



กีฬาในร่ม... (การละเล่นเบาๆ กีฬา)

เข้าสู่หน้าฝนแบบเต็มตัว ทำให้หลายคนเริ่มเหนื่อยหน่ายกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะพวกกลางใจวิ่งทั้งหลาย (วิ่งๆ ไป ฟุตตบ เปียก พาลไม่สบาย เสียอีก) ฉบับนี้เลยคัดสรรกิจกรรมในร่มที่เป็นทั้งสนุกนการ แคมไต่ออกกำลังกายแบบยังปีน ไม้เดียวไต่บันไดสองตัวมาฝาก:

เต็นรำ จังหวะสุขภาพที่ทำให้ผิวพรรณ เปล่งปลั่ง แก่โรคหัวใจ ภูมิแพ้ หอบหืด ฯ

หุ่นไม่ดี หน้าตาไม่สวย สารพัดข้ออ้างที่ทำให้คุณไม่กล้า “เต็นรำ” หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทั้งว่ายน้ำ กระโดดเชือก ฝึกโยคะ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นการปิดกั้นโอกาสที่คุณจะรักษาความงามตามธรรมชาติและสุขภาพไปพร้อมๆ กัน เพราะการออกกำลังกายดังกล่าว นอกจากจะช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพความแข็งแรงอดทนของหัวใจและปอด โดยการสูบฉีดเลือดและนำอากาศเข้าสู่ร่างกาย เพื่อส่งไปหล่อเลี้ยงเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้เจริญเติบโตและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังสูบฉีดความงามทั้งคุณผู้หญิงและคุณผู้ชาย รวมไปถึงสร้างบุคลิกภาพที่ดี

รำมวยจีน “จินกังกง” สรรพคุณแก้เบาหวาน ความดัน ลดพุง

ศาสตร์ตะวันออกของเราไม่มีเขยคะ อย่างรำมวยจีนที่ผู้ฝึกติดต่อกันตั้งแต่ 20-30 วัน จะมีความดันและน้ำตาลในเลือดลดลง ลดพุง ทำให้การทรงตัว ความจำ สมาธิดีขึ้น และนอนหลับง่ายขึ้น กำลังขาดีขึ้น ลดผมร่วงผมขาว ตาฝ้า เบาหวาน โรคหัวใจ ลดความเจ็บปวดเมื่อยต่างๆ ชะลอความแก่ แม้จะเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะใช้เวลาแค่ประมาณ 30 นาทีต่อวัน แต่มีคุณอนันต์ขนาดนี้ คุณเองก็ไม่ควรมองข้ามนะคะ

กีฬาในร่มที่แนะนำมาอาจเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง แต่ก็ต้องบันทึกสุขภาพด้วยนะคะว่า คุณเลือกชนิดกีฬาได้เหมาะกับร่างกายของคุณมากน้อยแค่ไหน

โยคะ จังหวะแห่งสุขภาพ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในรูปแบบต่างๆ ของโยคะสามารถทำได้ด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ได้ โดยต้องทำอย่างถูกต้อง ช่วยสร้างเสริมความอ่อนตัวและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเกร็ง และป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ดีขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อพร้อมใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้โยคะยังช่วยฝึกด้านจิตใจ สมาธิ สรุปว่าเป็นกีฬาที่ดีไปหมดทุกอย่าง ทำให้ได้รับความนิยมสูงที่สุดในขณะนี้ วิธีการฝึกโยคะก็แสนง่าย อันดับแรกคุณต้องมีผู้เชี่ยวชาญให้การแนะนำ หากต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานหรือติดต่อผู้รู้ แนะนำให้เข้าไปดูในเว็บไซต์ <http://www.goodlifecenter-yoga.org> เป็นองค์กรที่จัดอบรมและมีเครือข่ายในบางจังหวัดด้วยคะ แถมมีกิจกรรมดีๆ ฟรีๆ สำหรับผู้สูงอายุด้วย

“เดิน” นับไมล์ กิจช่วงห่างระหว่างโรค

ถ้าคุณใช้วิธีการเดินเป็นการออกกำลังกายแล้วล่ะก็ เริ่มจากระยะทางประมาณ 1.5-2.5 ก.ม./วัน จะช่วยรักษาสุขภาพทั่วไป ทำให้ร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ เดิน 2.5-4.5 ก.ม./วัน ด้วยอัตราความเร็ว 7-8 นาที/ก.ม. ป้องกันและลดการเกิดโรคหัวใจ ไขมันอุดตันในหลอดเลือด และเบาหวาน เดิน 4.5-6.5 ก.ม./วัน ด้วยอัตราความเร็ว 9-10 นาที/ก.ม. ลดไขมันสะสม ป้องกันโรคอ้วน ความดันสูง ภูมิแพ้ เครียด ระบบไหลเวียนเลือด ฯลฯ

การเดินง่ายๆ นี้แหละคะ ที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของเราได้ แต่เพื่อให้สอดคล้องกับหน้าฝนที่ไม่เหมาะจะออกไปเดินข้างนอก ขอแนะนำให้เดินในบ้าน ออฟฟิศ หรือเดินในที่ร่ม แต่เดินแบบนับไมล์ด้วยนะคะ ตั้งเป้าไว้ให้มัน จะช่วยให้คุณกระฉับกระเฉง และรู้สึกสนุกกับการเดินคะ