



ประโยชน์ของการว่ายน้ำ และการบริหารร่างกายในน้ำ

สมชัย บวรกิตติ*

หลังจากได้เขียนเล่าประสบการณ์ส่วนตัวเรื่องการบริหารร่างกายในน้ำ^๑ เมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๔๙ และได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเรื่อยมาเป็นเวลา ๒ ปีเศษ เป็นประจำทุกเช้าตามแบบที่เคยรายงานไว้แล้ว โดยตัวเองและเพื่อนสมาชิกสูงอายุหลายท่าน พบว่าทุกคนได้รับประโยชน์ นอกจากได้ช่วยบรรเทาและบำบัดอาการโรคบางอย่าง เช่น ปวดหลัง, แขนขาอ่อนกำลังจากโรคหลอดเลือดสมอง ยังได้รับความรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่าไปตลอดวัน. ผู้เขียนเชื่อว่าประโยชน์ที่ได้รับนอกจากผลโดยตรงจากการออกกำลังกายแล้ว การได้พบปะสังสรรค์ พูดคุยสนุกรสนานระหว่างสมาชิก ได้ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพขึ้นในระดับหนึ่งด้วย^๒.

ผู้เขียนขอแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ได้ปรับปรุงเล็กน้อยมาเสนออีกครั้งดังนี้: ในช่วงเช้าประมาณ ๖ นาฬิกา ออกไปยืนที่บริเวณขอบสระ เริ่มบริหารยืดเส้นสายแขนขาและคอ โดยยกเข่าสูง ย่ำเท้าอยู่กับที่ หมุนคอ และแกว่งแขนประมาณ ๕ นาที, ต่อไปลงไปยืนในสระ ย่ำเท้าแกว่งแขนแบบกระโดดเชือก อีก ๒ - ๓ นาที. จากนั้นออกกำลังกายในน้ำตามท่วงท่าต่อไปนี้ :

ยืนบนบันไดสระขั้นต่ำสุด มือจับราวบันไดทั้งสองข้าง เอนตัวไปข้างหลังให้สุดแขน จนรู้สึกว่ายแขนขาตึงเต็มที่ แล้วเอนตัวโค้งหลังออกไปให้สุด จนรู้สึกว่ายกล้ามเนื้อหลังตึง และ

ลำกระดูกสันหลังโดยเฉพาะหลังส่วนล่างโค้งตึงเต็มที่ ปลอยตัวอยู่ในท่านี้ ๕ - ๖ วินาที. แล้วใช้กำลังแขนและขาขึ้นและดึงยกตัวขึ้น และมาทางด้านหน้าจนตัวตรง จึงกลับไปเริ่มบริหารซ้ำแบบเดิมให้ได้อย่างน้อย ๕๐ ครั้ง.

จากนั้นเริ่มว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ ซึ่งจะได้การออกกำลังกายที่ส่วนคอ แขนขาและลำตัว ว่ายระยะทางประมาณ ๕๐ - ๑๐๐ เมตรตามความกว้างหรือความยาวของสระตามความสามารถของบุคคล แล้วออกกำลังกายตามท่าที่กล่าวมาข้างต้นอีกชุด (๕๐ ครั้ง) ว่ายน้ำกลับไปที่เดิม แล้วออกกำลังกายแบบกระโดดเชือกเหมือนที่เริ่มต้นลงสระ ใช้เวลาประมาณเท่าเดิม. สำหรับผู้ที่ไม่สูงมากนัก ไม่เกิน ๖๐ ปี อาจบริหารตามแบบที่กล่าวมาทั้งหมดซ้ำได้หลายชุด. สำหรับผู้สูงอายุบริหารเพียงชุดเดียวน่าจะพอ เพราะการหักโหมอาจเกิดโทษได้.

เอกสารอ้างอิง

๑. สมชัย บวรกิตติ. Aquatic exercise. สารศิริราช ๒๕๔๙;๕๘:๗๔๐.
๒. สมชัย บวรกิตติ. ทำอย่างไรจึงจะแก่อย่างมีคุณภาพ. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา ๒๕๔๙;๑:๓๒-๖.

*สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสถาน