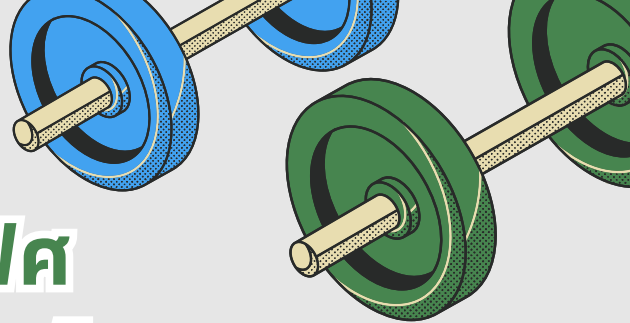
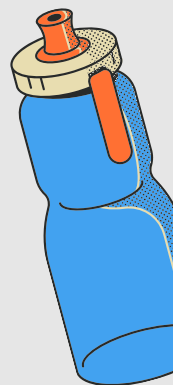
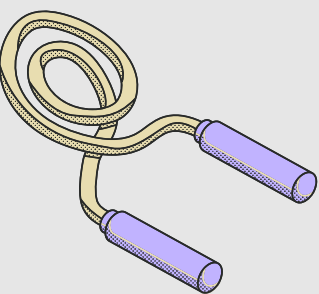




มนุษย์ออฟฟิศ ออกกำลังกายแบบไหน?

แข็งแรงสมวัย ใช้เวลาน้อย

การออกกำลังกายที่ดีและเหมาะกับวัยทำงาน
เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง **20-30 นาที**
หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์
เพื่อให้หัวใจบีบตัวเร็วกว่าปกติ 60-70%
หรือการใช้กำลัง 3 ระดับ

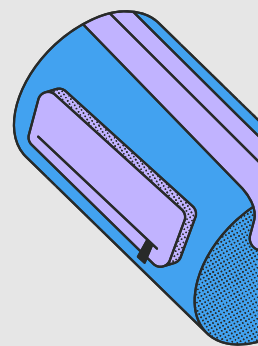


ระดับเบา

การทำงานบ้าน การบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียด
ยืนแกว่งแขนหรือเดินใกล้ ๆ ใช้ระยะเวลา ต่ำกว่า 10 นาที

ระดับกลาง

กิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น เช่น
เดิน/ขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ขึ้นบันได ทำสวน
หรือเดินเร็ว ระยะทาง 2.5-3.5 กิโลเมตรต่อวัน
หรือวันละ 10,000 ก้าว หรือ 8 กิโลเมตร



ระดับหนัก

กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจหอบ ไม่สามารถพูด ประโยคยาว ๆ ได้
เช่น การขุดดิน ฝ่าฟัน ยกของหนัก วิ่ง เล่นกีฬาในร่มหรือกลางแจ้ง
แอโรบิค เป็นต้น

