

แอโรบิก ด้านซ์
เพื่อความสุข & สุขภาพ

ในการทำงาน

โดย

นายณัฐวัตร มนต์เทเวทย์

นางสาวสมพิศ พันธุ์เจริญศรี

นายทวิสิทธิ์ บุญธรรม

สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

คำนำ

การป้องกันโรคจากการทำงาน โดยเน้นการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่มีอยู่ในสถานประกอบการเพียงอย่างเดียว ยังไม่สามารถควบคุมและป้องกันโรคจากการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะสังเกตได้จาก ผลการตรวจสอบสุขภาพคนงานในสถานที่ทำงานเดียวกัน แสดงให้เห็นว่าคนงานแต่ละคนมีแนวโน้มและโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคอันเกิดขึ้นเนื่องจากการทำงานต่างกัน ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากพื้นฐานสุขภาพที่แตกต่างกัน ดังนั้นการส่งเสริมให้คนงานสนใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรง จึงเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่อาจเกิดขึ้นได้

การออกกำลังกาย เป็นวิธีการเสริมสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งโดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การว่ายน้ำ หรือการเดินแอโรบิก ซึ่งนอกจากจะสามารถสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ทำให้สามารถทำงานหนัก มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว มีการทรงตัวที่ดี เป็นผลให้ลดปัญหาการบาดเจ็บจากการทำงานแล้ว ยังเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย และมีความต้านทานต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด อันเป็นหนึ่งในสามของสาเหตุการตายสูงสุดของประเทศ

การเดินแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมมากในกลุ่มสตรีวัยทำงาน เนื่องจากการออกกำลังกายที่ผสมผสานการฟังเสียงเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน และใช้ศิลปะการเดินร่าตามจังหวะมาเป็นศิลปะการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในระหว่างการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายโดยขาดความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อาจทำให้ไม่ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร และอาจได้รับบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการออกกำลังกายได้

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจัดทำเอกสารฉบับนี้ “แอโรบิกดีนซ์ เพื่อความสุข & สุขภาพ ในการทำงาน” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้กลุ่มวัยทำงานที่นิยมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานการออกกำลังกาย รู้จักวิธีการเดินแอโรบิกที่ถูกต้อง และสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย ทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด มีพื้นฐานสุขภาพที่ดี มีความเสี่ยงต่อโรคและอุบัติเหตุจากการทำงานน้อยลงที่สุดในที่สุด

(นายรังสฤษฎ์ จันทรัตน์)

อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

สารบัญ

หน้า

คำนำ

😊 บทนำ	
😊 การออกกำลังกายมีกี่ประเภท	1
😊 คำว่า “เดินแอโรบิก” มีความหมายว่าอะไร	2
😊 เดินแอโรบิกแล้ว.....จะได้ประโยชน์อะไร	2
😊 มีขั้นตอนการเดินแอโรบิก...ด้วยหรือ	3
😊 เดินแอโรบิกให้เหมาะสมกับวัยได้อย่างไร	5
😊 ทำไม...ต้องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร)	6
😊 หาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย...อย่างไร	7
😊 เดินแอโรบิกให้ได้ประโยชน์สูงสุด...ควรทำอย่างไร	8
😊 รู้ได้อย่างไรว่า... เต้นเหนื่อยเกินไปหรือไม่	9
😊 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ...มีความสำคัญอย่างไร และมีหลักการ...อย่างไร	9
😊 การเสริมสร้างความอ่อนตัวให้แก่ร่างกาย...มีประโยชน์อย่างไร	10
😊 ทำไม...จึงบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการเดินแอโรบิก	10
😊 เดินแอโรบิกเวลาใด...จึงเหมาะสม	11
😊 ผู้สูงอายุ...จำเป็นต้องออกกำลังกายเพียงใด	11
😊 ถ้ามีโรคประจำตัว ... ออกกำลังกายได้หรือไม่	12
😊 เดินแอโรบิกเพียงอย่างเดียว...ช่วยลดน้ำหนักตัวได้หรือไม่	12
😊 เดินแอโรบิก 1 วัน และเล่นกีฬาอื่น ๆ อีก 2 วัน... เพียงพอหรือไม่	13
😊 การออกกำลังกายมากเกินไป...มีผลเสียอย่างไร	13
😊 เมื่อซื้อเท้าเพลง ... จะดูแลอย่างไร	13
😊 ทำไมต้องออกกำลังกายประจำ...เหมือนติดสารเสพติด	14
😊 ใช้การชว่นาแทนการอบอุ่นร่างกายก่อนขึ้นปฏิบัติกรแอโรบิก...ได้หรือไม่	14
😊 สมารถกับการเดินแอโรบิก... จำเป็นหรือไม่	15
😊 บรรณานุกรม	16
ภาคผนวก	
😊 ศัพท์ทำเดิน	17

😊 การออกกำลังกายมีกี่ประเภท

การออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะการสร้างและใช้พลังงานของร่างกายได้ 2 แบบ คือ

1. **แบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise)** เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานที่สะสมไว้ในกล้ามเนื้อ เช่น การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบนี้ไม่เพิ่มความทนทานของระบบหายใจและระบบหัวใจ

2. **แบบแอโรบิก (Aerobic exercise)** เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายสร้างและใช้พลังงานที่เกิดจากการนำออกซิเจนจำนวนมากที่ได้จากการหายใจมาเผาผลาญกับแป้งและไขมันในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไขมัน ขบวนการนี้เกิดขึ้นได้เมื่อมีการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ให้มากพอที่จะกระตุ้นให้ปอดทำงานหนักขึ้น และหัวใจเต้นจนถึงอัตราเป้าหมายเป็นผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง ทนทาน ปอด หัวใจ หลอดเลือด มีประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น และร่างกายสามารถใช้ไขมันได้รวดเร็วกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ การเดินแอโรบิก การวิ่งระยะไกล การว่ายน้ำระยะไกล การขี่จักรยาน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งการออกกำลังกายตามลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ดังนี้

ก) **การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อต้านแรงต้านทาน [Isometric Exercise (Static)]** เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แบบไม่มีการเคลื่อนที่ เช่น การออกแรงดันกำแพง การกำหมัดแน่น โดยมีการเกร็งกล้ามเนื้อเต็มที่ และคงไว้เป็นเวลา 6-10 วินาทีจึงผ่อนแรง มีประโยชน์สำหรับคนที่มีความเกี่ยวข้องกับข้อเสื่อม ข้ออักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น แต่มีข้อห้ามคือ ไม่แบ่งลมหายใจขณะออกแรง (ไม่สูดลมหายใจเข้าเต็มที่แล้วกั้นไว้) เพราะแรงดันเลือด และอัตราเต้นของหัวใจจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เพิ่มความดันในทรวงอก และช่องท้อง ทำให้เส้นเลือดในสมองแตก หัวใจวาย หรือได้เลือดได้

ข) **การออกกำลังกายแบบมีการเคลื่อนไหวของอวัยวะ [Isotonic Exercise (Dynamic)]** เพื่อให้กล้ามเนื้อเกร็งหดตัว เช่น การยกน้ำหนัก การวิดพื้น และกายบริหารต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีขนาดใหญ่ขึ้น

ค) **การออกกำลังกายแบบกล้ามเนื้อทำงานสม่ำเสมอ (Isokinetic Exercise)** ตลอดช่วงการเคลื่อนไหว เช่น ขี่จักรยานวัดงาน ถ้านานพอมีผลต่อสมรรถภาพปอดและหัวใจด้วย

😊 คำว่า “เต็นแอโรบิก” มีความหมายว่าอะไร

การเต็นแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายโดยนำท่ากายบริหาร การเต็นรำ และการเคลื่อนไหว พื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด มาผสมผสานเป็นชุดท่าเต็นไปตามจังหวะเพลงที่ สนุกสนาน ซึ่งกระตุ้นให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ทำงานเพิ่มขึ้นจนถึงจุดเป้าหมาย ทำให้มีความแข็งแรงและทนทานของระบบหัวใจ ปอด หลอดเลือดและกล้ามเนื้อ เหนื่อยช้าลง และคลายเครียดได้ดี

😊 เต็นแอโรบิกแล้ว...จะได้ประโยชน์

1. กล้ามเนื้อกระชับ แข็งแรง มีกำลังมากขึ้น
2. กระฉับกระเฉง ว่องไว การทรงตัวดีขึ้น ลดการบาดเจ็บ
3. รูปร่างดี เชื่อมั่นตนเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส
4. ชะลอความชรา
5. จิตใจแจ่มใส คลายเครียด เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอจะทำให้ร่างกายหลั่งสาร เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งลดความเจ็บปวด และต่อต้านอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน
6. นอนหลับดีขึ้น
7. ระบบย่อยและขับถ่ายดีขึ้น
8. พลังทางเพศดีขึ้น ทั้งคุณภาพและปริมาณ หญิงตั้งครรภ์ง่าย คลอดง่ายและรูปร่างคืนสภาพเดิมเร็ว
9. หัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานดีขึ้น และมีความแข็งแรงทนทาน คือ
 - 9.1 กล้ามเนื้อหัวใจขยายใหญ่ขึ้น หัวใจโตขึ้น ทำให้ปริมาณเลือดที่สูบฉีดร่างกายครั้ง หนึ่งมากขึ้น
 - 9.2 อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงกว่าในช่วงขาดการออกกำลังกาย ทั้งขณะพักและออก กกำลังกาย
 - 9.3 กล้ามเนื้อช่วยหายใจ (กล้ามเนื้อกระบังลม และกล้ามเนื้อซี่โครง) แข็งแรง ทำให้ การหายใจเข้า-ออกมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการหายใจไม่ต้องใช้พลังงานมาก แต่ได้ ปริมาณถ่ายเทอากาศเท่ากัน
 - 9.4 หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี ปริมาณหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมีเพิ่มขึ้น
 - 9.5 ไบมันถูกนำมาใช้สร้างพลังงานได้ดี เพิ่มไกลโคเจนในกล้ามเนื้อทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น

- 9.6 หลอดเลือดเปราะง่าย ลดการเกาะกลุ่มของเกร็ดเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเลือด
- 9.7 ปริมาตรปอดเพิ่มขึ้น
10. หากมีโรคอยู่ อาการของโรคจะดีขึ้น เช่น
- 10.1 โรคเบาหวาน ปริมาณน้ำตาลต่ำลง เนื่องจากน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ได้รวดเร็วขึ้น
- 10.2 แรงดันเลือดสูงจะลดลง โดยตัวบนลดลงจากเดิม 5 – 25 มิลลิเมตรปรอท ตัวล่างลดลง 3 – 15 มิลลิเมตรปรอท
- 10.3 แรงดันเลือดต่ำจะสูงขึ้น
- 10.4 ไขมันความหนาแน่นต่ำในเลือดจะลดลง แต่เพิ่มระดับไขมันความหนาแน่นสูงลดระดับไตรกลีเซอไรด์ เป็นผลดีต่อการป้องกันโรคหัวใจ
- 10.5 อาการปวดเมื่อย หรือ โรคกล้ามเนื้อกระดูกจะดีขึ้น
11. เลือดเลี้ยงสมองมากยิ่งขึ้น
12. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย

😊 มีขั้นตอนการเดินแอโรบิก...ด้วยหรือ

การเดินแอโรบิก แบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)** หรืออุ่นเครื่อง หมายถึง การทำให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวเพื่อทำงานหนักในขณะที่แอโรบิก ช่วงนี้ประกอบด้วย การเดินจังหวะเบา ๆ การบริหารข้อต่อต่าง ๆ การยืดกล้ามเนื้อประมาณ 10 นาที เพื่อให้ชีพจรเต้นแรงขึ้น หรือพอให้ได้เหงื่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) กล้ามเนื้อคลายตัว ทำให้การไหลเวียนของเลือดในกล้ามเนื้อเป็นไปโดยสะดวก ทำให้ออกซิเจนจากกระแสเลือดสู่กล้ามเนื้อ
- 2) สร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อและเอ็น ข้อต่อ ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วและไม่ทำให้บาดเจ็บได้ง่าย

2. **ขั้นปฏิบัติการแอโรบิก (Aerobic work out)** หรือเดินเครื่อง หมายถึง ช่วงออกกำลังกายหนักพอ จนร่างกายสามารถใช้พลังงานที่ได้จากการที่ออกซิเจนที่ได้จากการหายใจ สันดาปกับไขมันในร่างกาย ช่วงนี้ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวอย่างอิสระตามจังหวะเพลงที่มีความเร็วขึ้น เพื่อให้ชีพจรเต้น 65 – 80 % ของชีพจรสูงสุด ใช้เวลาในช่วงนี้ประมาณ 20 – 30 นาที ขึ้นกับความหนักเบาของการเดิน หรือความสมบูรณ์ของสมรรถภาพทางกายของแต่ละคน

วัตถุประสงค์ เพื่อ

- 1) เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและระบบหายใจ
- 2) เสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
- 3) ลดการสะสมของไขมันขณะออกกำลังกาย ในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงระยะสั้น คือ
 - 3.1) การหมุนเวียนของเลือดในเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นประมาณ 10 เท่าของปกติ
 - 3.2) เลือดสูบน้ำคอกจากหัวใจเพิ่มขึ้น 4–5 เท่าของปกติ
 - 3.3) ความดันโลหิตตัวบนสูงขึ้น และตัวล่างลดลงจากการขยายตัวและการปรับตัวของเส้นเลือดในร่างกาย
 - 3.4) เส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออก

