

ធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្ម៖ សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

ធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្មជាប្រចាំ ជួយឱ្យអ្នកមើលថែជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក និងរក្សាសុខភាពល្អ។
អត្ថប្រយោជន៍នៃសកម្មភាពរាងកាយទៀងទាត់ រួមមាន៖



កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង និងជំងឺជាចម្បងនៃសរសៃឈាមក្នុងក្បាល



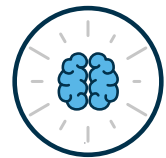
ជួយរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមដែលមានសុខភាពល្អ



ពង្រឹងសាច់ដុំ និងឆ្អឹង



ជួយគ្រប់គ្រងទម្ងន់រាងកាយ



ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអារម្មណ៍ និងកម្រិតថាមពល

ប្រភេទនៃសកម្មភាពរាងកាយដែលត្រូវធ្វើ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណប្រភេទផ្សេងៗគ្នាបំផុតសម្រាប់រាងកាយរបស់អ្នក រួមមាន៖

សកម្មភាពបេះដូង និងសរសៃឈាម

សកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែពិបាកដកដង្ហើម និងបេះដូងលោតកាន់តែញាប់ដូចជា៖



ការដើរ



ការហែលទឹក



ការជិះកង់

ធ្វើសកម្មភាពបេះដូង និងសរសៃឈាម 30 នាទីនៅថ្ងៃភាគច្រើននៃសប្តាហ៍។

សកម្មភាពពង្រឹងសាច់ដុំឱ្យមាំមួន

សកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យសាច់ដុំ និងឆ្អឹងរបស់អ្នករឹងមាំ ដូចជា៖



លំហាត់ប្រាណប្រើទម្ងន់រាងកាយ



លំហាត់ប្រាណប្រើសាច់ដុំទប់ទល់ទម្ងន់ ឬកម្លាំងពីខាងក្រៅ



ការហ្វឹកហាត់បង្កើនកម្លាំងរាងកាយ

ធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្លាំងយ៉ាងហោចណាស់ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ

ចលនាដែលអ្នកធ្វើជាផ្នែកធម្មតានៃថ្ងៃរបស់អ្នក ដូចជា៖



ការថែសួន



កិច្ចការផ្ទះ



ការដើរទៅចំណតឡានក្រុង

ព្យាយាមធ្វើឱ្យបានច្រើនអ្នកកំពុងធ្វើតាមនេះ។ ជាឧទាហរណ៍ ការឡើងដំណើរជំនួសឱ្យការប្រើ ជណ្តើរយោង។

ធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្ម៖ សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅពេលកំពុងធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្ម



ពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមលំហាត់ប្រាណថ្មី។



ពាក់ស្បែកជើងដែលសមល្អ ហើយពិនិត្យមើលជើងរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីហាត់ប្រាណ។



ផឹកទឹកមុនពេល ក្នុងអំឡុងពេល និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ។



ឈប់ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍វិលមុខ ឈឺច្រង ឬមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។

ប្រសិនបើប្រើអាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម



សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការកែតម្រូវអាំងស៊ុយលីន ថ្នាំព្យាបាល ឬអាហារសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ។



ពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ។ បរិភោគកាបូអ៊ីដ្រាតខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការបង្កើនកម្រិតរបស់អ្នក។



កុំធ្វើលំហាត់ប្រាណ ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកលើសពី 15 mmol/L ឬអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។



តែងតែយកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប (ហេតុខ្វះជាតិស្ករ) មកជាមួយអ្នកជានិច្ច។

រក្សាធ្វើចលនារាងកាយ

- ពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីប្រភេទនៃសកម្មភាពដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីរក្សាអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ។
- សកម្មភាពតុល្យភាព និងការសម្របសម្រួលដូចជា ការលោត ការលោតអន្ទាក់ និងតៃជី ក៏ល្អសម្រាប់អ្នកដែរ។
- កុំអង្គុយរយៈពេលយូរ - ក្រោកឡើង ហើយផ្លាស់ទីឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

គន្លឹះនានាដើម្បីចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យរាងកាយកាន់តែសកម្ម

- ចាប់ផ្តើមយឺតៗ ហើយបង្កើនបន្តិចម្តងៗ។
- សកម្មភាពតិចតួចបន្ថែមកាន់តែច្រើនតាមពេលវេលា - ឧទាហរណ៍ ដើរ 10 នាទី 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- រៀបចំផែនការពេលវេលា និងថ្ងៃដើម្បីធ្វើលំហាត់ប្រាណរបស់អ្នក ហើយដាក់វានៅក្នុងប្រតិទិនរបស់អ្នក។
- ធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬហាត់ប្រាណជាមួយមិត្តភក្តិ។



NDSS និងអ្នក

ដើម្បីចូលប្រើប្រាស់ធនធានបន្ថែម (រួមទាំងភាសារបស់អ្នក) ស្វែងរក QR ចូលទៅកាន់ ndss.com.au ឬហៅទូរសព្ទទៅ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700។

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬមានសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។