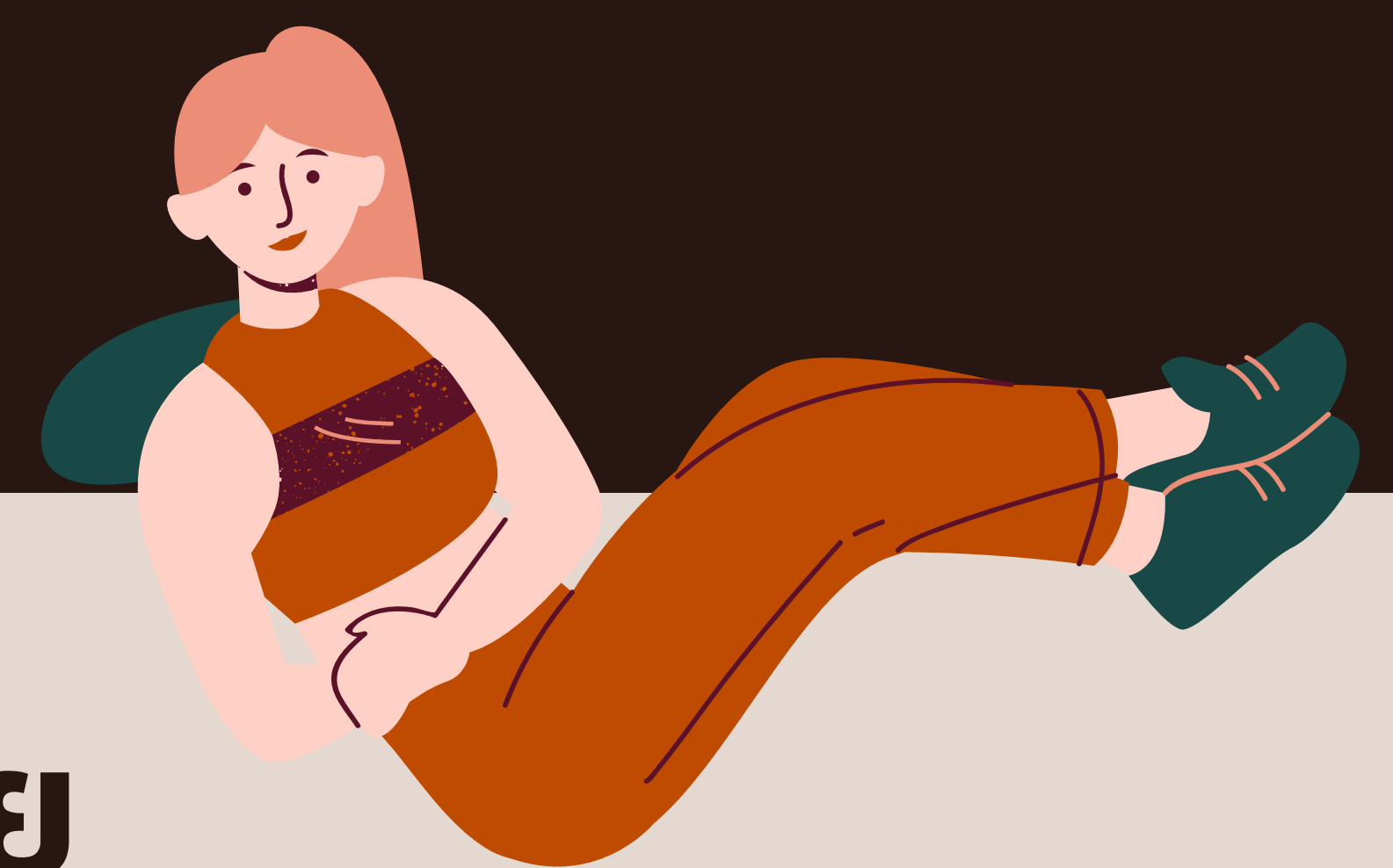
เหมาะสำหรับรักษารูปร่าง เพิ่มขนาดของมัดกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของมัดกล้ามเนื้อ



ออกกำลังกาย เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านน้อย แต่รอบของการทำซ้ำมาก หวังผลเพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถมีความทนทานต่อการทำงานหนัก หรือทำงานเป็นระยะเวลานาน การใช้แรงต้านอาจเป็นแรงต้านจากน้ำหนักตัว เช่น การซิตอัพ (sit-up) หรือเป็นแรงต้านจากอุปกรณ์การออกกำลังกาย เช่น ยางยืดออกกำลังกาย (Elastic band) หรือ ดัมเบล

เหมาะสำหรับผู้ที่มีการเมื่อยล้าจากการทำงานเป็นระยะเวลานาน ออกกำลังกายหนัก หรือผู้ที่มีปัญหาเดินได้ไม่นาน เป็นต้น



ออกกำลังกาย เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจ และปอด

เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ ออกซิเจน คือเป็นการออกกำลังกายเบาๆแบบไม่มีแรงต้าน แต่อาศัยความต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานประมาณ 20-40 นาที หวังผลเพื่อให้เลือดสูบฉีดทั่วร่างกาย กล้ามเนื้อหัวใจและปอดทำงานได้ดีขึ้น เช่น การเดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก เหนื่อยง่าย ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ป่วยโรคปอด ผู้สูงอายุ



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

081-9746690

@PaceWellness

หรือ Scan QR Code

