

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายมีการเคลื่อนไหว แข็งแรง คงทน และ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
2. ทำให้ทรวดทรงสง่างาม
3. ทำให้ร่างกายมีการพัฒนาการตามวัยและแข็งแรง
4. ทำให้จิตใจแจ่มใส
5. ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
6. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และนอนหลับสบาย
7. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
8. ควบคุมน้ำหนักตัว

โทษของการไม่ออกกำลังกาย

1. **การเจริญเติบโต** การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีความแข็งแรง คงทนและมีความหนา ทั้งนี้ เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้า แคระแกร็น
2. **รูปร่างทรวดทรง** โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ รูปร่างของมนุษย์ เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อที่มีปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างผอมบาง ไม่แข็งแรง วัยรุ่นบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมี ไขมันใต้ผิวหนังมาก ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน และมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้ทรวดทรงของวัยรุ่นไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบาง หรือ อ้วน และไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือขาชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง เป็นต้น
3. **สุขภาพทั่วไป** วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ซึ่งปัญหานี้จะผลกระทบจนถึงวัยผู้ใหญ่
4. **สมรรถภาพทางกาย** การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมาก แต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทนโดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบในการเรียนวิชาพลศึกษาหรือเล่นกีฬา และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ ทำให้ประสิทธิภาพในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

5. **ด้านสังคมและจิตใจ** การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่มจะทำให้วัยรุ่น รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัววัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีจิตใจร่าเริง วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือพวดยาเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปด้วย

การออกกำลังกายตามอายุ

การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ แต่ต้องเลือกออกกำลังกายให้ตรงกับวัย "มิฉะนั้นการออกกำลังกายอาจจะเป็นการทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บได้ มากไปกว่า" วัยของคุณเหมาะกับการออกกำลังกายแบบไหน

อายุ 1-3 ปี เล่นและออกกำลังกายเป็นครั้งคราวเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและเกิดพัฒนาการของร่างกาย โดยใช้กิจกรรมทักษะเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น เดิน วิ่ง กระโดด

อายุ 4-6 ปี ควรได้ใช้ทุกอย่างของร่างกายในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและระบบหายใจ การวิ่ง ว่ายน้ำ เล่นกายบริหาร ถีบจักรยาน กิจกรรมเลียนแบบ และเกมเบ็ดเตล็ด

อายุ 7-11 ปี เน้นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วและเกิดการประสานงาน เช่น เล่นกีฬา เล่นเกมสกีที่ยากขึ้น

อายุ 12-17 ปี ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกายโดยเน้นสมรรถภาพของร่างกาย และพัฒนาทักษะทางกลไกให้มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน เช่น วิ่ง ถีบจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิกส์ เต้นรำ แบดมินตัน และอื่นๆ

อายุ 18-35 ปี ออกกำลังกายเพื่อเน้นฝึกให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกาย และเน้นการฝึกทักษะที่ยากและซับซ้อน เพื่อเป็นพื้นฐานความสามารถของร่างกาย ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทุกรูปแบบ กิจกรรมควรเน้นความหลากหลาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และเน้นการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-30 นาที

อายุ 36-59 ปี การออกกำลังกายต้องมีหลายรูปแบบและสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกับร่างกาย เวลา สถานที่ เนื่องจากเป็นวัยที่มีภาระหน้าที่ในการทำงานและครอบครัว ส่วนใหญ่มักมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลาว่าง แต่ร่างกายมีความต้องการที่จะให้ดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยถ้าไม่ได้ออกกำลังกายมานาน ควรปรึกษาแพทย์ หากอายุ 45 ขึ้นไป ควรตรวจร่างกายและการทำงานของหัวใจ ควรออกกำลังกายที่เคยทำ แต่ลดความเร็วและความหนักลงในวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายก็ควรมีกิจกรรมที่ออกแรง เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อายุ 60 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายในวัยนี้มีข้อจำกัดต้องยึดแนวทางปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจจะเกิดโทษต่อสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจ กิจกรรมที่ควรเป็นแบบเบาๆ เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ รำมวยจีน รำกระบอง ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก