

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทีกระทำแล้วทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีความฟิต การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อ หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง



การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการต้องไปแข่งขันกีฬากับผู้อื่น แต่การออกกำลังกายเป็นการแข่งขันกับตัวเอง

หลายคนก่อนจะออกกำลังกายมักจะอ้างเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ทั้งหมดเป็นข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ลืมไปว่าการออกกำลังกายอาจจะให้ผลดีมากกว่าสิ่งที่เขาเสียไป

เป็นที่น่าดีใจว่าการออกกำลังกายให้สุขภาพดีไม่ต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงก็พอ และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่หรือเครื่องมืออะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังที่จะทำงานและต่อสู้กับชีวิต นอกจากนี้ยังสามารถลดความเครียดได้ด้วย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคร้ายหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นยาบำรุงเป็นยาป้องกันและเป็นยาบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่การที่ได้ชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็ต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน ในคนที่ใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพคือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. เพื่อการเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีการกินอาหารมากอาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะทำให้ร่างกายมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับ

เด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

2. เพื่อสุขภาพ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

3. เพื่อสมรรถภาพทางกาย ถ้าการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกาย ทрудโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

4. เพื่อรูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตตั้งข้อ 1. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อ เติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ถ้ากลับมามีรูปร่างอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

5. เพื่อการป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การกินอาหารมากเกินไป ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสีย ต้อกระจก หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอชรา

6. เพื่อการรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง



ชนิดของการออกกำลังกาย

Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากแต่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เป็นต้น เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรทำเป็นประจำ

Anaerobic exercise คือ การออกกำลังกายแบบช่วยกล้ามเนื้อหายใจ เช่น วิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เทนนิส เป็นต้น

การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
- ควรดื่มน้ำหนึ่งแก้ว ก่อนออกมาซ้อมวิ่ง และพยายามดื่มน้ำให้มากทุกวัน วิ่งเสร็จแล้วก็ควรดื่มน้ำด้วย เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ
- เลือกชุดกีฬาและรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา เช่น ชุดวิ่งควรจะเบาและระบายความร้อนจากร่างกายได้ดี ควรเลือกให้เหมาะกับสภาพอากาศ เช่น เสื้อกั๊กเหมาะกับฤดูร้อน ชุดวอร์มเหมาะกับอากาศหนาวเย็น
- ถ้าไม่สบาย เป็นไข้หรือท้องเสีย ควรงดการซ้อมวิ่ง ถ้าขัดเคล็ดขอก แพลง ก็ควรลดการวิ่งลง อาจเลือกการออกกำลังกายแบบอื่นทดแทน

ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (warm up)

เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายที่ดีก็คือกิจกรรมที่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกาย อุณหภูมิกล้ามเนื้อและปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพิ่มสูงขึ้นจากสภาวะพัก อาจเริ่มด้วยการเดินช้าๆ แล้วค่อยๆเดินเร็วขึ้นจนชีพจรของเราเริ่มต้นเร็วขึ้น จาก 70 ครั้งต่อนาทีมาเป็น 100 หรือ 110 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้ร่างกายของเราจะค่อยๆปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

2. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching)

เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็น และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกาย ช่วงนี้ก็ใช้เวลา 5-10 นาที

3. ช่วงของการออกกำลังกาย (training zone exercise)

ช่วงนี้ก็คือช่วงของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เช่นถ้าวิ่ง ก็จะทำให้มีความหนักเพียงพอ คือให้หัวใจเต้นประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอดและหัวใจโดยที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

4. การผ่อนคลาย (cool down)

หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าเราหยุดทันที หัวใจที่เคยเต้น 130 ? 140 ครั้งต่อนาที จะกลับมาสู่สภาพปกติ คือเต้น 70 ครั้งต่อนาทีในเวลาสั้น ๆ ก็อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอดและหัวใจปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลง โดยเลือดจะค้างค้ำอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (pooling effect) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่ไปออกจากหัวใจเพื่อส่งไปอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมองจึงทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ เราจึงต้องใช้เวลา 5-10 นาทีในการปรับตัวคือ ค่อยๆลดชีพจรลงจนเป็นปกติ

5. การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (stretching)

เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อและจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

ขณะป่วยควรออกกำลังกายหรือไม่

ขณะเจ็บป่วยไม่ควรจะออกกำลังกายเพราะจะทำให้โรคเป็นมากขึ้น ควรจะพักผ่อนอาการดีขึ้น หากพักเกินสองสัปดาห์เวลาเริ่มออกกำลังกายควรจะเริ่มเบาๆก่อน และหากท่านเป็นโรคเรื้อรังควรจะไปปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

จริงหรือไม่ที่การออกกำลังกายโดยการเดินดีพอๆกับการวิ่ง

การเริ่มต้นออกกำลังกายควรใช้วิธีเดิน เนื่องจากจะไม่เหนื่อยมาก ปวดข้อไม่มาก และลดน้ำหนักได้ ส่วนการวิ่งจะเป็นการออกกำลังกายที่คุณเตรียมร่างกายไว้พร้อม เพราะการวิ่งจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว ทำให้เหนื่อย มีการปวดข้อ ดังนั้นการออกกำลังกายโดยการเดินเหมาะสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย คนอ้วน คนที่มีโรคประจำตัว แต่สำหรับการวิ่งเหมาะสำหรับคนที่ไม่มีโรค และต้องการความฟิต

คนท้องควรออกกำลังกายหรือไม่

คนท้องควรออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ออกกำลังกายแบบเบาๆโดยการเดิน ไม่ควรวิ่ง ไม่ควรยกของหนัก รายละเอียดอ่าน การออกกำลังกายในคนท้อง

จะรู้ได้อย่างไรว่าออกกำลังกายมากเกินไป

ท่านสามารถสังเกตขณะออกกำลังกายว่ามากเกินไปหรือไม่ โดยสังเกตอาการดังต่อไปนี้

- หัวใจเต้นเร็วมากจนรู้สึกเหนื่อย
- หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค
- เหนื่อยจนเป็นลม
- มีอาการปวดข้อหลังจากการออกกำลังกาย
- หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดการออกกำลังกายสองวัน และให้ลดระดับการออกกำลังกาย