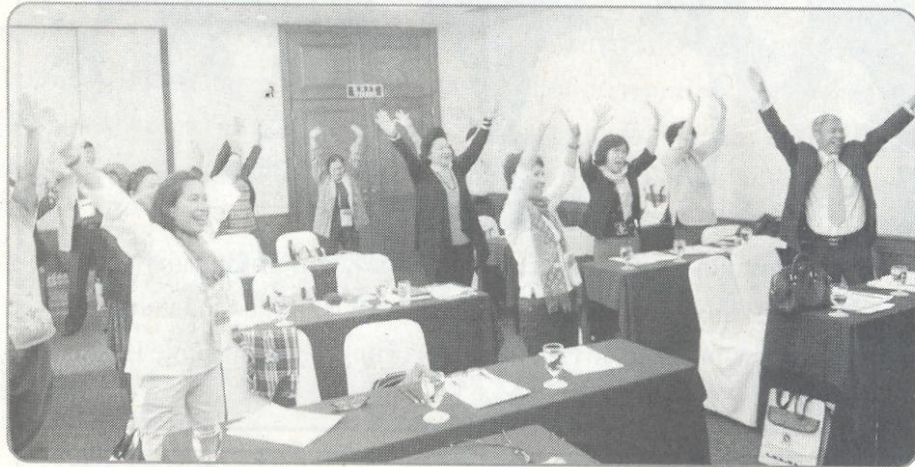


ซึ่งหิวและนานเพียงพอ อันจะทำให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและจะต้องไม่เป็นการออกแรงที่หนักเกินไป มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและมีการผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย ทั้งยังสามารถทำได้ทั้งเป็นกลุ่มหรือทำคนเดียว ซึ่งจะเห็นได้ว่าหากจะออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดีต่อสุขภาพ ควรจะต้องหาเวลาว่างที่จะทำและมีความมุ่งมั่นที่จะทำอย่างต่อเนื่อง

สำหรับผู้สูงอายุ การจะหาเวลาออกกำลังกายคงทำได้ไม่ยาก ผู้สูงอายุสามารถที่จะเลือกวิธีออกกำลังกายตามเป้าหมายและตามความชอบของตนเองได้ ในปัจจุบันมีวิธีการออกกำลังกายให้เลือกหลายชนิด เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่มีความแรงพอดีหรือมีความแรงระดับปานกลางซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นถึงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายซึ่งเท่ากับ 55% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สำหรับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละคนจะต่างกัน ซึ่งจะประมาณได้จากเอาอายุลบออกจาก 220 หากอายุ 65 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจะเท่ากับ $220 - 65 = 155$ ครั้ง/นาที การออกกำลังกาย



สามารถเคลื่อนไหวขยับเขยื้อน รว
นี่การออกกำลังกายแบบฟิตเนส
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังดีขึ้น และ
เลือดอีกด้วย สำหรับการออกกำลังกาย
สำหรับประเทศญี่ปุ่น พบว่าทำให
หกล้มในผู้สูงอายุได้ นอกเหนือจ
กายที่กล่าวมาแล้ว นักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ยังได้วิจัยผ
กำลังกายแบบโรครายบุคคลและโ
ผู้สูงอายุภาคใต้และพบว่าการ
กำลังกายทั้ง 2 ชนิด นาน 50 น
วัน 10 สัปดาห์ทำให้ผู้สูงอายุโร
หวานและโรคความดันโลหิตสูง
ภาคใต้ มีการควบคุมโรคได้ดีขึ้น
นี้คณะผู้วิจัยไม่พบภาวะแทรกช
หรืออันตรายจากการออกกำลังกาย
ดังกล่าว แต่อย่างใด

จากผลการวิจัยที่กล่าวมา
สนับสนุนประโยชน์ของการออก
กายแบบไท้จี๋ซิง ฟิตเนส ม.ร
ประยุกต์และการก้าวตามตาราง ซึ
ผลดีต่อผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังตำ
จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่
จะสามารถออกกำลังกายได้ใหม่ จ

ทุกเหตุสูงอายุโดยทวเบมความจาดชน นอกจาก
ช. ยังช่วยให้สมรรถภาพอดของผู้สูงอายุที่เป็น
ลดระดับไขมันในเลือดในผู้สูงอายุที่มีไขมันใน
กายแบบก้าวตามตารางซึ่งได้ใช้วิธีการที่ได้คิดค้น
อายุมีการทรงตัวที่ดีขึ้น อันจะช่วยป้องกันการ
ผิดของการออกกำลัง

สายเกินไปที่จะออกกำลังกาย ดังนั้นเริ่ม
ออกกำลังกายกันเลย ดีไหมคะ”

ริสัญญาโทของ
งการออก
ชกใน



นรา
นแต่ให้
ข้อมูลนี้
ลั้งคิดว่าตนเอง
อกแบบไหนดี ท่านที่ประสงค์จะทราบรายละเอียด