จดหมายข่าวฉบับที่ 1/2562
ศูนย์ออกกำลังกายประจำอำเภอแม่จันเทศบาลตำบลจันจว้า

ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์ออกกำลังกาย

- ศูนย์ออกกำลังกาย เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 09.00 – 19.00 น.เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์

- การให้บริการศูนย์ออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 11.00 – 19.00 น.จะมีเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ออกกำลังกาย เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เครื่องออกกำลังกายให้แก่ผู้มาใช้บริการ

เครื่องออกกำลังกายมีทั้งหมด 16 ชิ้น

1. ลู่วิ่งไฟฟ้า 3 ชิ้น
2. ลู่เดินกึ่งสเต็ป 3 ชิ้น
3. จักรยานนั่งปั่น 2 ชิ้น
4. เครื่องบริหารหน้าท้อง 2 ชิ้น
5. จักรยานนอนปั่น 2 ชิ้น
6. ชุดยิม 3 สถานี 2 ชิ้น
7. ม้านอนยกน้ำหนัก 2 ชิ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้

1.ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง

สมองก็เหมือนกับอวัยวะส่วนอื่นๆที่มีการเสื่อมลงตามวัยแต่การออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้ ทำให้สามารถคิดและจดจำได้ดีกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังทำให้ดูกระฉับกระเฉงมีสมาธิในการเรียนรู้ได้ดีกว่า

2. ลดความเครียด

การออกกำลังกาย ช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียดได้ เนื่องจากในระหว่างการออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินหรือสารแห่งความสุขทำให้รู้สึกสดชื่นเป็นต้น

จดหมายข่าวฉบับที่ 1/2562
ศูนย์ออกกำลังกายประจำอำเภอแม่จัน เทศบาลตำบลจันจว้า

ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์ออกกำลังกาย

1.1 ท่าออกกำลังกายที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง

1.1.1. ท่าบริหารปุ่มสมอง- นวดไหปลาร้า 30 วินาที จากนั้นสลับมือ ท่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น

1.1.2. ท่าบริหารปุ่มขมับ - ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างนวดบริเวณขมับเบาๆ 30 วินาที ท่านี้จะช่วยให้สมองสองซีกทำงานสมดุลกัน

1.1.3. ท่าจีบ L - มือหนึ่งจีบ อีกมือทำเป็นตัว L ทำสลับมือไปมา 10 ครั้ง ท่านี้จะช่วยกระตุ้นการทำงานที่สัมพันธ์ของมือกับตา

1.1.4. ท่าโป้งก้อย- มือข้างหนึ่งยกนิ้วโป้ง อีกข้างยกนิ้วก้อย ทำสลับมือไปมา 10 ครั้ง ท่านี้จะช่วยให้สมองสั่งการสมดุล

1.1.5 ท่าแตะหู- มือซ้ายจับหูขวา มือขวาย้อนมาจับหูซ้าย ทำสลับมือไปมา 10 ครั้ง ท่านี้จะช่วยกระตุ้นสมองส่วนคิดคำนวณ กะระยะ

2.1 กิจกรรมช่วยลดความเครียด

2.1.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อมือ - ทำมือในลักษณะจีบคว่ำ ทั้ง 5 นิ้ว จินตนาการว่ากำลังจุ่มนิ้วที่จีบลงไปในน้ำ จากนั้นให้ดีดนิ้วออกเหมือนพรมน้ำ เหยียดนิ้วทั้ง 5 ออกให้สุด ทำ 10 ครั้ง

2.1.2 ยืดคอ ยืดแขน ยืดขา- ลุกขึ้นยืนจากนั้นค่อยๆยืดคอขึ้นมาหมุนตามเข็มนาฬิกา 5-10 รอบทวนเข็มนาฬิกา 5-10 รอบ จากนั้นมาต่อที่แขนและขา นำมือซ้ายขวามาผสานกันแล้วยืดตัวขึ้นพร้อมกับเขย่งขาและยืดแขนเหนือศีรษะในลักษณะที่คล้ายกับการบิดขี้เกียจ 5-10 วินาที

2.1.3 หายใจลึกๆ - หายใจเข้า – ออก ลึกๆ ประมาณ 10 นาที จะช่วยทุเลาอาการเครียดได้