สสส. ชวนร่วมกิจกรรม “ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อวัยทำงานและผู้สูงอายุ”

สสส.ชวนประชาชนร่วมออกกำลังกายใน โครงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อวัยทำงานและผู้สูงอายุ พร้อมแนะนำวิธีป้องกัน และรักษาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพื่อสร้างเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพกายและใจที่ดี

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ซึ่งช่วยในการพัฒนา และเสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อรวมไปถึงข้อต่อ โดยจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยป้องกัน และบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่ หลัง เข่า และกล้ามเนื้อส่วนอื่นได้เป็นอย่างดี จึงทำให้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยได้จัด โครงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อวัยทำงานและผู้สูงอายุ และได้รับเกียรติจาก รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการยืดเยียดในครั้งนี้

รองศาสตราจารย์เจริญ ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีหลายประเภท แต่ละประเภทส่งผลต่อความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อไหวของข้อต่อแตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้ผู้ที่จะนำการออกกำลังกายในรูปแบบของการยืดเหยีดกล้ามเนื้อนั้น ควรศึกษา และทำความเข้าใจในหลักการ วิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสดชื่น และผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าผู้ฝึกปฏิบัติไม่รู้วิธีฝึก หรือหลักการที่แน่ชัดอาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

สำหรับกิจกรรมการยืดเหยียดนี้จะมีการโรดโชว์ในแต่ละจังหวัดเพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ฝึกปฏิบัติร่างกายให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีดังนี้ จังหวัดจันทบุรี วันที่ 14 – 15 กันยายน ศกนี้ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ วันที่ 21 – 22 กันยายน จังหวัดลำปาง วันที่ 26 – 27 กันยายน และปิดท้าย จังหวัดนนทบุรี วันที่ 10 – 11 ตุลาคม ศกนี้ ผู้ที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ที่ โทร.089 684 1333