



มมส.ผั่นกำลังทุกภาคส่วน จัด มมส-มหาสารคาม บีบี-ฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ 8 เพื่อสุขภาพ

การเดินเป็นประจำจะทำให้ท่านมีสุขภาพหัวใจ กล้ามเนื้อที่แข็งแรงและทนทาน รวมทั้งข้อก็มีการเคลื่อนไหวได้ดี ซึ่งการเดินจะเผาผลาญพลังงานเท่าใด การเดินจะใช้พลังงานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำหนักของตนเอง ความเร็วที่ท่านเดิน และการแกว่งแขนว่าแรงเพียงใด การเดินด้วยความเร็วประมาณ 6 กม./ชม. จะเผาผลาญพลังงานไปประมาณ 440 กิโลแคลอรี ผู้ที่มีน้ำหนักมากจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าผู้ที่น้ำหนักน้อย การวิ่งบนพื้นราบจะใช้พลังงานมากกว่าวิ่งบนสายพาน ดังนั้นหากต้องการเผาผลาญพลังงานควรวิ่งบนพื้นราบและทางชัน สมาคมโรคหัวใจของอเมริกาแนะนำว่าหากต้องการเผาผลาญพลังงานเพิ่มให้เพิ่มเวลาการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายโดยการเดินอาจจะนัดกันเดินตามสวนสาธารณะเป็นกลุ่ม หรืออาจจะเข้าร่วมกับกลุ่มที่เข้าเดินเป็นประจำ กำหนดจุดจุดหมายที่จะถึงหรือกำหนดเวลาที่จะเดินแล้วจึงเดินไปพร้อมๆ กัน ทางเดินที่ดีควรจะมีเนินสูงต่ำและไม่ร้อน ประโยชน์ของการเดินเร็ว การเดินสัปดาห์ละ 1-3 ชม. จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ 30 การเดินสัปดาห์ละ 3 ชม.จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ 35 การเดินสัปดาห์ละ 5 ชม. จะลดการเกิดโรคหัวใจได้ร้อยละ 40 การเดินเร็วจะมีอาการปวดข้อเท้าและข้อเข่าน้อยกว่าการวิ่ง การเดินเร็วๆ วันละ 20-60 นาทีสัปดาห์ละ 3 ครั้งจะลดความตึงเครียด การเดินสามารถทำได้คนเดียวไม่ต้องคอยกลุ่ม ดังนั้น มมส.จึงร่วมกับหน่วยงานทุกภาคส่วนมาร่วม เดิน วิ่ง ฮาล์ฟมาราธอน เพื่อสุขภาพ ซึ่งถ้วย "พระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี" ครั้งที่ 8 ที่จะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 1 ธันวาคม 2556 ณ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (เขตพื้นที่ในเมือง)



ศุภชัย สมบัติ ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม (มมส.) เปิดเผยว่า, รศ.ดร.ศุภชัย สมบัติ ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาสารคาม กล่าวว่า ในการแข่งขันครั้งนี้ นอกจากเป็นการเฉลิมพระเกียรติ 86 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 5 ธันวาคมมหาราช และยังเป็นการจัดหารายได้เพื่อสมทบทุนในการจัดหาเครื่องมือ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และเป็นการแข่งขัน

บ้านเมือง

Ban Muang
Circulation: 600,000
Ad Rate: 750

Section: First Section/ภูมิภาค

วันที่: อาทิตย์ 1 ธันวาคม 2556

ปีที่: 12

ฉบับที่: 3656

หน้า: 8(ล่าง)

Col.Inch: 87.94

Ad Value: 65,955

PRValue (x3): 197,865

ศิลปิน: ชาว-ดำ

หัวข้อข่าว: มมส.ผนึกกำลังทุกภาคส่วนจัดมมส-มหาสารคามมินิ-ฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ 8 เพื่อสุขภาพ

ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และเพื่อเป็นการ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ กำหนดแข่งขัน ในวันที่ 1 ธันวาคม 2556 ตั้งแต่เวลา 05.00 น. โดยมีจุดเริ่มต้นและเส้นชัย อยู่ที่บริเวณด้านหน้าอาคารคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เขตพื้นที่ในเมือง

ศาสตราจารย์สุรชา อมรพันธุ์ ฝ่ายเทคนิคการจัดการแข่งขัน เปิดเผยว่า สำหรับประเภทการแข่งขันแบ่งเป็น 1.ฮาล์ฟมาราธอน ระยะทาง 21.2 กิโลเมตร ค่าสมัคร 250 บาท ชนะเลิศ (OVERALL) เงินรางวัล 10,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลพระราชทานฯ รุ่น มินิมาราธอน ระยะทาง 11.1 กิโลเมตร ค่าสมัคร 100 และ 200 บาท ชนะเลิศ (OVERALL) เงินรางวัล 7,000 บาท พร้อมด้วยรางวัลพระราชทานฯ 3.เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ ระยะทาง 5.7 กิโลเมตร นักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชนทั่วไป ไม่เสียค่าใช้จ่าย หรือต้องการสมัคร-บริจาคเพื่อการกุศล คนละ 100 และ 200 บาท และประเภท VIP ค่าสมัคร 500 บาท สามารถลงแข่งขันได้ทุกรายการและ จะได้รับเสื้อพร้อมเหรียญรางวัล ทั้งนี้ ผู้เสียค่าใช้จ่ายในการสมัครในแต่ละประเภทจะได้รับเสื้อสำหรับลงแข่งขันด้วย ผู้สนใจสมัครและติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มงานกีฬาและนันทนาการ กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โทรศัพท์ 043-754388

น.พ.คิมหันต์ ยงรัตนกิจ สาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม กล่าวว่า การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการปวดเข่าหรือเข้าเสื่อมแต่ถ้าท่านแข็งแรง และอยากให้อารมณ์แจ่มใสสุขภาพแข็งแรง ท่านสามารถออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว เดินขึ้นที่ชันหรือเดินขึ้นบันได สุขภาพการออกกำลังกาย การเดินวิธีการที่จะให้อารมณ์แจ่มใสสุขภาพแข็งแรง โดยการเดินเร็วๆ ทำได้โดย การเดินก้าวยาวๆ เดินเร็วๆ และแกว่งแขนแรงๆ การเดินเร็วๆ อาจจะได้ 5-8 กม.ต่อชั่วโมง นอกจากนั้นท่านอาจจะเดินแบบแข่งเดินหนซึ่งเดินได้เร็ว 6-9 กม./ชม.การเดินเป็นประจำจะทำให้ท่านมีสุขภาพหัวใจ กล้ามเนื้อที่แข็งแรงและทนทาน รวมทั้งข้อก็มีการเคลื่อนไหวได้ดี ซึ่งการเดินจะเผาผลาญพลังงานเท่าใด

เอนก กระแจ่ม/มหาสารคาม