



ชวนกันมาเดินดีกว่า...

20 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน

1. เป็นกิจกรรมง่ายสำหรับผู้เริ่มฝึกให้ร่างกายแข็งแรง
2. สามารถเริ่มเองได้
3. ไม่ต้องมีอุปกรณ์
4. ไม่มีค่าใช้จ่าย
5. เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ
6. โอกาสเกิดอันตรายน้อย
7. สมรรถภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น
8. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
9. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
10. ช่วยลดความดันโลหิต
11. ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
12. ช่วยลดคอเลสเตอรอลอันตรายต่อหลอดเลือด
13. ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลปกป้องหลอดเลือด
14. ลดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
15. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน
16. ลดโอกาสเกิดโรคเบาหวาน
17. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นเบาหวาน
18. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
19. ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล
20. ทำให้อารมณ์ดีขึ้น

ชวนกันเดิน WALK MORE PART 1 | **20 อยากรู้ว่าทุกคนเดิน**

20 เหตุผลที่เชิญชวนให้ทุกท่านเดิน

- ทำให้อารมณ์ดีขึ้น
- ลดความเครียด/วิตกกังวล
- ควบคุมน้ำหนักไม่เล็ดของผู้เป็นเบาหวาน
- ลดโอกาสเกิดโรคเบาหวาน
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวเลวที่อันตรายต่อหลอดเลือด
- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
- สมรรถภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น
- ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลตัวดีซึ่งปกป้องหลอดเลือด
- ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด
- ง่าย...สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกาย
- สามารถเริ่มเองได้
- ไม่ต้องมีอุปกรณ์
- ไม่มีค่าใช้จ่าย
- โอกาสเกิดอันตรายน้อย
- ลดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ลดความเสี่ยงการเกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลตัวเลวที่อันตรายต่อหลอดเลือด
- ช่วยเพิ่มคอเลสเตอรอลตัวดีซึ่งปกป้องหลอดเลือด
- ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- เป็นการเล่นที่สนุก
- เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ

เดินมากเท่าไรจึงพอ

ควรเดินสะสมให้ได้ วันละ 10,000 ก้าว

เริ่มอย่างไร? เดินที่ไหน?

ควรเริ่มด้วยการเดินระยะสั้นๆ ในภูมิประเทศที่คุ้นเคย จากนั้นจึงค่อยเดินเพิ่มมากขึ้น เลือกสถานที่ที่สะดวก หลีกเสี่ยงใกล้ถนนที่เสี่ยงต่อการได้รับอุบัติเหตุจากรถยนต์ ไม่ควรเดินในที่สูง หรือที่ลาดชัน ลื่น หรือ พื้นสนามที่ไม่เรียบเป็นหลุมบ่อ เพราะเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม

ควรเดินออกกำลังกายในพื้นที่สนามเรียบ หรือเดินในสนามหญ้าเพื่อลดแรงกระแทก เช่น สนามกีฬา สวนสาธารณะ และควรเลือกสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนหรืออบอ้าวเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ ระบายความร้อนได้ไม่ดี เกิดอาการอ่อนเพลียง่าย

การเตรียมตัวก่อนเดิน

1. **Warm up (วอร์มอัพ)** : เตรียมร่างกายก่อนการเดิน ขณะที่กำลังวอร์มอัพควรจะรู้สึกสนุกเช่นเดียวกับการเตรียมร่างกายให้พร้อมจะช่วยลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย การวอร์มอัพจะเพิ่มเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ เพิ่ม ออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ และพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การวอร์มอัพจะดึงยึดกล้ามเนื้อเอ็น ให้พร้อม รวมทั้งสภาพทางจิตใจด้วย อาจวอร์มอัพด้วยการเดินช้าๆ หรือบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ ประมาณ 5-10 นาทีก่อนเริ่มเดินจริง

2. **เสื้อผ้า** : ไม่จำเป็นต้องสวมชุดวอร์ม ชุดที่ใส่สำหรับเดินควรเป็นเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ ถ้าอากาศร้อนควรสวมเสื้อผ้าบางสบาย เช่น ผ้าฝ้ายเพราะช่วยระบายความร้อนได้ดี ถ้าอากาศหนาวควรใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ ควรเลือกสวมชุดที่มีความทะมัดทะแมง ไม่คับหรือใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวยาก เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว อาจเป็นอันตรายได้ ถ้ารู้มึ่ม อาจทำให้สะดุดล้ม

3. **รองเท้า** : ควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า มีสายรัดให้กระชับ ไม่คับ ไม่กัด และพื้นรองเท้าต้องนุ่ม และยืดหยุ่นดีพอที่จะรองรับแรงกระแทกขณะเดินได้ กรณีที่เดินมากควรต้องพิถีพิถันในการเลือกรองเท้าเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวานซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นแผลเรื้อรังที่เท้า

ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่ง รองเท้าเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลยอย่างยิ่ง เพราะอาจจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เช่น เจ็บสันเท้าหรือฝ่าเท้าก่อให้เกิดการพุพอง ผิวหนังด้านเป็นไตถ้าสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สบายเท้า รองเท้าที่สมควรเป็นรองเท้าที่นุ่ม มีโค้งที่รองรับส่วนเว้าตามรูปเท้า และมีสันหนาประมาณ 1/2 หรือ 3/4 นิ้ว



ควรเดินอย่างไร?

ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกต้อง

1. สายตามองตรงไปข้างหน้าขณะเดิน ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ
2. แกว่งแขนซ้ายขวาสลับหน้าหลังขนานกับลำตัว มือทั้งสองข้างกำแบบหลวมๆ มือที่แกว่งสูงระดับอก ในลักษณะที่ผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย ทำมุมประมาณ 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน-ล่าง ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้ออก และกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
3. จังหวะความเร็วในการก้าวเท้าสม่ำเสมอตลอดระยะทางที่เดิน ไม่เดินทอดน่องหรือเดินตามสบาย
4. เวลาเดินสั้นเท้าสัมผัสพื้นรับน้ำหนักตัวก่อนปลายเท้า ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าวให้สั้นเท้าแตะพื้น แล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้า เหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้ายให้ยกสั้นเท้าขึ้น ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่เดิน จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อหน้าแข้ง เป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและเสริมบุคลิกภาพด้วย
5. ความยาวของช่วงก้าวขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดิน ที่สำคัญจะต้องไม่พยายามก้าวยาวมากเกินไป เพราะจะมีผลทำให้เกิดความเมื่อยล้าที่กล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกเร็วกว่าปกติ ถ้าเดินขึ้นเนิน เดินให้ช้าลง เอนตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แกว่งแขนให้มากขึ้นเล็กน้อย เมื่อเดินลงเนิน พยายามควบคุมความเร็วไว้ ก้าวสั้นๆ และวางเท้าเบาๆ

“เดินเร็ว 1 ชั่วโมงต่อวัน นาน 3 เดือน

ควบคู่กับการหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่ม
ที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย

สามารถ

ลดน้ำหนักส่วนเกิน

ได้ถึง **7 กิโลกรัม**”

ที่มา : หนังสือคิดเอง ทำได้ ห่างไกลโรค

หลังเดินควรทำอย่างไร?

1. **Cool down** : ผ่อนคลายร่างกายหลังเดิน เป็นการปรับร่างกายก่อนหยุดเมื่อเดินได้ระยะทางและเวลาที่ต้องการแล้ว ไม่ควรหยุดเดินหรือนั่งพักทันที สามารถปฏิบัติเช่นเดียวกับตอนวอร์มอัพก่อนเริ่มเดิน คือเดินช้าๆ แบบเดินเล่นตามสบายไปเรื่อยๆ จนกว่าร่างกายจะเข้าที่ รู้สึกหายเหนื่อย หรือการบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ 2 - 3 ท่า เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณขา คอ ไหล่ สะโพก และส่วนอื่นๆ

2. **ดื่มน้ำ** : ควรดื่มน้ำให้เพียงพอหลังจากเดินออกกำลังกาย โดยเฉพาะถ้ามีเหงื่อออกมาก ควรดื่มน้ำเปล่า ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องดื่มพิเศษ ยกเว้นคนที่ป่วยโรคให้ทำตามคำแนะนำของแพทย์

สิ่งพึงทำเพื่อการเดินที่ยั่งยืน

1. **จัดบันทึกการเดิน**: วางบันทึกการเดินในตำแหน่งที่เห็นง่ายๆ เช่น ที่ประตูตู้เย็น จัดบันทึกทุกอย่างที่สามารถนับได้ โดยจัดบันทึกทุกสัปดาห์ เช่น จำนวนวันที่เดินต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการเดิน ระยะทางที่เดิน เป็นต้น บันทึกเหล่านี้จะเป็นเพื่อนที่ช่วยเตือน ให้กำลังใจ และเมื่อทำได้ตามเป้าที่วางไว้ ให้รางวัลกับตัวเองด้วยอุปกรณ์ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการเดิน เช่น รองเท้าคู่มือ ถุงเท้าคู่มือ หรือไปพักผ่อนตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ได้โอกาสเปลี่ยนบรรยากาศการเดินไปด้วย

2. **มีเพื่อนเดิน**: ควรมีเพื่อนขณะที่เดินออกกำลังกาย อาจเป็นคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนที่ไปเดินที่เดียวกัน นอกจากได้เพื่อนใหม่ สร้างสัมพันธ์ที่ดี ได้รับความสนุกและอบอุ่นแล้ว ยังสามารถช่วยเหลือกันได้ในกรณีที่เกิดปัญหาขณะเดินออกกำลังกาย

3. **เปลี่ยนบรรยากาศในการเดิน** : การเปลี่ยนบรรยากาศการเดิน ไปเดินในที่ต่างๆ เดินเมื่อไปท่องเที่ยวไปประชุม/สัมมนา หรืออาจลองเดินให้เร็วขึ้น หรือเดินให้ได้ระยะทางมากขึ้น

“เดิน สะสม 10,000 ก้าว/วัน



นาน **12** สัปดาห์
ลดความดันโลหิต
8-10
มิลลิเมตรปรอท ”

ที่มา : หนังสือคิดเอง ทำได้ ห่างไกลโรค