

# ฉันท้อวน...ฉันท้อาย...

## อยากออกกำลังกายคนเดียว



เราเข้าใจคนที่น้ำหนักเกินว่าใจคงอยากจะทำอะไร แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่ม ออกกำลังกายจากไหนก่อนดี ถ้าไปฟิตเนสก็ปรับตัวไม่ทัน เพราะเครื่องเล่นอาจจะไม่เหมาะกับคนร่างใหญ่ ออกไปถูกวิธีคงเสียสุขภาพแน่ ฉันท้อใจที่ฝืนเพิ่มความแข็งแรงให้กับตัวเอง ไม่ต้องฝืนออกกำลังกายหนักเหมือนคนที่หุ่นเพิร์มมากๆ อยู่แล้วดีกว่า

### ออกกำลังกายแบบนั่ง → ลดอาการบาดเจ็บ

สำหรับคนที่น้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน ลองมาออกกำลังกายทำนั่งจะเป็นวิธีที่ดีมาก ก็ทำประเภทนี้ มีประโยชน์ตรงที่เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลักๆ ในตัวเราได้ ขณะก็นั่งอยู่บนเก้าอี้ คุณสามารถยกแขน ยกขา โน้มตัวลงหรือหงายหลังได้ เป็นการออกกำลังกายเบาๆ ที่เหมาะกับคนที่อ้วนมากๆ จะเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายก่อนจะออกกำลังกายหนักในอนาคต

### ออกกำลังกายในน้ำ → ให้ร่างกายทนทานและแข็งแรง

หลังจากที่คุณออกกำลังกายแบบนั่งมาระยะหนึ่งติดต่อกันแล้ว เริ่มรู้สึกเมื่อยน่าจะหันไปว่ายน้ำหรือออกกำลังกายในน้ำ เช่น แอโรบิกในน้ำ ก็เป็นอีกทางเลือกให้รู้สึกสนุกแตกต่างจากเดิม ในน้ำข้อต่อและกระดูกจะไม่ต้องรับน้ำหนักที่มากเกินไป ยังช่วยลดอาการบาดเจ็บและอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อด้วย

### เดินออกกำลังกาย → จุดเริ่มต้นของมือใหม่เพิ่งออก

เป็นขั้นตอนออกกำลังกายขั้นหนึ่งระดับที่หนักขึ้นของคนที่น้ำหนักเกิน สำหรับคนรูปร่างปกติอาจจะแนะนำให้ออกกำลังกายประมาณ 30 นาที หรือรักษาความเร็ว 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่คนที่เป็นโรคอ้วนคงออกเท่านี้ไม่ไหว ก่อนอื่นต้องหารองเท้าสำหรับเดินดีๆ มาใช้ เลือกแบบที่คุณภาพดีรองรับน้ำหนักของตัวเองได้ ไม่เงินเยาะจะต้องรับการแสบ ต่อมาคือเตรียมน้ำดื่ม เพราะคนน้ำหนักเกินจะเสียน้ำในร่างกายมากกว่าคนน้ำหนักปกติ ดังนั้นร่างกายห้ามขาดน้ำเด็ดขาด และสิ่งสุดท้ายที่ต้องเตือนตัวเองคือ เดินไปไกลแค่ไหน คุณต้องเดินกลับในระทางเท่านั้น เพราะฉะนั้นอย่าคิดว่าเดินตัวเองให้เดินไกลเกินไป ถ้าเดินต่อไปไม่ไหว อย่าอายที่จะหยุดพัก นั่งลงก่อน คุณอาจเดินระยะทางที่ละนิดแต่เพิ่มรอบๆ ตัวเองยังมีกำลังพอ

### Did You Know?

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮิลล์ เมโทรโพลิเทิน และมหาวิทยาลัยฮิลล์ ในประเทศอังกฤษ บอกว่า คนที่เป็นโรคอ้วนหรือมีดัชนีมวลรวมในร่างกายน้อยกว่า BMI เกิน 30 ควรจะออกกำลังกายมากกว่าใช้วิธีไดเอท โดยให้ออกกำลังกาย 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น รวมถึงระดับคอเลสเตอรอลยังลดลงได้ด้วย ออกกำลังกายแบบนี้ไม่ต้องอดอาหาร กินได้ทุกอย่างแต่กินในปริมาณที่พอดีและอ่อนน้อม ถึงจะยังอ้วนอยู่ แต่ที่ดีขึ้นคือสุขภาพของคุณแน่ๆ

### เมนส์เปลี่ยน เพราะออกกำลังกายมากเกินไป

คนที่เป็นโรคอ้วนออกกำลังกายมากเกินไป โดยเฉพาะผู้หญิงไม่ใช่แค่ทำลายกระดูกและข้อต่อเท่านั้น แต่ยังทำให้เสียสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย เพราะอาจจะเปลี่ยนวงจรการมีประจำเดือน บางคนประจำเดือนหายไปเลยก็มีที่เรียกว่าภาวะอะมีโนเรีย (Amenorrhea) ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนก่อนวัยอันควร และที่รู้สึกได้เลยคือใช้ร่างกายหนักเกินไปทำให้เหนื่อยง่ายไม่มีแรงทำอะไรอีก ออกกำลังกายให้พอดีกับตัวเองดีกว่า

### เตะก้านคอ กินหน้อยไหม



ไม่ต้องไปค่ายมวย คุณก็เป็นศิษย์ ส. แข่งหนักได้ เพราะเคลฟฟอร์ดเรีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ ได้ ออกโปรแกรมใหม่ชื่อว่า "KickFit" เป็นการออกกำลังกายแบบดั้งเดิมกับทศวรรษของการชกมวยไทย ให้คุณได้ท้อใจแถมยังได้ความรู้วิชาป้องกันตัวไปด้วย แหม หน้อยๆ เห็นคงอยากให้คุณปล่อยมาสักหนึ่งทศวรรษ สนใจก็ติดต่อไปเคลฟฟอร์ดเรีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ สาขาต่างๆ หรือโทร. 0-2632-1255

