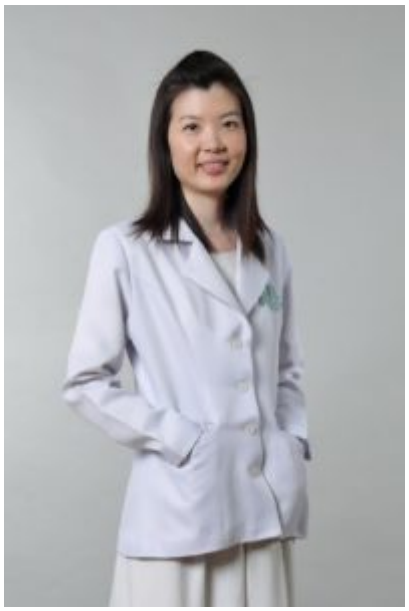
ออกกำลังกายง่ายๆ.. อยู่บ้านก็แข็งแรงได้



“แค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย” คงเป็นประโยคที่หลายๆ คนคุ้นเคยกันดี เพราะการออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกกำลังนอกบ้านเสมอไป การออกกำลังกายในบ้านก็สามารถช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรงได้เช่นกัน วันนี้เรามีวิธีการ ออกกำลังกายง่ายๆ ที่บ้านมาแนะนำกันค่ะ

– การเดินรอบๆ บ้านหรือการจ๊อกกิ้งอยู่กับที่ เพราะการจ๊อกกิ้งนอกจากจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวรู้สึกกระฉับกระเฉงแล้วยังส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจอีกด้วย

– กระโดดเชือก เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก นอกจากนี้กระโดดเชือกยังช่วยให้หัวใจเต้นแรง ปอดขยาย สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น

– การเต้นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายที่ต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากและทำติดต่อกันค่อนข้างนาน มีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้การขยับแขนขาในท่าต่างๆ ยังทำให้กล้ามเนื้อร่างกายมีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

– โยคะ ถือเป็นการออกกำลังกายที่ได้ผลดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ โดยเน้นการหายใจและการเคลื่อนไหวของ

ร่างกาย เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกายและจิตใจ ลดความเครียด และลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

– ทำงานบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการกวาดบ้าน ถูบ้าน หรือซักผ้าด้วยอิริยาบถที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการเผาผลาญแคลอรี่ได้ ช่วยในการบริหารหลอดเลือด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ และยังเป็นการออกกำลังกายที่ได้เคลื่อนไหว ที่ส่งผลดีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออีกด้วย

– ออกกำลังกายตามคลิปวิดีโอ Youtube เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมในยุคเทคโนโลยีที่ต้องบอกว่าการออกกำลังกายไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เปิดดูตัวอย่างการออกกำลังกายก็สามารถทำตามได้ทันที

การออกกำลังกายที่บ้านไม่ใช่เรื่องยากและเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ต้องอยู่บ้าน โดยใช้เวลาเพียงวันละ 30 – 60 นาทีต่อวัน 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ก็ทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงได้แล้วค่ะ

ข้อมูลดีๆ จาก.. พญ.รมณัฏฐ์ โรจนสุทธิ์ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

คลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด โรงพยาบาลหัวเฉียว