

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างมีแบบแผน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล



# หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้

1. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย ตัวอย่างเช่น เด็กควรเลือกกิจกรรมที่เสริมทักษะการเคลื่อนไหว และการเล่นเป็นทีม ผู้สูงอายุควรเลือกกิจกรรมที่ไม่หนักจนเกินไป เช่น เดิน รำไท่เก๊ก เป็นต้น





รูปจาก <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/>

รูปจาก <https://sites.google.com/site/salfa5820810019/thi-kek>

# ประโยชน์ของการรำไทเก๊ก

ออกกำลังกายและ  
บริหารร่างกายได้ทุกส่วน

ฝึกลำดับความคิด  
ด้วยการออกท่าทาง

ฝึกสมาธิ  
และลมหายใจ

ฝึกความยืดหยุ่นของ  
กล้ามเนื้อและข้อต่อทุกส่วน

มีบุคลิกภาพที่ดี

เพิ่มประสิทธิภาพ  
การเผาผลาญพลังงาน  
ได้อย่างต่อเนื่อง

ผ่อนคลายความเครียด

เสริมประสิทธิภาพของ  
ระบบไหลเวียนโลหิต






2. กิจกรรมที่เลือกควรทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เช่น การวิ่ง การกระโดดติดต่อกัน เป็นต้น

3. อบอุ่นร่างกาย(Warm up) ก่อนออกกำลังทุกครั้งนาน 5-10 นาที

4. เลือกออกกำลังกายเบาๆ ก่อนเพิ่มเป็นกิจกรรมหนักๆ เช่น การวิ่งระยะทาง 1 กม. แล้วจึงเพิ่มระยะทาง เป็นต้น



5. ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกายอย่างสมดุล เช่น การว่ายน้ำ เป็นต้น

6. เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้ว ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(Cool down)ให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ละครึ่งนานอย่างน้อย 30 นาที

## 1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้แก๊สออกซิเจนตลอดเวลา โดยอาศัยการทำงานที่ติดต่อกันของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ และเป็นระยะเวลา นาน จะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนโลหิต โดยหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น เพื่อให้ได้ปริมาณอากาศมากที่สุด สูบฉีดเลือดแรงขึ้น


กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก



รูปจาก <http://phuketswimacademy.com/148/>




รูปจาก <https://www.fit2love.com/bodybenefits>



## 2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน เมื่อฝึกเป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงมากขึ้น แต่มีผลน้อยกว่าในการเพิ่มสมรรถภาพของ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ โรค ความดันโลหิตสูง ไม่ควรออกกำลังกายประเภทนี้ จะทำให้มีการเกร็ง กล้ามเนื้อ



กิจกรรมที่ใช้ เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การออกกำลังกาย  
วัตถุ การวิ่งระยะสั้น การกระโดดไกล การทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น ในวัย  
ของนักเรียน ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เสริมสร้างทักษะ  
การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นเกมเป็นทีม การเล่นกีฬาเป็นทีม  
เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เจริญเติบโตและ  
พัฒนาการที่สมวัย เช่น การเล่นเกมต่างๆ การเล่นกีฬา การบริหาร  
 เป็นต้น





จบการนำเสนอ  
อย่าลืมทำใบงานกันนะ

