

บทความทั่วไป

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

เพียรชัย คำวงษ์*

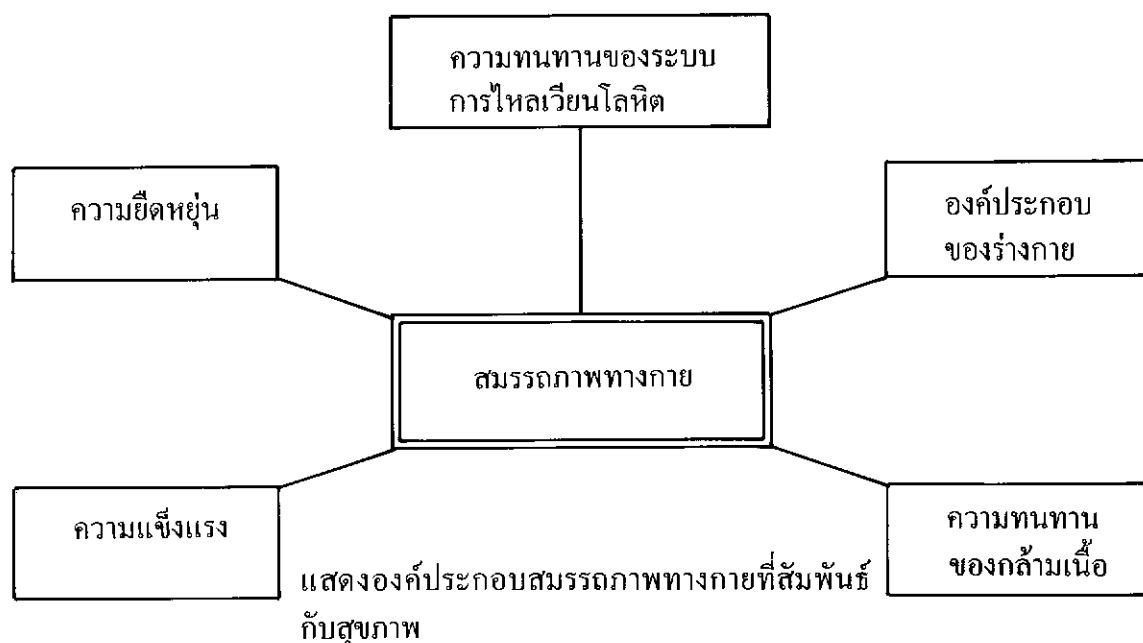
บทนำ

เมื่อกล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรงมักจะหมายถึงการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ซึ่งในปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับกันว่าการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในอันที่จะก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ความหมายของความสมบูรณ์ของร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย

ความสมบูรณ์ของร่างกายหมายถึง การมีสุขภาพดี และ สมรรถภาพที่ดี การมีสุขภาพดี หมายถึง ปราศจากโรค สามารถปฏิบัติการกิจประจำวันได้อย่างราบรื่น เป็นรากฐานที่ดีของ

สมรรถภาพ สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติการกิจต่างๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพ องค์การอนามัยโลกให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถหรือประสิทธิภาพของการแสดงออกทางร่างกายที่ได้ผลดีที่สุด มีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular-pulmonary endurance) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility) ความแข็งแรง (Strength) ความทนทานของกล้ามเนื้อ และองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ซึ่งเป็นมวลน้ำหนักของกล้ามเนื้อและปริมาณไขมันในร่างกาย ดังแสดงในแผนภาพ



* ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จุดประสงค์ของการเสริมสร้างความสมบูรณ์นั้นรวมถึง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นกับสุขภาพ ส่วนในแง่ของสมรรถภาพทางกายนั้นจะเป็นการส่งเสริมให้องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ของสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น

ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต

ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิตคือ ความสามารถในการทำงานของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ๆ อย่างต่อเนื่อง ร่างกายจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนในการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจการไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจ เช่น การปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำ และกิจกรรมทางแอโรบิก

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่ออย่างอิสระตลอดช่วงของการเคลื่อนไหวโดยปราศจากความตึงจนเกินไปของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออื่นๆ รอบข้อต่อนั้น กายบริหารที่เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก็คือการยืดกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงต้านต่อความต้านทาน ซึ่งวัดได้โดยการออกแรงเต็มที่หนึ่งครั้ง ความแข็งแรงเกี่ยวข้องกับงานต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทรงตัวของร่างกาย การยกของ ยกน้ำหนัก เป็นต้น

ความทนทานของกล้ามเนื้อ

ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้แรงอย่างซ้ำๆ หรือมีการหดตัวในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย

องค์ประกอบของร่างกาย

ส่วนประกอบของร่างกายนั้นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพด้วย เป็นปริมาณของไขมันและน้ำหนักของกระดูก กล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่ออื่นๆ ที่ไม่รวมไขมันของร่างกาย ซึ่งมีตัวบ่งชี้คือเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายใช้บอกปริมาณของไขมันหรือความอ้วนของร่างกายได้

การออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การออกกำลังกายเป็นการออกแรงหรือใช้พลังงานที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือส่วนของร่างกายในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ตามองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย คือ การกระทำที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในส่วนของความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรง ความทนทาน และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดียิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีข้อดีที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายหลายอย่างคือ

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีกำลังมากขึ้น การที่กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น จะทำให้สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย
2. ทำให้กล้ามเนื้อมีความทนทานในการทำงาน คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้สามารถทำงานได้นานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย
3. ทำให้ข้อต่อต่างๆ มีการเคลื่อนไหวที่คล่องตัว อันเป็นผลมาจากการที่มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเอ็นและเนื้อเยื่ออื่นๆ
4. ทำให้ร่างกายมีความคล่องแคล่วว่องไว และมีการทรงตัวที่ดี อันเป็นผลมาจากการประสานงานที่ดีของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
5. ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด เมื่อมีการออกกำลังกาย การหายใจจะเร็วและแรงขึ้นเพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เพื่อสูบฉีดเลือด

ให้ได้มากและหลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะขยายตัวนำเลือดไปยังเซลล์ส่วนต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น

6. การออกกำลังกายยังทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง และในปัจจุบันพบว่าปริมาณไขมันในเลือดลดลงด้วย

7. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่นแจ่มใส ช่วยลดภาวะเครียดได้เพราะมีการหลั่งสารเบต้าเอนโดฟิน

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจำแนกออกตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหลอดเลือดและหัวใจ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ดีจะช่วยป้องกันการได้รับการบาดเจ็บ การอักเสบ และลดอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ เราใช้การยืดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายควรทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์

การยืดกล้ามเนื้อด้วยตนเองมีหลักการดังนี้

1. การเคลื่อนไหวต้องเป็นไปอย่างช้าๆ

2. การให้แรงในการยืดต้องเบาๆ ช้าๆ และค้างไว้เมื่อถึงจุดที่ตั้ง หรือทำให้เกิดอาการตึงในกล้ามเนื้อ หลีกเลี่ยงการยืดแบบกระตุกหรือกระแทกที่ช่วงสุดท้ายเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อไม่ผ่อนคลาย และเกิดการบาดเจ็บได้

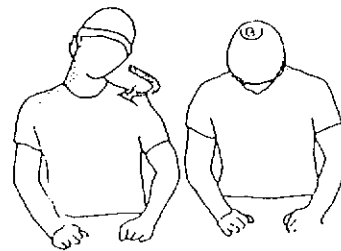
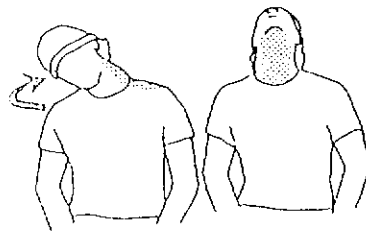
3. การยืดแต่ละครั้งต้องค้างไว้ 15-30 วินาที หรือนานกว่านี้

4. การปล่อยต้องค่อยๆ ลดแรงที่ยืดลง

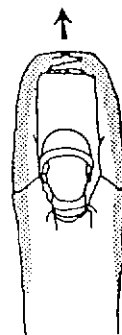
5. หยุดพักสักครู่ ก่อนเริ่มทำซ้ำอีกในแต่ละครั้ง

ตัวอย่างการยืดกล้ามเนื้อ

- (1) การยืดกล้ามเนื้อรอบๆ คอ
ก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา และหันหน้าไปทางซ้ายขวา อย่างช้าๆ



- (2) การยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว ไหล่ และแขนเหยียดแขนตรง ยกขึ้นเหนือศีรษะ เอียงตัวไปทางซ้าย ขวา



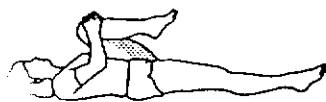
- (3) การยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า ไหล่ และแขน ประสานมือไว้ด้านหลัง เหยียดและดึงแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหลัง



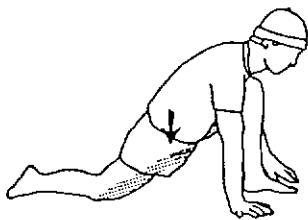
- (4) การยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ด้านหลังส่วนบน และด้านข้างของลำตัวใช้มือข้างตรงข้ามจับข้อศอกของแขนข้างที่ต้องการยืด ดึงข้ามหน้าอก หรือยกขึ้นให้เหนือศีรษะแล้วดึงมาทางด้านตรงข้าม



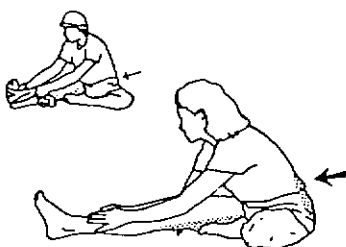
- (5) การยืดกล้ามเนื้อหลังนอนชันเข่าใช้มือจับเข่าชิดอกที่ละข้าง



- (6) การยืดกล้ามเนื้อด้านหลังสะโพกก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ขาที่ต้องการจะยืดอยู่ด้านหลัง แล้วโน้มตัวมาด้านหน้าให้ปลายเท้าด้านหลังติดกับพื้นตลอด



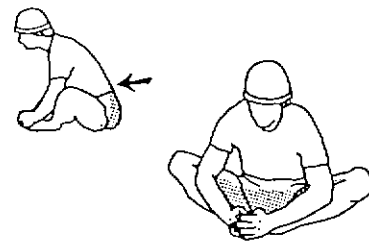
- (7) การยืดกล้ามเนื้อด้านหลังของขา นั่งเหยียดขาทั้งสองไปข้างหน้าใช้มือแตะปลายเท้า ใช้ผ้าขนหนูช่วยดึงในกรณีที่เอื้อมมือจับไม่ถึงปลายเท้า



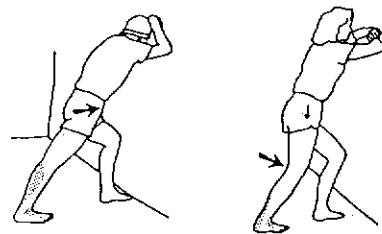
- (8) การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้ายืนตรงใช้มือด้านตรงข้ามจับบริเวณเท้าของขาที่ต้องการจะยืดแล้วดึงขึ้น



- (9) การยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาพับด้านหลังในนั่งเบาะโดยให้ฝ่าเท้าทั้งสองแตะกัน เอามือจับเท้าไว้และโน้มลำตัวไปข้างหน้าช้าๆ และใช้ศอกช่วยยืดบริเวณขาพับด้านหลัง



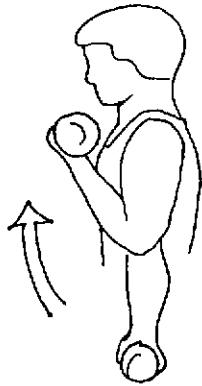
- (10) การยืดกล้ามเนื้อน่องยืนหันหน้าเข้าหาผนัง โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อยืดน่องของขา ด้านหลัง หรือย่อเข่าของขาด้านหลังเล็กน้อย เพื่อยืดบริเวณน่องและเอ็นร้อยหวาย



การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นการออกแรงต้านต่อแรงต้านและความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นความสามารถของการออกแรงซ้ำๆ ซึ่งมีหลักการอยู่ว่า การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะต้องใช้น้ำหนักมาก และการทำซ้ำน้อย ส่วนการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อนั้นจะใช้น้ำหนักน้อยกว่า และการทำซ้ำมากกว่า

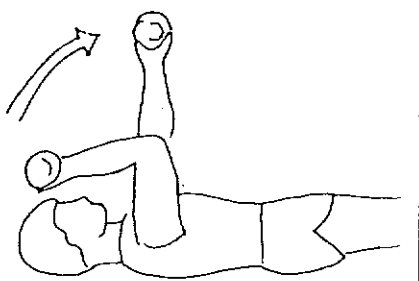
การฝึกออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านนี้
ควรทำ 2 ครั้ง หรือมากกว่าต่อสัปดาห์เป็นแบบ
จำเพาะเจาะจง อาจใช้น้ำหนักถ่วง เครื่องมือ
ยกน้ำหนัก กายบริหารต่างๆ หรือการฝึกยก
น้ำหนักร่วมกับการบริหารกาย ตามตัวอย่างวิธี
การออกกำลังกายดังต่อไปนี้



ท่าที่ 1

ใช้มือกำหรือจับลูกน้ำหนัก (dumbbell)
หรือก้อนหินที่มีความหนักพอสมควร เริ่มต้น
ในท่ายืนเหยียดแขนแล้วเริ่มงอแขนขึ้นอย่างช้าๆ
จนสุดแล้วค่อยๆ ลดแขนให้เหยียดลงมาที่เดิม
ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อเซต ให้ทำประมาณ 3-5 เซต

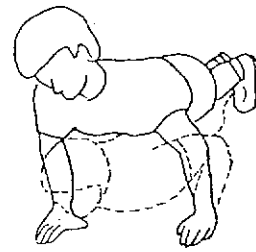
ท่านี้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ต้นแขนที่ใช้ในการงอแขน



ท่าที่ 2

เริ่มในท่านอนหงายมือจับ dumbbell หรือ
ก้อนหินที่มีน้ำหนักเริ่มจากตั้งสอให้ตรงข้อแขน
แล้วเหยียดแขนขึ้นช้าๆ แล้วค่อยๆ ลดระดับของ
dumbbell ลงท่าเดิม ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อเซต
ให้ทำประมาณ 3 เซต

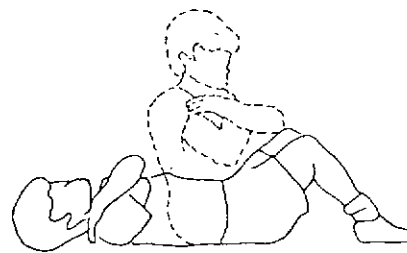
ท่านี้บริหารกล้ามเนื้อแขนท่อนบนที่ใช้ใน
การเหยียดแขนให้แข็งแรง



ท่าที่ 3

การยืดพื้น ให้นอนคว่ำเท้าฝ่ามือไว้ใต้หัว
ไหล่แล้วยืดแขนพร้อมกับยกตัวขึ้น โดยพยายาม
ให้ข้อเท้า หัวเข่า สะโพก และหัวไหล่ อยู่ในแนว
เส้นตรงเดียวกันจากนั้นลดตัวลงอย่างช้าๆ จน
กระทั่งหน้าอกแตะพื้นพยายามทำซ้ำให้ครบ
20 ครั้งต่อเซตและให้ทำประมาณ 3 เซต

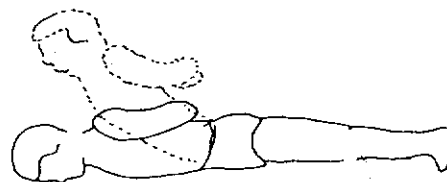
ท่านี้บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่และ
แขนให้แข็งแรงยิ่งขึ้น



ท่าที่ 4

ลุกนั่ง ช่วงแรกๆ หากเข่าอ่อนให้หาที่สำหรับ
เกี่ยวปลายเท้าเอาไว้จะทำให้ยกตัวได้ง่ายขึ้น เมื่อ
ร่างกายดีขึ้นอาจทำได้โดยเหยียดขาตรง

กายบริหารท่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อท้อง
แข็งแรงขึ้น ทำ 15-20 ครั้งต่อเซต ให้ทำ
ประมาณ 2-3 เซต

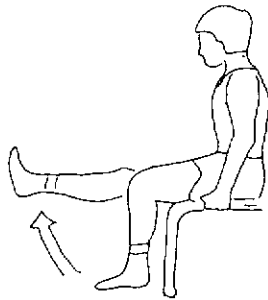


ท่าที่ 5

เริ่มจากนอนคว่ำมือไขว้หลังแล้วแอ่นหลัง
ยกหัวและอกให้พ้นจากพื้นให้มากที่สุดแล้วกลับ

สู่ท่าเดิมซ้ำๆ ทำซ้ำ 15-20 ครั้งต่อเซต ให้ทำประมาณ 2-3 เซต

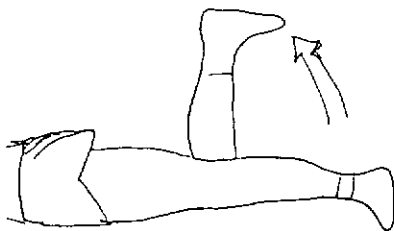
ท่านี้บริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเหยียดหลังแข็งแรงขึ้นสามารถป้องกันภาวะการปวดหลังได้ แต่สำหรับในคนที่มีอาการปวดหลังอยู่แล้ว ท่านี้จะทำให้อาการปวดเพิ่มขึ้นได้



ท่าที่ 6

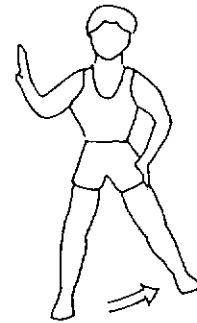
ให้นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ที่มีความสูงพอเหมาะอย่างมั่นคง แล้วเตะขาขึ้นมาให้เข้าเหยียดแล้วงอลงอย่างช้าๆ ท่านี้อาจเพิ่มความยากโดยใช้น้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าก็ได้ ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อเซตให้ทำประมาณ 3-5 เซต สลับข้าง

ท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อหน้าขามีความแข็งแรงขึ้นได้



ท่าที่ 7

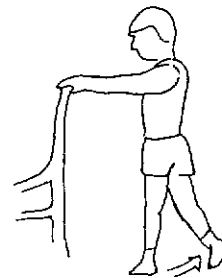
เริ่มโดยนอนคว่ำเหยียดขาตรงแล้วเริ่มงอเข่าขึ้นช้าๆ ให้เต็มที่แล้วลดระดับกลับที่เดิม อาจใช้ถุงทรายรัดข้อเท้าเพื่อเพิ่มความหนักและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการงอเข่า ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อเซต ให้ทำประมาณ 3 เซต



ท่าที่ 8

ยืนตรงมือข้างหนึ่งยันผนังหรือจับราวก็ได้ แล้วกางขาออกข้างๆ ประมาณ 45 องศา ท่านี้สามารถเพิ่มความยากโดยใช้ถุงทรายรัดที่ข้อเท้าก็ได้ ทำ 20 ครั้งต่อเซต ให้ทำประมาณ 3 เซต

ท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางขาแข็งแรงและท่านี้สามารถทำในท่านอนก็ได้



ท่าที่ 9

ให้ยืนตรงยกเท้าข้างหนึ่งไปด้านหลังและด้านข้างโดยกางเป็นมุม 45 องศา พยายามทรงตัวให้ตรงไว้ ทำซ้ำ 20 ครั้งต่อเซต แล้วเปลี่ยนเท้าให้ทำประมาณ 3 เซต

ท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อต้นขาที่ทำหน้าที่ในการเหยียดขาไปด้านหลังแข็งแรงขึ้น



ท่าที่ 10

ท่าเริ่มต้นยืนตรงมือเท้าสะเอวแล้วย่อเข่าลงอย่างช้าๆ แล้วยืดขึ้นตรงๆ สู่ท่าเดิม ทำซ้ำ

20 ครั้งต่อเซทให้ทำประมาณ 3 เซท

ท่านีสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเหยียดขา

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต

ใช้วิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือทำให้กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนเป็นจำนวนมากแต่ไม่มากเกินไปจนเกินกว่าความสามารถของหัวใจและเลือดที่จะขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อ มีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

2. ความหนักที่จะทำให้หัวใจเต้น 80-90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดหาได้จาก 220-อายุ

3. ระยะเวลา 15 นาทีขึ้นไป และต่อเนื่องกัน

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1. เลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจ

2. เลือกเวลาให้เหมาะสมไม่ควรออกกำลังกายเวลาหิว หรือภายหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

3. สวมเครื่องแต่งกายให้สบายไม่รัดเกินไป

4. ออกกำลังกายในที่อากาศถ่ายเทได้ดี

5. ควรอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพพร้อมกับการยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย

6. ค่อยๆ ผ่อนลงหรือ쿨ดาวน์ ก่อนหยุดการออกกำลังกายทุกครั้ง

7. หลังการออกกำลังกายใหม่ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที

ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

(1) การเดิน

การเดินต้องก้าวเท้ายาวในจังหวะเร็ว วันละ 20-30 นาทีติดต่อกันโดยไม่มีการพักต้องรู้สึกเหนื่อยพอสมควรมีเหงื่อออกจึ่งเพียงพอที่จะ

รักษาร่างกายให้แข็งแรงได้ การเดินตอนเช้าและตอนเย็นในที่อากาศปลอดโปร่งจะช่วยให้สดชื่นแจ่มใสมากขึ้น

(2) การวิ่ง

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีเหมาะสมมากสำหรับบริหารหัวใจและปอดอาจจะวิ่งอยู่กับที่หรือวิ่งเหยาะๆ โดยระยะทาง 1 กิโลเมตรใช้เวลา 7 นาที เมื่อเริ่มต้นให้วิ่งช้าๆ ก่อน 5-10 นาที หลังจากนั้นถ้าเหนื่อยมากก็จะชะลอความเร็วลงพอหายเหนื่อยก็วิ่งต่อเป็นการฝึกแบบหนักสลับเบา วิธีการนี้ช่วยให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

(3) การว่ายน้ำ

การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ดีชนิดหนึ่งให้ว่ายน้ำ 100 เมตรในเวลา 3 นาที ฉะนั้นแต่ละครั้งควรว่ายน้ำ 1,000 เมตรในเวลา 30 นาที

(4) การขี่จักรยาน

การขี่จักรยานเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานไม่เกี่ยวกับน้ำหนักตัวจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีปวดหลังนอกจากนี้ยังช่วยลดอาการปวดหลังและเพิ่มกำลังขาในคนปกติทั่วไป ให้ขี่จักรยาน 1 กิโลเมตรในเวลา 3 นาที ฉะนั้นแต่ละครั้งควรขี่ 7 กิโลเมตร ในเวลา 21 นาที

(5) การเล่นกีฬา

การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล ควรเล่น 15 นาทีขึ้นไปอย่างต่อเนื่องกัน

(6) การออกกำลังกายแบบมวยจีน

การออกกำลังกายแบบมวยจีนได้แก่ ศิลปมวยไท้เก๊ก ซึ่งมีหลักสำคัญในการออกกำลังกายคือความเป็นหนึ่งเดียวของร่างกายหรือการใช้สมาธิอย่างยอดเยี่ยมที่จะช่วยให้ร่างกายทุกส่วนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเคลื่อนไหวไปในทิศทางเดียวกันอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง

เวลาฝึกหัดออกกำลังกายไท้เก๊กฉบับปกติมีท่ารวมอยู่ 128 ท่า เวลาทำรอบหนึ่งใช้เวลา

20-26 นาที การเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความสงบ แล้วยุบแต่ที่มั่นคงแน่นแฟ้น อัตราการเคลื่อนไหวต้องช้าๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาเท่าเทียมกันทุกท่าอย่างช้าๆ เพื่อให้ร่างกายได้ผลดีเป็นการฝึกจิตใจให้มั่นคง มีสมาธิและความอดทน

(7) การฝึกกายบริหาร

การฝึกบริหารกายมีท่าการฝึกมากมายซึ่งแต่ละท่ามีความมุ่งหมายที่จะบริหารเฉพาะส่วน โปรแกรมการฝึกมี 3 ระดับคือ

- บริหารอย่างช้า เป็นการฝึกหัดแบบเบาๆ ประกอบด้วยท่าการเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันอย่างช้าๆ บริหารกายตั้งแต่ส่วนบนลงสู่ส่วนล่างใช้เวลาครั้งละ 30 นาที

- บริหารอย่างปานกลาง ฝึกในท่าค่อนข้างหนักกว่าเดิมเคลื่อนไหวรวดเร็วและใช้เวลานานกว่า

- บริหารอย่างเร็ว ฝึกให้ความเร็วสูงขึ้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีประสิทธิภาพที่สุดในการกำจัดไขมันออกจากร่างกายและช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ทำให้ป้องกันภาวะอ้วนได้

ข้อควรระวัง

ในผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่างเช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคทางระบบการ

หายใจ และการไหลเวียนโลหิต ควรระมัดระวังในการออกกำลังกายทุกครั้ง และอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ทั้งหมดนี้เป็นแนวทางและตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายในแง่ของความยืดหยุ่น ความทนทาน และความแข็งแรงของร่างกาย ขอให้ท่านได้เลือกพิจารณา รูปแบบวิธีการออกกำลังกายให้ได้ตามวัตถุประสงค์และเหมาะสมกับแต่ละคน

เอกสารอ้างอิง

1. Taylor RB, Ureda JR, Denham JW. Health Promotion. Conn, Appleton-Century-Crofts, 1982.
2. Werner HWK. Principles and Laboratories for Physical Fitness and Wellness. Colorado, Morton Publishing Co. 1988.
3. Hockey RV Physical Fitness. Missouri, The CV. Mosby Co, 1993.
4. Gutin B. A model of physical fitness and dynamic health. JOPER, May 1980.

