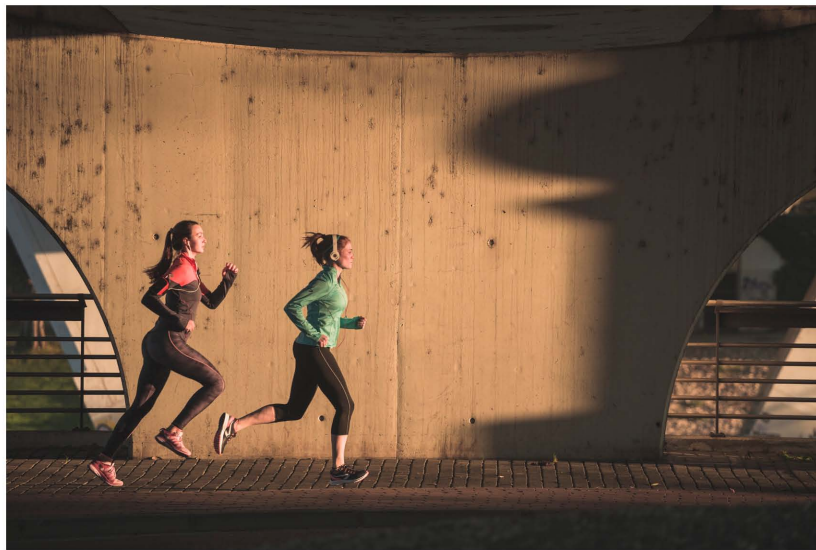


## “วิ่ง” ออกกำลังกายทุกวัน ดีต่อสุขภาพจริงหรือ



การวิ่งเพื่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องวิ่งทุกวัน แม้จะวิ่งเพียงไม่กี่นาทีต่อวัน ก็ส่งผลต่อสุขภาพของคุณได้ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การวิ่งอาจช่วยยืดอายุขัยได้ด้วยการวิ่งทุกวันย่อมมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผลการศึกษาแสดงว่า การวิ่งเพียง 5-10 นาทีต่อวัน ด้วยความเร็วปานกลาง อาจช่วยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ

แต่ผลการวิจัยเดียวกันนี้ยังบอกอีกว่า ประโยชน์ที่ได้รับจะสูงสุดที่ประมาณ 4.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งหมายความว่า คุณไม่จำเป็นต้องวิ่งเป็นเวลาหลายชั่วโมงทุกวัน การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทกสูง การฝึกหนักเกินไปอาจนำไปสู่อาการบาดเจ็บ เช่น รอยร้าวจากความเครียด หรือ โรคกระดูกแข็งอักเสบ

จำนวนวันที่ปลอดภัยสำหรับการวิ่งแต่ละสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย และสภาพร่างกายของคุณ การจัดตารางเวลาสำหรับการออกกำลังกายแบบผสม การฝึกความแข็งแรง และการพักผ่อน ควรเป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมของคุณ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คุณเป็นนักวิ่งที่แข็งแรงและมีสุขภาพดีขึ้นโดยรวม

อ่านต่อเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ ความเสี่ยงของการวิ่งทุกวัน รวมถึงเคล็ดลับในการเพิ่มการวิ่งทุก

วันเข้าไปในกิจวัตรประจำวันของคุณ

### ปลอดภัยไหม? กับ การวิ่งทุกวัน

การวิ่งทุกวันอาจเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บจากการใช้งานมากเกินไป ซึ่งเกิดจากการออกกำลังกายหนักเกินไป เร็วเกินไป และร่างกายไม่ได้มีเวลาปรับตัว หรืออาจเกิดจากเทคนิคการวิ่งที่ไม่ถูกต้อง เช่น วิ่งท่าทางไม่เหมาะสม ส่งผลให้กล้ามเนื้อบางส่วนรับภาระมากเกินไป

### วิธีหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บจากการใช้งานมากเกินไป

- สวมใส่รองเท้าวิ่งที่เหมาะสม และเปลี่ยนรองเท้าวิ่งเป็นประจำ
  - เพิ่มระยะทางวิ่งทีละน้อย ในแต่ละสัปดาห์
  - สลับวันวิ่งกับการออกกำลังกายแบบผสม เช่น ปั่นจักรยาน หรือ ว่ายน้ำ
  - วอร์มร่างกายก่อนวิ่ง และ ยืดเหยียดหลังวิ่ง
  - วิ่งด้วยท่าทางที่ถูกต้อง
  - หากได้รับบาดเจ็บจากการวิ่ง ควรหยุดฝึกซ้อม และปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการฟื้นฟู (พัก ปรกติบนเอ็นรัด ยกสูง) อาจช่วยในกระบวนการฟื้นฟูได้
- วางแผนวิ่งประจำสัปดาห์**
- จำนวนครั้งที่คุณวิ่งแต่ละสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับเป้าหมาย และสภาพร่างกายของคุณ ตัวอย่างเช่น หากคุณเป็นมือ

ใหม่ ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยการวิ่งทุกวันเพราะคุณเสี่ยงต่ออาการหมดแรง หรือบาดเจ็บได้ง่ายแนะนำให้เริ่มต้นด้วยการวิ่งวันเว้นวัน ระยะเวลาประมาณ 20-30 นาที ลองศึกษาโปรแกรม “วิ่งจากโซฟาสู่สนามแข่ง 5 กิโลเมตร” เป็นจุดเริ่มต้น

การจัดสรรเวลา เพื่อวิ่งทุกวัน หรือหลายครั้งต่อสัปดาห์ อาจเป็นเรื่องท้าทาย ลองวิ่งตั้งแต่เช้าตรู่ก่อนที่กิจกรรมประจำวันจะเริ่ม หรือวิ่งในช่วงพักกลางวัน ค้นหาคลับวิ่ง หรือกลุ่มวิ่งในพื้นที่ของคุณ เพื่อสร้างแรงสนับสนุน และแรงจูงใจ วิ่งระยะสั้นๆ ในช่วงวันธรรมดา และเก็บการวิ่งระยะไกลไว้สำหรับวันหยุดสุดสัปดาห์ ที่มีเวลามากกว่า

สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์ และวางแผนวิ่งทุกวัน การวางตารางฝึกซ้อมรายสัปดาห์ ให้มีความหลากหลาย เป็นสิ่งสำคัญ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจัดสรร 1 วัน สำหรับการวิ่งระยะไกลในความเร็วที่คุณตั้งเป้าหมายไว้สำหรับการแข่ง อีกวันอาจเน้นการวิ่งเพื่อเพิ่มความเร็ว 1-2 วัน อาจเป็นการวิ่งระยะสั้น เพื่อฟื้นฟูร่างกาย วันอื่นๆ อาจทดลองวิ่งขึ้นเนินชันๆ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หรือวิ่งเหยาะๆ ในสภาวะเย็นๆ เพื่อการฟื้นฟูร่างกายแบบแอคทีฟ

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร  
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป  
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม  
หากมีศีล ประพฤติธรรม  
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ  
หลวงปู่่อบสา สุงกาโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