3. **ขั้นคลายความร้อน (Cool down)** หรือผ่อนคลายนกล้ามเนื้อหรือเบาเครื่อง หลังจากหัวใจทำงานหนัก เพื่อส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อจำนวนมาก หากหยุดการเดินทันทีจะทำให้กล้ามเนื้อไม่ช่วยบีบเลือดกลับเข้าสู่หัวใจ ทำให้เลือดคั่งที่ส่วนล่างของร่างกาย หัวใจอาจขาดเลือดได้ ช่วงนี้ประกอบด้วย การเดินในจังหวะที่ช้าลง มีการยืดเหยียดและการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน เพื่อผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ และควรหยุดในที่นั้นประมาณ 5–20 วินาที เพื่อลดอาการปวดเมื่อย

ช่วงคลายความร้อน มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- 1) เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจกลับคืนสภาพปกติ
- 2) เพื่อลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
- 3) เพื่อเพิ่มพลังกำลัง และประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย
- 4) ช่วยรักษาทรุดตรง เพราะกล้ามเนื้อมีความกระชับ
- 5) ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและรูปร่างดี

การเดินแอโรบิกส่วนใหญ่ เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ดังนั้นควรมีการบริหารร่างกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเพิ่มเติม เช่น ท้อง หลัง ไหล่ ออก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในบางสถานที่ผู้สอนอาจจัดลำดับการสอน ดังนี้

1. การกล่าวต้อนรับผู้เรียน และยืดเส้นสาย
2. การอบอุ่นร่างกายและการคลายกล้ามเนื้อส่วนลำตัวเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจหลอดเลือด โดย ทำกายบริหารประกอบเพลงช้า เพื่อ
 - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

- เพิ่มความยาวของกล้ามเนื้อและเอ็น
- เพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อต่อของร่างกาย และเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวและคั่งง่าย

3. **การสร้างเสริมความแข็งแรงและความอดทนให้กล้ามเนื้อแต่ละมัด** โดยมีเพลงจังหวะช้าๆ ประกอบและใช้น้ำหนักยก

- ใช้ดรัมเบลล์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ โดยมีจังหวะการยกที่ สม่่าเสมอตามจังหวะเพลง
- การออกกำลังกายเฉพาะลำตัว เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและหน้าท้องที่ แบนเรียบปราศจากไขมัน
- การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ดรัมเบลล์ โดยใช้เพลงที่จังหวะเร็วขึ้นอาจใช้แทนเดิน ประกอบช่วงนี้หัวใจเริ่มต้นเร็วขึ้นจะเข้าสู่ช่วงเริ่มต้นของอัตราเต้นของหัวใจ เป้าหมาย ให้ตรวจวัดชีพจร

4. **ขั้นปฏิบัติการแอโรบิก** เป็นการออกกำลังกายด้วยการเดิน ด้วยจังหวะเพลงที่เร็ว เพื่อเผาผลาญไขมันในร่างกายส่วนต่าง ๆ โดยรวม และเสริมสร้างสมรรถภาพให้แก่หัวใจ ระบบหายใจ และความอดทนของกล้ามเนื้อ ให้ตรวจวัดอัตราชีพจรอีกครั้ง

5. **ขั้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** หรือคลายความร้อนโดย ออกกำลังกายให้ความหนักลดลง ใช้ การยืดเหยียดประกอบ เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้ข้อต่อต่างๆ และวัดการกินตัวของชีพจร

6. **ขั้นหลังการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งสุดท้าย

😊 **เดินแอโรบิกให้เหมาะสมกับวัยได้อย่างไร**

การเดินแอโรบิก มีการแบ่งประเภทตามแรงกระแทก คือ

1. **ไม่มีแรงกระแทก (Non – Impact)** ใช้วิธีการขยับ
2. **มีแรงกระแทกเล็กน้อย (Low – Impact)** การเดินโดยเท้าข้างหนึ่งติดพื้นตลอดเวลา เพื่อลดแรงกระแทก
3. **มีแรงกระแทกมาก (High – Impact)** การเดินที่เท้ากระแทกพื้นแรง มีการกระโดด การวิ่ง ขยับ
4. **ผสมผสานกัน (Multi – Impact)** การเดินไม่มีแรงกระแทก กระแทกเล็กน้อยและมาก ผสมผสานกัน

นอกจากนี้ยังมีการใช้อุปกรณ์ประกอบการเดิน ได้แก่

1. การเดินแบบเพิ่มน้ำหนัก (Aerobic Dance with Weight) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนบนและขา โดยใช้มือถือน้ำหนัก หรือพันธุน้ำหนักที่ข้อเท้า และเพื่อความปลอดภัย การใช้น้ำหนักขณะเดินควรเป็นช่วงเดินเพลงช้า ๆ หรือจังหวะเบา ๆ น้ำหนักเริ่มต้นควรเริ่มจาก 1 ปอนด์ และเพิ่มขึ้นตามความแข็งแรงของร่างกาย ไม่แนะนำให้ใส่น้ำหนักข้อเท้าขณะเดินบนแท่นเดิน

2. การเดินกับแท่นเดิน (Step Aerobic Dance) เมื่อก้าวขึ้น ก้าวลงจากแท่นเป็นการเพิ่มความหนักของการเดิน

3. การเดินในน้ำ (Aqua – Aerobic Dance) เพื่อลดแรงกระแทกไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บและแรงต้านทานของน้ำช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

ดังนั้น การเดินแอโรบิกจึงเดินได้ทุกวัย โดยพิจารณาเลือกประเภทการเดิน ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือผู้มีปัญหากล้ามเนื้อข้อต่อ ควรเลือกวิธีการเดินแบบการเดินในน้ำ หรือการเดินแบบมีแรงกระแทกเล็กน้อย หรือไม่มีแรงกระแทกโดยเน้นการเคลื่อนไหวแบบย่อเข่าและมีการเคลื่อนไหวแบบเกร็งกล้ามเนื้อประกอบ เป็นต้น

😊 **ทำไม...ต้องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร)**

เนื่องจากเป้าหมายหนึ่งของการเดินแอโรบิกเพื่อให้หัวใจแข็งแรง และระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานมีประสิทธิภาพดี ชีพจรขณะออกกำลังกายจะช่วยบอกได้ว่าหัวใจทำงานหนักเกินไปหรือไม่

ประโยชน์ของการวัดชีพจร คือ

1. เพื่อความปลอดภัยของผู้เดินแอโรบิก

ชีพจรก็เหมือนมาตรวัดบอกได้ว่า ผู้เดินออกกำลังกายหนักเกินไปหรือไม่ หากอัตราเต้นของหัวใจเกินอัตราเป้าหมายที่ควรจะเป็น เราก็ควรจะเดินช้าลง และใช้แขนเคลื่อนไหวเล็กน้อยก็เพียงพอแล้ว

2. เพื่อประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย

ถ้าอัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่าเป้าหมาย แสดงว่าออกกำลังกายเบาเกินไปไม่เกิดการใช้พลังงานแบบแอโรบิก ซึ่งการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพจะต้องทำให้เกิดช่วงแอโรบิกอย่างน้อย 20 – 30 นาที

3. เพื่อสร้างแรงจูงใจ

หากมีการเดินแอโรบิกเป็นประจำ การวัดชีพจรจะช่วยบอกได้ว่าสมรรถภาพของหัวใจมีการพัฒนาดีขึ้นระดับใด ซึ่งวัดได้ 2 ระยะ คือ

- (1) อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก วัดก่อนลุกจากที่นอนในตอนเช้าในคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ชีพจรต่ำกว่าผู้ไม่ออกกำลังกายอัตราชีพจรจะแตกต่างกันไปตามเพศ อายุ เวลา กิจกรรมทางกายและสภาวะจิตใจ อัตราชีพจรเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เวลาบ่ายมากกว่าเวลาเช้า โดยทั่วไปอัตราชีพจรขณะพักของผู้ชาย 60 – 80 ครั้งต่อนาที ผู้หญิงระหว่าง 70 – 90 ครั้งต่อนาที
- (2) วัดอัตราการเต้นของหัวใจในขั้นปฏิบัติการแอโรบิก และเมื่อหยุดการเดิน เพื่อดูการฟื้นคืนปกติของชีพจร ผู้มีสมรรถภาพของหัวใจดี ชีพจรจะลดลงเร็วขึ้น

😊 **หาอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมาย...ได้อย่างไร**

ในขณะที่เดินแอโรบิกหากเดินเบาจะต้องใช้เวลานาน หากเดินหนักจะใช้เวลาน้อยลง อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายที่มีความหนักน้อย และใช้เวลานานจะปลอดภัยกว่า แต่ได้ผลดีเหมือนกัน

การเดินแอโรบิกให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพจะต้องให้อัตราเต้นของหัวใจสูงถึงเป้าหมาย คือ 55- 80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดซึ่งมีสูตรคือ

$$\text{อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด} = 220 - \text{อายุ (ปี)} \quad \text{ครั้ง / นาที}$$

ถ้าคนงานอายุ 45 ปี

$$55\% \text{ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} = 0.55 (220 - 45) = 96 \text{ ครั้ง / นาที}$$

$$80\% \text{ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} = 0.80 (220 - 45) = 140 \text{ ครั้ง / นาที}$$

ดังนั้น อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายของคนอายุ 45 ปี คือ ระหว่าง 96 – 140 ครั้ง / นาที

ทั้งนี้ พบว่า การออกกำลังกายที่ทำให้อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจระหว่าง 55 – 65% จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้ดี แต่ถ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้แก่หัวใจและหลอดเลือด อัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ในช่วง 66 – 80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

เทคนิคการวัดชีพจร

การวัดชีพจรขณะพัก วัดก่อนลุกจากที่นอน หรือบางตำราวัดเมื่อร่างกายได้มีการพักผ่อนอย่างน้อย 15 นาที จึงเริ่มนับชีพจรเต็ม 1 นาที แต่ถ้าวัดขณะออกกำลังกายให้นับทันทีที่หยุดออกกำลังกายอย่างช้าที่สุดภายใน 15 วินาทีต้องนับเสร็จ และนับเพียง 10 วินาที แล้วคูณด้วย 6 จะได้ค่าอัตราชีพจร เพราะคนมีสมรรถภาพดีชีพจรจะลดลงอย่างรวดเร็ว

บริเวณจับชีพจร คือ บริเวณเส้นเลือดแดงใหญ่ใกล้ผิวหนังที่ข้อมือด้านนิ้วหัวแม่มือหรือที่ชอกคอ

😊 เต็มแอร์บิกให้ได้ประโยชน์สูงสุด...ควรทำอย่างไร

1. ขณะเดินแอร์บิก ลำตัวควรเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อการทรงตัวที่ดีและเพื่อลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นที่บริเวณกระดูกสันหลังส่วนบั้นเอว เมื่อเดินในท่ากระโดด ควรใช้ปลายเท้าลงและย่อเข่าเล็กน้อย เพื่อลดแรงกระแทก
2. เดินให้พอเหมาะกับสภาพร่างกาย อย่าหนักเกินไป หลังการออกกำลังกายได้พักสัก 10 นาที ควรหายใจหรือหากยังเพลียอยู่บ้าง วันรุ่งขึ้นควรสดชื่นเหมือนเดิมหรือดีกว่าเดิม
3. แต่งกายให้เหมาะสม ได้แก่ รองเท้าสำหรับเดินแอร์บิก ซึ่งช่วยลดแรงกระแทกและป้องกันเท้าพลิก ควรเลือกรองเท้าให้ใหญ่กว่าเท้าเล็กน้อย ชุดแขนหรือชุดหลวม ๆ เช่น กางเกงกับเสื้อยืดที่ใส่แล้วรู้สึกสบาย และมีความมั่นใจและอาจใช้ชุดชั้นในพยุงร่างกายสำหรับนักกีฬา
4. เลือกเวลาเดียวกันในแต่ละวันที่ออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อร่างกายจะสามารถปรับสภาพได้
5. ควรงดรับประทานอาหารก่อนการเดินสัก 2 ชั่วโมง เพราะอิมจัดทำให้ปวดขยายตัวไม่ดี และเลือดจะมาเลี้ยงกระเพาะอาหาร เพื่อช่วยการย่อยและการดูดซึมอาหาร ดังนั้นเลือดจะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายน้อยลง
6. ดื่มน้ำ เพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปขณะเดินออกกำลังกาย เพราะหากกระหายจะทำให้สมรรถภาพการออกกำลังกายลดลง เพราะวาระบบระบายความร้อนของร่างกายขัดข้อง ดังนั้น ควรดื่มน้ำก่อนเดินแอร์บิกภายใน 1 ชั่วโมง 25% และอีก 75% ตามระยะเวลาออกกำลังกาย หรือใช้วิธีการดื่มน้ำก่อนการเดิน 10 นาที ประมาณ 1 แก้ว ไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไปเพราะร่างกายจะขับออกเป็นปัสสาวะ และขณะเดินหากกระหายน้ำ ปากแห้ง อาจดื่มน้ำเป็นระยะทุก 10 – 15 นาที ครั้งละ 1 แก้ว จนหายกระหายน้ำ
7. เดินอย่างสนุกสนานเบิกบาน เคลื่อนไหวอย่างอิสระ

8. เต้นอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3–5 ครั้ง หรือวันเว้นวัน ครั้งละ 30–60 นาที
9. ไม่ออกกำลังกายในช่วงอากาศร้อนจัด หรือมีความชื้นสูง
10. พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อในวันต่อไป ควรรู้สึกสดชื่นเหมือนเดิมหรือดีกว่าเดิม
11. ค่อยทำค่อยไป อย่าหักโหม เพิ่มจนร่างกายปรับได้
12. ไม่ออกกำลังกายหรือหยุดพักชั่วคราว หากเกิดการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ
13. ควรให้ทุกส่วนของกล้ามเนื้อได้ออกกำลัง
14. ต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้นเร็วจนถึงอัตราเป้าหมาย คือ 55 – 80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

😊 รู้ได้อย่างไรว่า...ต้นเหี่ยวเกินไปหรือไม่

อาจพบอาการผิดปกติดังต่อไปนี้

1. อาการเจ็บเสียดหน้าอก อาจมีสาเหตุมาจากปัญหาเส้นเลือดหัวใจ ทำให้เสียชีวิตได้
2. หายใจขัด หายใจไม่ทัน ไม่สามารถพูดคุยได้เป็นปกติขณะออกกำลังกาย
3. อาการหน้าเขียว ซีดขาว หน้ามืด หากมีอาการหน้ามืดให้ใช้วิธีนอนราบกับพื้น ยกปลายเท้าขึ้นสูง ช่วยเพิ่มเลือดกลับสู่สมอง
4. จับชีพจร และพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจเกินค่าเป้าหมาย ควรเดินให้เบาลง

😊 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ...มีความสำคัญอย่างไร และ...มีหลักการอย่างไร

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย เมื่อมีการออกกำลังกายใดๆ ก็ตาม ไม่เว้นแม้แต่การเดินแอโรบิก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ข้อต่อต่างๆ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีท่าทางการเคลื่อนไหวที่ดี และอาจช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้แก่ข้อต่อและกล้ามเนื้อ แต่ถ้าทำเพียงครั้งละ 5 นาที หลังการเดินแอโรบิก จะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ ข้อควรคำนึงเมื่อทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คือ

1. ก่อนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรมีการเคลื่อนไหวเบาๆ เช่น เดิน หรือ แกว่งแขนเป็นวง เพื่ออบอุ่นร่างกายสัก 2-3 นาที

2. เริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับผ่อนคลายใจออก และค้างทำนั้นไว้อย่างน้อย 15-20 วินาที
3. ยืดเหยียดอย่างสบาย และนิ่งไว้ ไม่กระตุก
4. อย่าเหยียดกล้ามเนื้อจนบาดเจ็บ ถ้ามีอาการ ให้ผ่อนคลาย
5. อย่ากลั้นลมหายใจ ระหว่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ส่วนของร่างกายที่ควรมีการยืดเหยียดภายหลังการออกกำลังกาย คือ สะโพก หลังส่วนบน บั้นเอว ไหล่ และขา

😊 การเสริมสร้างความอ่อนตัวให้แก่ร่างกาย...มีประโยชน์อย่างไร

ความอ่อนตัวของร่างกาย เกิดจากความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ หากร่างกายมีความอ่อนตัว จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพในการทำงานดี ไม่บาดเจ็บได้ง่าย เพิ่มการหมุนเวียนของเลือดในข้อต่อและข้อต่อหล่อลื่นมากขึ้น ช่วยลดปัญหาการปวดหลัง ท่าทางมีความสมดุลย์ กล้ามเนื้อและประสาทมีการประสานการทำงานดีและรวดเร็ว

😊 ทำไม...จึงบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการเดินแอโรบิก

การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยจากการเดินแอโรบิก มีสาเหตุมาจาก

1. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายไม่เพียงพอ ไม่ได้ยืดกล้ามเนื้อและเอ็นทำให้บาดเจ็บได้ง่าย
2. วางท่าเดินไม่ถูกต้อง ใช้ท่าทางที่ข้มก้มทำให้เกิดแรงกดทับบนกระดูกสันหลังส่วนบั้นเอว ข้อเข่า ข้อเท้ารุนแรงบ่อย ๆ เป็นประจำ หรือเอี้ยวบิดตัวฉับพลัน สะบัดแขน ขา ข้อต่อรุนแรงทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้
3. วิธีการเดินไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น สูงอายุ หรือน้ำหนักตัวมากหรือร่างกายแข็งแรงไม่พอ แต่เดินแบบกระโดด ทำให้เท้ารับแรงกระแทกสูง ผู้สูงอายุควรเน้นท่าทางที่ใช้การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ
4. เดินบนพื้นแข็งเกินไป ส้นเท้ากระแทกพื้นแข็ง ข้อต่อต่างๆ จะทรุดโทรมเร็ว
5. รองเท้าไม่เหมาะสม เท้าอาจพลิก ขาอาจแพลง รองเท้าที่เล็กจะเกิดการเสียดสีกับรองเท้า อาจทำให้ส่วนของเท้าที่เสียดสีด้านหน้า หรือพอง อักเสบ เล็บเท้าดำ หากรัดเชือกรองเท้าแน่นไป อาจทำให้ปวดเกร็งเท้าขณะเดิน

6. อากาศในห้องเดินถ่ายเทไม่ดี ทำให้ได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ
7. เต็นเหนื่อยหนักเกินไป เป็นสาเหตุให้
 - 7.1 หัวใจเต้นเร็วเกินขีดจำกัดสูงสุด อาจทำให้หัวใจหยุดเต้น หรือระบบการทำงานของหัวใจล้มเหลว
 - 7.2 นอนไม่หลับ
 - 7.3 ร่างกายจะใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อแทน ทำให้ไม่ช่วยลดไขมันในร่างกาย
 - 7.4 ระดับฮอร์โมนเพศลดลง เซ็กส์เสื่อม
 - 7.5 ไม่ได้ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนเลือด เพราะร่างกายได้รับออกซิเจนไม่พอ
8. งดเดินเมื่อมีอาการป่วย เช่น ท้องเสีย ทำให้ร่างกายเสียน้ำมากกว่าปกติ การเดินทำให้เสียเหงื่อเพิ่มขึ้น ร่างกายขาดน้ำมีผลให้เป็นลมหรือมีไข้ได้ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบได้
9. เมื่อบาดเจ็บจากการเดิน ควรหยุดรักษาจนหายก่อน เพื่อป้องกันการบาดเจ็บเรื้อรัง
10. การเลือกสถานที่เดิน ถ้าพื้นปูพรมจะช่วยลดแรงกระแทกขณะเดิน ถ้าห้องแคบไป นอกจากเกิดปัญหาการระบายอากาศภายในห้องเดินไม่เพียงพอ ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อย จะรู้สึกอึดอัดและหน้ามืดได้แล้ว หากมีผู้เดินมากเกินไป บริเวณที่เดินไม่เพียงพอ อาจชนหรือเหยียบกัน ก่อให้เกิดอุบัติเหตุสุขภาพลิก ขาแพลงได้ เช่นกัน

😊 เต็นแอโรบิกเวลาใด...จึงเหมาะสม

การเดินแอโรบิก ตอนเย็น ก่อนการรับประทานอาหารมื้อเย็น จะเป็นที่นิยมมากที่สุด เนื่องจาก ช่วยคลายเครียดภายหลังการทำงานมาตลอดวันได้เป็นอย่างดี และอีกช่วงที่เป็นที่นิยมนรองลงมา คือ ตอนเช้า ก่อนเริ่มทำงาน ซึ่งการออกกำลังกายตอนเช้า จะช่วยให้ร่างกายมีความตื่นตัว และมีพลังที่จะเริ่มทำงานได้เป็นอย่างดี การเลือกออกกำลังกายเวลาก็ตาม ขึ้นอยู่กับความสะดวก และภาระของแต่ละคน

😊 ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องออกกำลังกาย...เพียงใด

การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ผู้สูงอายุลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด มะเร็ง และหัวใจวาย ทั้งยังป้องกันโรคกระดูกผุ ปวดหลังส่วนบน เอว เบาหวาน และโรคข้ออักเสบ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุ ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยประกอบด้วย

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแบบแรงกระแทกน้อย หรือไม่มีแรงกระแทก เช่น เดินแอโรบิกในน้ำ ว่ายน้ำ เดิน จักรยาน เดินร่า เป็นต้น
2. การออกกำลังกายที่เสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก การเกร็งกล้ามเนื้อหรือออกแรงดันกำแพง
3. การออกกำลังกายที่สร้างความอ่อนตัวให้แก่ร่างกาย เช่น โยคะ ไทเก๊ก ไม้พลอง เป็นต้น

😊 ถ้ามีโรคประจำตัว...ออกกำลังกายได้หรือไม่

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย หากมีโรคหรือมีอาการ ดังนี้

1. อาการโรคหัวใจล้มเหลวหรือมีอาการเจ็บหน้าอก โดยอาการเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. ขณะออกกำลังกายหัวใจเต้นผิดปกติหวนมาขึ้น
3. เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจหรือเยื่อหุ้มหัวใจ
4. มีความดันโลหิตสูงมากกว่า 120/250 มิลลิเมตรปรอท ขณะที่ออกกำลังกาย
5. ภาวะโรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง หรืออุดตันโป่งพอง
6. โรคหรือภาวะต่าง ๆ ที่ควบคุมได้ไม่ดี ได้แก่ โรคคอกพอกเป็นพิษ เบาหวาน
7. โรคติดเชื้อ โรคข้ออักเสบ เส้นเลือดดำอักเสบ
8. ความดันโลหิตที่ยังไม่ได้รับการรักษา
9. ผู้ป่วยที่อ้วนมาก ไขมันมาก ความเข้มข้นเลือด 7 กรัมต่อเดซิลิตร มีอาการทางสมองขาดเลือดชั่วคราว

😊 เดินแอโรบิกเพียงอย่างเดียว...ช่วยลดน้ำหนักตัวได้หรือไม่

การเดินแอโรบิกเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ ควรควบคุมการรับประทานอาหาร หรือเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ คอล레스เตอรอลน้อย รับประทานผักผลไม้และธัญพืชให้มาก ส่วนเกลือ และน้ำตาล รับประทานให้น้อย นอกจากนี้ควรบริโภคอาหารให้หลากหลายและไม่ใช้วิธีการลดอาหารอย่างหักโหม เพราะจะทำให้อ่อนเพลีย แต่ควรใช้วิธีการปรับเปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม ร่วมกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้มีผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายช่วยให้การเผาผลาญอาหารดีขึ้น ทั้งขณะออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกายอีกระยะหนึ่งและร่างกายสามารถใช้พลังงานดีขึ้น

😊 **เดินแอโรบิก 1 วัน และเล่นกีฬาอื่น ๆ อีก 2 วัน... เพียงพอหรือไม่**

ออกกำลังกายอะไรก็ได้แบบแอโรบิก 3 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นพื้นฐาน เช่น การว่ายน้ำระยะไกล การขี่จักรยาน การวิ่งระยะไกล เป็นต้น หากทำได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเว้นระยะห่างไม่เกิน 2 วัน ก็ถือว่าเพียงพอและยังคงสามารถเล่นกีฬาอื่น ๆ ที่ไม่จัดเป็นแอโรบิกได้ การออกกำลังกายหลายอย่าง มีข้อดี คือ ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดต่างๆอย่างสมดุลทั้งร่างกาย นอกจากนี้ทำให้สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ

😊 **การออกกำลังกายมากเกินไป...มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร**

ออกกำลังกายมากเกินไป เช่น เหนื่อย นึกเกินไป นานเกินไป หรือถี่เกินไป ผลที่ตามมาคือ อาจมีอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเร็วขึ้น หรือความดันโลหิตสูง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อารมณ์ไม่แจ่มใส เป็นหวัดและบาดเจ็บได้ง่าย แม้แต่นักกีฬายังหยุดพักสัปดาห์ละ 1 วัน

😊 **เมื่อข้อเท้าแพลง...จะดูแลอย่างไร**

ข้อเท้าแพลงจากการเดินแอโรบิก อาจเกิดขึ้นได้จากกระโดด การหมุนตัวหรือการสะดุดบนพื้นที่ไม่เรียบ หรือเกิดจากการสะดุดเท้าผู้เดินด้วยกัน กรณีพื้นที่เดินคับแคบ อาจเกิดขาพลิกขาแพลงจะทำให้พังผืดที่ยึดต่อกระดูกเท้าถูกยืดออกหรือฉีกขาด หากเพียงแต่พังผืดยืดออกก็มีแต่อาการเมื่อยและเคล็ดที่เท่านั้น แต่ถ้ามีการฉีกขาดจะมีอาการบวมรอบ ๆ ตาคุ่ม ถ้าบวมมากหลังเท้าจะบวมด้วยและเมื่อลงน้ำหนัก เท้าจะเจ็บปวดมากในบางรายอาจมีกระดูกแตกร้าวซึ่งจะต้องนำส่งแพทย์

เมื่อข้อเท้าแพลงในระยะเริ่มแรก ให้ลูบขึ้นที่ส่วนล่างและหลังตาคุ่มเพื่อลดการบวม ห้ามคลึงให้ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด อย่าลงน้ำหนักเท้าข้างที่แพลง ให้พันข้อเท้าด้วยผ้ายืดเพื่อจำกัดการเคลื่อนไหว โดยเริ่มจากปลายเท้าขึ้นมา พันข้อเท้าแน่นพอควร ดึงผ้ายืดอย่างสม่ำเสมออย่าแน่นหรือหลวม พันไว้ตลอดเวลา กลางคืนพันหลวมกว่าเวลากลางวัน ถ้าเท่านั้นลงน้ำหนักต้องพันให้แน่นขึ้น ความเจ็บปวดจะลดน้อยลง ภายหลัง 24-48 ชั่วโมง จึงเริ่มนวดได้ เริ่มเคลื่อนไหว

โดยกระดกข้อเท้าในช่วงที่ไม่เจ็บปวด ทายาโดยถูบขึ้นทางหัวเข่า หากถูบลงจะทำให้เท้าบวม เวลานวดให้ยกเท้าสูง ฟังผืดที่ถึกขาจะต่อได้ในเวลา 2 – 3 สัปดาห์หรือน้อยกว่า แต่ถ้าเพียงฟังผืดยึด ออกอาจมีอาการบวมเล็ก ๆ รู้สึกปวดเล็กน้อยที่บริเวณหลังเท้าตอนตื่นนอน หากขาดการดูแลโดยเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อยอาการดังกล่าวอาจใช้เวลาหลายสัปดาห์กว่าจะ

😊 ทำไม่ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ...เหมือนติดสารเสพติด

หลายคนเคยเกิดความรู้สึกสดชื่นเป็นสุขภายหลังออกกำลังกาย 15 – 20 นาที ทำให้ติดการออกกำลังกาย เพราะต่อมพิทูอิทารีในสมองจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) สารนี้จะทำให้ร่างกายรู้สึกระงุ่มระงวย จิตใจปลอดโปร่ง ในกรณีที่มีการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย อาจทำให้ลืมความเจ็บปวดไปชั่วขณะ ทำให้ออกกำลังกายเกินกำลังหรือไม่ใส่ใจกับอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น จึงเป็นผลให้อาการบาดเจ็บเพิ่มมากขึ้นได้ ทั้งนี้การติดการออกกำลังกายลักษณะนี้ก็อาจกล่าวได้ว่าเป็นการติดสารเอ็นดอร์ฟิน หลาย ๆ คน มาออกกำลังกายแล้วต้องมาทุกวัน จนทางบ้านสงสัยว่ามาคิดใจใครในสถานที่ออกกำลังกาย จากประสบการณ์ออกกำลังกาย พบว่า การติดการออกกำลังกายอาจมาจากสารเอ็นดอร์ฟินส่วนหนึ่ง นอกนั้นอาจเป็นคน สังคม บรรยากาศ และการมีกิจกรรมเพื่อสุขภาพให้เลือกหลายอย่าง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การติดกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทเดียวไม่น่าจะดี เช่น ขาแพลงจากการเดินแอโรบิก แต่ยังคงสนุกสนานกับการเดิน ก็จะทำให้หายช้าหรือบาดเจ็บเรื้อรัง หากติดการเดินจนไม่มีวันหยุด ซึ่งขณะเดินยังคงมีความสุขแต่หลังเวลาเดิน หรือพักผ่อนแล้วยังคงรู้สึกอ่อนเพลีย แสดงว่ามีการออกกำลังกายมากเกินไปจึงเป็นการทำลายสุขภาพตนเอง ไม่เกิดประโยชน์ตามที่ต้องการ คือสร้างความแข็งแรงและอดทนให้แก่กล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต กระดูก เอ็นและข้อต่อรวมถึงการลดความเครียด

ขึ้นชื่อว่าเสพติดสิ่งใดมักไม่เกิดผลดี การใช้ทางสายกลางคงเป็นสิ่งดีที่สุด ดังนั้นหากไม่ติดการเดินแอโรบิกเป็นอาชีพ การพักผ่อนด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 – 5 วัน น่าจะเพียงพอ และหันไปหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ชื่นชอบ เพื่อเพิ่มความหลากหลายในการดำเนินชีวิต ทั้งเป็นการเพิ่มศักยภาพในด้านอื่น ๆ และชีวิตมีทางเลือกมากขึ้น

😊 ใช้การชอน้ำแทนการอบอุณร่างกาย ก่อนขึ้นปฏิบัติการแอโรบิก...ได้หรือไม่

การชอน้ำ (sauna) การอาบน้ำร้อน การอบไอน้ำ ล้วนเป็นการทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น ซึ่งมีผลทำให้หลอดเลือดได้ผิวหนังขยายตัว ทำให้เลือดไหลผ่านเพิ่มมากขึ้น เพื่อระบายความร้อนออกจากร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้น ปริมาตรเลือดที่ส่งออกจากหัวใจก่อนนาที่จะเพิ่มขึ้นด้วย

การอุ่นร่างกายด้วยขาน้ำ เป็นการอุ่นร่างกายด้วยวิธีทางอ้อม การเดินแอโรบิกควรใช้วิธีการ
อุ่นร่างกายทางตรง โดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายน่าจะเหมาะว่า อย่างไรก็ตาม ในฤดูหนาวก่อน
การเล่นกีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ โปโลน้ำ ใช้การอบอุ่นร่างกายด้วยการขาน้ำพอให้เหงื่อซึมก่อนการ
เล่นกีฬา ก็จะทำให้ร่างกายปรับสภาพได้ดีขึ้น

😊 สมารถกับการเดินแอโรบิก...จำเป็นหรือไม่

จากประสบการณ์ที่ผ่านมา พบว่า การเดินแอโรบิกให้สนุกต้องใช้สมาธิหลายระดับขึ้นกับ
ผู้สอน ถ้าผู้สอน เดินแต่ละท่าไม่ต่อเนื่อง เพียงใช้สมาธิสังเกตและทำตามได้ในทำนองนั้นก็จบสิ้นกันไป
ซึ่งอาจจัดเป็นการเดินแอโรบิกแบบพื้นฐาน ในขั้นที่ผู้เดินมีความชำนาญมากยิ่งขึ้น ผู้สอนจะนำท่าต่าง
ๆ มาเรียงร้อยเป็นเช็ท ๆ ผู้เรียนจะต้องจำท่าต่อเนื่องในแต่ละเช็ทให้ได้ เพื่อนำมาเดินต่อเนื่องกัน
ความพร้อมเพรียงกันของผู้เดินก็จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพิ่มขึ้นอีก โดยเฉพาะอาจารย์ผู้สอนที่ไม่
ผูกทำเดินไว้กับเพลงใด ๆ จะทำทลายความสามารถในการจำของผู้เดินและต้องเอาใจทำเดินของผู้สอน
ไปเรื่อย ๆ แต่ต้องจำให้ได้ด้วย มิฉะนั้นหากเดินตามไม่ทันผู้อื่นจะเกิดการอยากเลิกเดินกระทันหัน
เพราะจะไม่เหนื่อยหรือเข้าสู่ช่วงปฏิบัติการแอโรบิกได้ การเดินระดับนี้อาจเรียก การเดินแอโรบิกกระดก
กลางในระดับที่สูงขึ้น การเดินจะมีท่าที่พลิกแพลงมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเพิ่มความสวยงาม ความต่อเนื่อง
ในแต่ละเช็ทที่ยาวขึ้น ผู้สอนบางคนอาจประดิษฐ์ท่าเดิน และเพลงประจำเป็นของตนเอง ทำให้การ
เรียนเดินแอโรบิกเหมือนมาเรียนรำวงมาตรฐานหรือรำแม่บท ขึ้นเพลงนี้ปีบจะต้องวาดลวดลายทำนี่
เป็นต้น ซึ่งการเรียนแบบนี้ทำให้ผู้เดินอาจจะต้องนำกลับไปคิดที่บ้านว่า เดินอะไรไปบ้างจะได้มา
เดินครวหน้าได้ และท่าเดินมีความสวยงามพอหรือยัง ผู้เรียนที่มีพื้นฐานการเรียนเดินรำประเภทต่าง
ๆ เช่น บัลเลต์ แจ๊ส ลาติน รำไทยหรือศิลปะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ รวมทั้งพื้นฐานการออกกำลังกาย
ที่ถูกต้องจะสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ มาประยุกต์ทำท่าเดินประกอบเพลงให้สวยงาม และ
เหมาะสมกับตนเองหรือเหมาะสมกลุ่มอายุ เช่นผู้สูงอายุสามารถเดินแอโรบิกในน้ำหรือเดินแบบใช้
อุปกรณ์เก้าอี้ประกอบก็ได้ การนำเสนอรูปแบบการเดินใหม่ๆ ทำให้การเดินแอโรบิกมีการพัฒนา
มากยิ่งขึ้น อาจเรียกการเดินแอโรบิกแบบนี้ว่าการเดินแอโรบิกแบบก้าวหน้าก็ได้



บรรณานุกรม

- + วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร การออกกำลังกาย กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 2537
- + สุพรพิมพ์ เจียนสกุลและคณะ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล สรีรวิทยา 1 กรุงเทพมหานคร เรือนแก้วการพิมพ์ 2539
- + ดร.ทอมสมิธเขียน ศักดิ์บัวรแปล&เรียบเรียงใช้ชีวิตพร้อมกับความดันโลหิตสูง กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์สมิธ 2538
- + พิชิต ภูติจันทร์ เวชศาสตร์การกีฬา กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ 2535
- + พรเพ็ญ อรรถนะนาและคณะ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการ
กรุงเทพมหานคร 2542
- + ดำรง กิจกุศล คู่มือออกกำลังกาย กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์หมอบ้าน
- + จรวยพร ธรณินทร์ เสริมพลังกาย สร้างพลังใจ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง 2539
- + กฤษณา บานชื่น คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ 2 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์หมอบ้าน
- + ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรุงเทพมหานคร
- + สุกัญญา มุสิกวัน NIVEA Fitness บริหารรูปร่าง บริหารผิว ทำอย่างไร Beiersdorf
(Thailand) Co.Ltd กรุงเทพมหานคร
- + ประโยชน์ บุญสินสุข กายภาพบำบัด การรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์หมอบ้าน 2543 พิมพ์ครั้งที่ 9
- + กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข วารสารเพื่อสุขภาพ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 2540
- + Jackie dance Jack's Aerobic Program Supersite www. Fitness Stuff USA.com
- + ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พิมพ์ครั้งที่ 9
กรุงเทพมหานคร 2540
- + ชาศรีย์ เหล็งบุญ ตัฟท์ทำเต็น กรุงเทพมหานคร ศูนย์สุขภาพพณิชยการราชดำเนิน 2543
อัครธานี



ภาคผนวก

ศัพท์ท่าเต้น

Cha Cha Cha	= ก้าวจังหวะหนึ่งและสอง
Chasse	= ก้าวจังหวะหนึ่งและสอง และไขว้ขาไปด้านหลัง
Dance	= ก้าวขาไขว้สลับด้านหลัง
Double knee	= ยกเข่าสองครั้ง
Double (leg) Curl	= พับขาข้างหลังสองครั้ง
Double Tap Right/Left	= ก้าวชิดไปด้านขวา 2 ครั้ง / ก้าวชิดด้านซ้าย 2 ครั้ง
Easy Walk Right	= ก้าวขาขวาไปข้างหน้าขวา ก้าวขาซ้ายไปข้างซ้ายแล้วกลับมา เป็นท่ายืนเดิมเป็นรูปสี่เหลี่ยมคางหมู
Easy Walk Left	= เหมือน Easy Right แต่ก้าวขาซ้ายออกก่อน
Flick Kick	= ยกขาขึ้นด้านหน้าสลับซ้ายและขวา
Grape Vine (left / right / L shape / U shape / square / zig - zag	= ก้าวชิดก้าวออกไปด้านข้างซ้าย / ขวารูปตัว L/U / รูปสี่เหลี่ยม / รูปฟันปลา
Hop	= กระโดดขึ้นพร้อมกันทั้งสองขา
Jumping Jack	= กระโดดแยกขา
Lunge Right / Left	= ตะเข้ซ้าย / ขวาไปด้านหลัง
Mambo	= ขาหนึ่งเป็นหลัก อีกข้างก้าวไปด้านหน้าและหลัง
Marching	= ย่ำเท้าอยู่กับที่
Pivot Turn	= หมุนตัวกลับ
Reverse	= หมุนตัวกลับ
Rhythm Curl	= ยืนแยกขา ย่อเข่าแล้วชิดพับขาไปด้านหลัง
Side Tap	= ตะเข้สลับด้านข้าง
Single leg Curl	= พับขาไปข้างหลังหนึ่งครั้ง
Squat	= แยกขาออกด้านข้าง
Step Knee	= ย่ำเท้ายกเข่า
Step Touch	= ก้าวชิด
Step Touch Forward / Backward	= ก้าวชิดไปข้างหน้า, ก้าวชิดไปข้างหลัง
Tap Back	= ตะเข้สลับด้านหลัง

Twist	= บิดตัว
Two Steps Touch	= ก้าวชิดก้าว
Walk Forward / Backward	= เดินตรงไปข้างหน้า / ข้างหลัง
Walk Corner	= เดินเข้ามุม