บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันพุธที่ 29 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง "ออกกำลังกายง่ายๆ เริ่มต้นได้ที่บ้าน"

ท่านผู้ฟังครับ/คะ เมื่อบ้านเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต บ้านในวันนี้จึงไม่ได้เป็นเพียงสถานที่สำหรับการอยู่อาศัยและพักผ่อนเท่านั้น แต่ถูกใช้เพื่อการทำงาน การเรียนหนังสือ รวมถึงใช้เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยเฉพาะในปัจจุบันที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปภายใต้เงื่อนไขและบริบท การปรับเปลี่ยนรูปแบบการมีกิจกรรมทางกายก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเช่นกัน ซึ่งแนวทางการมีกิจกรรมทางกายมีหลากหลายรูปแบบ สามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความต้องการ ดังนั้น เมื่ออยู่บ้านก็สามารถทำกิจกรรมทางกายได้ ดังนี้ ครับ/ค่ะ

1. **นั่ง-ยืน (Sit-to-stand) :** เป็นการลุกขึ้นยืนจากที่นั่งบนเก้าอี้ แล้วกลับสู่ท่านั่งแบบซ้ำๆ พยายามพับแขนกอดอกเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้แขนช่วยพยุงจากเก้าอี้ สิ่งที่ควรระวังคือตรวจสอบให้แน่ใจว่าขาของเรามีประสิทธิภาพในการลุกนั่งได้ดี โดยท่านี้ควรทำเป็นประจำ และการบันทึกจำนวนครั้งของท่านั่ง-ยืนในแต่ละนาที จะช่วยให้ติดตามความคืบหน้าได้

2. **ยืนงอเข่า (Standing knee bends) :** ยืนตัวตรงจำบริเวณพนักพิงของเก้าอี้ ยกเท้าขึ้นทีละข้างโดยงอเข่าไปด้านหลังให้เป็นมุมฉาก ทำซ้ำกับขาอีกข้าง

3. **ข้างเดินไปที่ตรงจุด (March on the spot) :** ยืนตัวตรง กางแขนและมือทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าประมาณระดับเอว ยกขาข้างหนึ่งขึ้นโดยงอเข่าและสะโพก โดยให้ต้นขาอยู่ในแนวนอนมากที่สุด และให้ส่วนบนของต้นขาแตะบริเวณมือ จากนั้นกลับสู่ท่ายืน ทำซ้ำกับขาอีกข้าง

4. **การเตะขาในท่านั่ง (Seated leg kicks) :** นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ เหยียดเข่าให้ตรงเพื่อยกขาออกไปข้างหน้าด้วยความเร็วที่ควบคุมได้ จากนั้นกลับขานั้นไปที่ตำแหน่งเริ่มต้น แล้วทำซ้ำโดยใช้ขาอีกข้างหนึ่ง

5. **ยกน่องขึ้น (Standing calf raises) :** เริ่มต้นด้วยการยืนให้เท้าราบไปกับพื้น แล้วยกส้นปลายเท้าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นกลับสู่การยืนตรงเหมือนเริ่มต้นโดยให้เท้าราบกับพื้น ควรหาสิ่งที่มั่นคงในการปฏิบัติท่านี้ เช่น เก้าอี้ โต๊ะ หรือโครงประตู เพื่อรักษาสมดุล ทำการยกขาทั้งสองข้างพร้อมกัน และพยายามทำให้ครบให้ได้มากที่สุดใน 1 นาที

ท่านผู้ฟังครับ/คะ จะดีแค่ไหนหากการมีกิจกรรมทางกายสามารถแบ่งปฏิบัติได้คล้ายกับการรับประทานอาหารว่างที่ไม่ทำให้รู้สึกอิ่มมากเกินไป แถมยังรู้สึกว่าสามารถทำได้เรื่อยๆ ไม่รู้สึกเบื่อ อีกทั้งยังสามารถปฏิบัติได้ทั้งที่บ้าน สถานที่ทำงาน หรือที่ต่างๆ ที่ต้องการ ทราบเช่นนี้แล้ว อย่าลืมให้ความสำคัญกับการใช้ประโยชน์จากบ้านในการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีกันนะครับ/ค่ะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง "ออกกำลังกายง่ายๆ เริ่มต้นได้ที่บ้าน"

เรียบเรียงโดย นฤนาถ แข็งขัน / เตชิน มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย