

มาเต้นแอโรบิค..กันเถอะ>>>

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิค

การเต้นแอโรบิค(Aerobic Exercise) คือการออกกำลังกายเพิ่มการเผาผลาญออกซิเจน ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน โดยประยุกต์ท่ากายบริหารให้เข้ากับจังหวะดนตรีต่างๆ ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิค

การเต้นแอโรบิคอย่างเพียงพอและฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1.ระบบกล้ามเนื้อ

ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถเกร็งและคลายตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการทำงานที่สมดุลกัน และทำให้รูปร่างสวยงามสมส่วนขึ้น เพราะไขมันที่มาห่อหุ้มร่างกายอยู่ได้ถูกนำไปใช้เผาผลาญเป็นพลังงาน นอกจากนี้ยังจะช่วยทำให้มีการสะสมสารทนกำเนิดพลังงานและสารที่เกี่ยวข้อง คือไกลโคเจน กลีโกลิซิส ฯลฯ อีกด้วย

2.ระบบกระดูก

ทำให้ข้อต่อและระบบประสาทสั่งงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.ระบบการไหลเวียนของโลหิต

ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น หลอดเลือดต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สามารถช่วยเพิ่มปริมาณและคุณภาพของเม็ดเลือดแดง นอกจากนี้ยังจะช่วยทำให้ชีพจรและความดันโลหิตกลับเข้าสู่สภาพปกติได้อีกด้วย

4.ระบบการหายใจ

ช่วยให้ทางเดินหายใจ ปอด และ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น

5.ระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย

ช่วยเพิ่มอัตราความเร็วของกระบวนการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานของร่างกาย ช่วยทำลายเซลล์เสื่อมสภาพต่าง ๆ เพื่อเร่งให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ๆ ขึ้นมาแทนที่ นอกจากนี้ยังช่วยระบบย่อยอาหารให้ทำงานดีขึ้น นอนหลับสบาย เมื่อตื่นขึ้นจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง

6.ระบบควบคุม

ช่วยทำให้ร่างกายปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อ
ทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่างๆ ออกมาอย่างเป็นปกติ

7.การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเส้นประสาทสำหรับผู้ที่เคร่งเครียดกับการทำงานหนัก

8.บุคลิก การเคลื่อนไหว และการจัดระเบียบร่างกาย

ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น
ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสมาธิ

9.ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน

ซึ่งก่อให้เกิดความสุข เพราะว่าขณะออกกำลังกาย อย่างมีความสุข ไร้การแข่งขัน จึงไม่มีความเครียด
ซึ่งต่างกับการออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน การออกกำลังกายที่เน้นการแข่งขัน ร่างกายจะหลั่งสารคนละตัว
มีชื่อว่า อูตินาลีน ซึ่งตัวนี้ จะก่อให้เกิดความเครียด ผลของการออกกำลังกายจะต่างกัน
รูปร่างหน้าตาจะสดใสต่างกัน

ขั้นตอนการเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

1.อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)

2.แอโรบิก(Aerobic)

3.ผ่อนคลาย (Cool Down)

การเตรียมตัวเพื่อการเดินแอโรบิก

1.สวมเสื้อผ้าให้กระชับ พอดีตัว เพื่อความคล่องตัว

2.อย่าสวมเสื้อผ้าหนาจนเกินไป เพราะจะทำให้อากาศถ่ายเทไม่ดีพอ อับชื้น
เป็นบ่อเกิดให้เป็นเชื้อราทางผิวหนัง หรือผิวหนังตามตัวได้

3.สวมรองเท้าผ้าใบและถุงเท้าทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของเท้า

4.เตรียมน้ำ 1 ขวด เอาไว้ดื่มแก้กระหายในเวลาพักแต่ละช่วง เพื่อป้องกันอาการขาดน้ำ อาจจะซ็อกได้

5.เตรียมผ้าเช็ดตัว 1 ผืนเอาไว้ซับเหงื่อ

6.งดรับประทานอาหารก่อนการเดินแอโรบิก 1.30-2.00 ชั่วโมง เนื่องจากอาจทำให้จุก เสียด อาเจียน
ขณะเดินแอโรบิกได้

7.ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายและขอคำปรึกษา ก่อนเริ่มต้นในครั้งแรกๆ
เนื่องจากการเดินแอโรบิกอาจจะเป็นการออกกำลังกายที่ถือว่าหนักเกินไป สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวบางโรค เช่น
โรคหัวใจ หรือการบริหารบางท่าอาจจะทำให้ท่านบาดเจ็บได้ เช่นท่ากระโดด เมื่อขอเขาของท่านไม่แข็งแรง

8.ก่อนออกกำลังกายควรล้างเครื่องสำอางค์หรือครีมบำรุงผิวออกให้หมดทุกครั้ง เพื่อเป็นการเปิดผิว
เวลาออกกำลังกาย เหงื่อจะได้ระบายออกได้โดยสะดวก สิ่งสกปรกไม่อุดตันรูขุมขน ผิวพรรณจะสดใส

อ้างอิง

-บางส่วนของหนังสือออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ควรออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมน้ำหนักไปด้วย จึงจะเห็นผลไวค่ะ

1. ตั้งวัตถุประสงค์ก่อน

อยากจะผอมเพราะอะไร เพราะว่าอยากสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง หรือ หุ่นดี

ต้องตั้งเป้าด้วยว่า จะลดน้ำหนักให้ได้กี่กิโลกรัม และ

2. ต้องตั้งด้วยว่าจะลดขนาดลงใช้สอะไร

โดยใช้วิธีซื้อเสื้อผ้าขนาดเล็กกว่าไซส์ปัจจุบันอยู่หนึ่งไซส์ เช่น คุณไซส์ M ให้ซื้อไซส์ S มาใส่ หลังจากออกกำลังกายเสร็จ ก็ลองใส่เสื้อผ้านาดร ดูว่าใกล้ใส่ได้หรือยัง เพื่อเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง เมื่อใส่ได้ ก็ยิ่งเพิ่มความพยายามในการออกกำลังกายและลดน้ำหนักลง

3. การเลือกใส่เสื้อผ้าเป็นสิ่งสำคัญ

-ไม่ควรเสื้อผ้าให้ใหญ่จนเกินไป สบายเกินไป เช่น กางเกงเอวยืด เสื้อยืดตัวใหญ่

ผ้าตัวหนาๆ เพราะว่าทำให้ดูตัวใหญ่ และอ้วนง่าย เนื่องจากเราสวมใส่สบาย จึงรับประทานได้เรื่อยอิมชาลง และตัดทอนกำลังใจในการลดน้ำหนัก เพราะเห็นรูปร่างมันดูใหญ่และหนา

-ใช้วิธีใส่เสื้อผ้าเพื่อ

4. จะออกกำลังกายด้วยวิธีไหน

-การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของคุณ เช่น ในผู้ที่มีปัญหาเรื่องหัวใจ ไม่ควรวิ่ง เพราะจะทำให้หัวใจรับน้ำหนักมากเกินไป ควรออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ เพราะน้ำหนักตัวจะไม่กดทับหัวใจ

-ไม่ควรออกกำลังกายประเภทที่ย่างยากเกินไป เมื่อยุ่งยากมากเกินไปก็จะเบื่อการออกกำลังกาย

-อย่าออกกำลังกายหักโหมจนเกินไป อาจเกิดอาการบาดเจ็บต่อร่างกาย และก็จะทำให้เบื่อการออกกำลังกาย ไม่อยากออกกำลังกายอีก

5. หาเพื่อนออกกำลังกายเป็นเพื่อน

เมื่อมีเพื่อนออกกำลังกายด้วย ก็จะทำให้อยากออกบ่อยๆ และไม่เบื่อการออกกำลังกายโดยง่าย

และเพื่อนก็ยังคอยเป็นกำลังใจให้คุณพยายามออกกำลังกายอีกด้วย และคุณก็ยังได้สังคมกับเพื่อนใหม่ๆ

6. อย่านัดอาหาร

เพราะการอดอาหาร จะทำให้ร่างกายจดจำว่า ร่างกายอด แรกๆจะเห็นว่าน้ำหนักลดลงจริง ที่ผอมในตอนแรกก็ต้อกลามเนื้อมันลดลง แต่ไขมันไม่ลด แต่ต่อไป ร่างกายของคุณก็จะเริ่มเก็บสะสมไขมัน เพราะร่างกายกลัวอด จะทานอาหารแล้วเก็บสะสม ไม่ยอมเผาผลาญง่ายๆ ก็จะเห็นว่า อดอาหารแต่ทำไมไม่ผอม เมื่อเกิดอยากทานขึ้นมา ก็จะทานมากและอ้วนขึ้นมากเท่ากับที่ลดลงหรือมากกว่า เรียกว่า Yoyo effect

7. เกี่ยวกับการทานอาหาร

-จำไว้ว่าเราทานอาหารเพื่อให้มีชีวิตอยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน

-ทานอาหารได้ทุกอย่างที่คุณอยากทาน แต่อย่าทานทุกอย่างในเวลาเดียวกัน
ให้ใช้วิธีกระจายความอยากทานแทน เช่น อยากทานข้าวขาหมู ขนมเค้ก แกงเขียวหวาน ข้าวมันไก่
บัวลอยไข่หวาน

ให้ทานวันละอย่างแทน แค่นี้ก็ทานได้ทุกอย่างที่ต้องการเพียงแต่ คนละวันกันเท่านั้นเอง

-ทานอาหารด้วยจานใบเล็ก จะทำให้ทานน้อยลง

-ทานน้ำก่อนทานข้าว ท้องอืด จะทำให้ทานข้าวได้น้อยลง

-ทานข้าวคำน้ำคำ ก็จะไม่อึดน้ำ ทานข้าวได้น้อยลง

-เคี้ยวช้าๆ ช้าๆ เพื่อให้ร่างกายได้รู้ว่าอิ่ม ก็จะทานอาหารได้น้อยลง
การเคี้ยวช้าๆเร็วทำให้เกิดลมในกระเพาะ และยังทำให้หิวน้ำ เพราะสมองมองสิ่งว่ายังไม่อิ่ม จึงทานต่อ

-เมื่อทานน้อยลงกระเพาะของคุณก็จะเล็กลงด้วย

-ใช้ตะเกียบทานอาหาร จะทำให้ทานอาหารได้ช้าลงและอิ่มได้ไวขึ้น จะทานข้าวได้น้อยลง

-หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ผัด ให้นึ่ง หรือต้มแทน แต่ไม่ห้ามทานขาดเลย ทานได้ แต่นานๆ ครั้ง

-หลีกเลี่ยงของหวานต่างๆ เช่น ขนมเค้ก ขนมหวาน

-ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว การออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร ถ้าขาดน้ำ ผิวพรรณจะเหี่ยวแห้ง ไม่กระชับ

-ทานอาหารที่มีเส้นใย มีประโยชน์สำหรับการลดน้ำหนัก และกับสุขภาพ ทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานได้ดีขึ้น
ทำให้ระบบในร่างกายสะอาด ระบบขับถ่ายคล่อง

-ไม่ควรทานอาหารตึกเกินไป จะทำให้ลดน้ำหนักยากขึ้น

-อย่าอดอาหารเข้า มือเข้าสำคัญต่อร่างกายมาก

-ถ้าทานมากในวันนี้ วันรุ่งขึ้นก็ทานน้อยลงแทนการอดอาหาร และออกกำลังกายไปด้วย

-ควรเริ่มทานอาหารเพราะว่าหิวจริงๆ มิใช่อยากทาน หรือเห็นคนอื่นทานก็ต้องทานตาม

-อาหารที่อยากทานจริงๆ ก็ทาน ไม่ต้องอด ให้ทานแต่น้อยแก้อึด เพราะจะอดได้ไม่นาน
แล้วจะทานมากขึ้นในตอนหลัง

-อย่าทานอาหารเหมือนเดิมทุกวัน เพราะจะทำให้เบื่อการควบคุมอาหาร เปลี่ยนเมนูอาหารไปเรื่อย
ไม่เบื่ออาหารด้วย

-ระวังอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง อาจจะเป็นบ่อเกิดของโรคในอนาคต เช่น เบาหวาน

-ทานอาหารขณะร้อน เพราะจะทำให้คุณทานอาหารได้ช้าลง

-ไม่ต้องเลิกทานอาหารที่คุณชอบ แต่ให้ทานน้อยลงแทน

-หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นกะทิ ทานเพียงเดือนละครั้ง หรือ สองครั้งต่อเดือนก็พอเพียงแล้ว

-เมื่อเราทานไขมันน้อยลง ร่างกายก็จะนำไขมันที่เก็บสะสมไว้ มาใช้ ทำให้ไขมันในร่างกายลดลง

-เมื่อทานขนมปังแทนข้าว เมื่อหิว เพราะหลังจากทานเสร็จจะไม่อึด
และยังได้แป้งมากกว่าทานข้าวอีกด้วย หิวแล้วทานข้าวดีกว่า และทานผลไม้รวมด้วย ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีด้วย

-อย่าปล่อยให้หิวมากเกินไปแล้วทาน เพราะจะทำให้ทานอาหารมากขึ้น เพราะว่าเราทานด้วยความเร็ว ทำให้ทานเยอะ วิธีแก้ ให้ดื่มน้ำมากๆ ก่อนทานอาหาร จะช่วยลดอัตราความยากทานและอัตราความเร็วของการดักไขมัน

8.ในแง่ความคิด

-ให้คิดว่าตัวเองสามารถทำได้ และต้องทำได้

-รักตัวเองให้มากๆ คุณจะอ้วนหรือคุณจะไม่อ้วน ก็ได้ไม่ได้ทำให้ความเป็นมนุษย์ของคุณลดน้อยลง ยังคงมีความเป็นมนุษย์ได้เท่าเทียมกันคนสวย หล่อ

-คิดในแง่บวกเสมอ และอารมณ์ดีอยู่เสมอ

-เอาชนะความอยากให้ได้

-เปลี่ยนความรู้สึกอับอายจากการถูกผู้อื่นที่ดูถูกเรา เป็นพลังในการควบคุมจิตใจตนเอง

-บางท่านอาจจะต้องเปลี่ยนความคิดในด้านรักตัวเองซะใหม่

-เผชิญปัญหา อย่าหนีปัญหา การทานยาลดความอ้วนเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

9.ใช้รูปเพื่อช่วยลดน้ำหนัก

-ติดรูปตอนที่ตัวเองผอม หรือรูปหญิงสาวหุ่นดีๆ ไว้ที่หน้าตู้เสื้อผ้าของคุณ เป็นการช่วยเตือนใจอยากผอม

-ติดรูปตอนที่เร้อ้วนที่สุด หรือรูปหญิงสาวที่อ้วนมากๆ ไว้ที่หน้าตู้เย็นรูปใหญ่ๆ เพื่อเป็นการช่วยเตือนเราให้ระวังการทานทุกครั้งที่เราเปิดตู้เย็น

-ติดรูปคนที่เรารัก เพื่อช่วยเป็นกำลังใจไว้ที่หน้าตู้เสื้อผ้า และหน้าตู้เย็น เพื่อเป็นกำลังใจให้กับเรา

-ติดรูปคนที่ชอบว่าเราอ้วน ดูถูกเราว่าเราไม่มีทางลดน้ำหนักให้ผอม และสวย สุขภาพดีไว้ที่หน้าตู้เย็นใบใหญ่ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นเราให้อยากทานอาหารที่ไม่จำเป็นน้อยลง

10.การอบไอน้ำ

ไม่ได้ช่วยให้ลดน้ำหนัก แต่เป็นการรีดน้ำออกจากตัว แต่หลังจากทานน้ำเข้าไป ร่างกายก็กลับมาอ้วนต่อ



[http://radio.sanook.com/music/player/ปลั๊น-\(แอโรบิค-มิกซ์-คลับ\)/5482/](http://radio.sanook.com/music/player/ปลั๊น-(แอโรบิค-มิกซ์-คลับ)/5482/)