

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ

“การออกกำลังกายที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง”
“อยากมีสุขภาพที่เข้มแข็ง ต้องออกแรงด้วยตนเอง”

บทนำ

สภาพสังคมและวิถีชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน ส่วนใหญ่ตกเป็นทาสหรือยังยึดติดอยู่กับสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรง จนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายและจิตใจต้องตกอยู่ในสภาวะที่อ่อนแอเกิดความเครียด ความกดดันต่อการที่ต้องพยายามดิ้นรนขวนขวายให้ได้มาซึ่งรายได้ ทรัพย์สินเงินทอง เพื่อแลกกับสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านั้น เพียงเพื่อความสะดวกสบาย ความมีหน้ามีตา หรือความหรูหราฟุ่มเฟือยในสังคม โดยมีได้พิจารณาใส่ใจหรือไตร่ตรองให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างจริงจัง ความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิตที่ติดเชื้อมาจากโรคของความเจริญทางสังคม ที่เห็นการพัฒนาและโอ้อวดทางด้านวัตถุที่อยู่นอกกายมากกว่าการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณ จึงกลายเป็นมะเร็งร้ายที่กัดกร่อนและทำลายคุณค่าของความเป็นคน จิตสำนึก จริยธรรม คุณธรรม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ทำให้เกิดความโลภ ความหลง และมีความต้องการทางด้านวัตถุสิ่งของมากกว่าความสุขทางใจที่เกิดจากความรู้จักพอเหมาะ พอดี และพอเพียง มีความทะเยอทะยานที่จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานที่เกินความสามารถ ต้องการความมีชื่อเสียงความมีหน้ามีตาและเป็นที่ยอมรับในสังคม จนก่อให้เกิดความมักใหญ่ใฝ่สูง ความอิจฉาริษยา แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น หรือความอยากมี อยากได้ อยากเป็น กลายเป็นสงครามเย็นที่นำไปสู่ความขัดแย้งแย่งชิงระหว่างผู้ร่วมงานในฝ่ายเดียวกัน หรือต่างฝ่ายต่างองค์กร เป็นการเพิ่มความเครียดหรือความกดดัน ที่มีผลทำให้พฤติกรรมและสภาพจิตใจของคนในสังคมปัจจุบันเบี่ยงเบนไป ขณะเดียวกัน ร่างกายกลับมีการเคลื่อนไหวและออกแรงน้อยลง แต่สมองกลับถูกใช้งานหรือใช้ความคิดเพิ่มมากขึ้น สร้างความกดดัน ความตึงเครียด ความวิตกกังวล ส่งผลให้จิตใจตกอยู่ในสภาวะที่สับสนอ่อนล้า ขาดกำลังใจและกำลังสติ เป็นเหตุให้ขาดความตั้งมั่นในสมาธิ ซึ่งนำไปสู่การขาดความมั่นคงทางอารมณ์ หวั่นไหวง่าย หงุดหงิดง่าย ไม่หนักแน่น สูญเสียความมั่นใจในตนเอง ขาดซึ่งสติและปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุด้วยผล คนในยุคนี้จึงมีความสับสน อ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ฉาบฉวย อารมณ์ผันแปรง่าย ไม่มีเหตุผล ชอบความถูกใจมากกว่าความถูกต้อง และประาะบางเหมือนอุปกรณ์เทคโนโลยี มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและทางจิตอย่างมาก สมาธิสั้น ขาดสติ และความอดทนอดกลั้นในการรับรู้รับฟังอย่างมีเหตุผล ขาดความมานะและความเพียรพยายามที่จะสร้างสรรค์คุณค่าความดีที่มีคุณค่าให้กับตนเอง และชอบสังคม ชอบสร้างภาพ ชอบความเปลี่ยนแปลงหรือความแปลกใหม่ เบื่อเร็ว มักง่าย ใจร้อน ไม่รอบคอบ ไม่หนักแน่น ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ไม่ยากกับพฤติกรรมของผู้คนในสังคมปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีการหรือทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีค่าการลงทุนน้อยที่สุด แต่ให้ผลคุ้มค่ามากที่สุด เพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังช่วยพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน มีความมุ่งมั่น และพยายามเอาชนะปัญหาอุปสรรค คือ ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น ที่สำคัญเครื่องออกกำลังกายที่ดี มีคุณค่า และสามารถใช้ได้ทุกเวลาก็มีพร้อมอยู่ในร่างกายของเราเอง ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ ระบบประสาทรับรู้สั่งงาน ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาเสริมสร้างหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ทุกสถานที่และทุกเวลาที่ต้องการ ถึงกระนั้น ก็ยังมีคนอ่อนแอที่มักจะกล่าวอ้างว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงการขาดความมุ่งมั่นตั้งใจและความเอาใจจริงเอาใจที่จะพัฒนาตนเองหรือแก้ไขปัญหาอุปสรรค และความมีวินัยในการที่จะพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้หลุดพ้นจากความจำเจซ้ำซาก ความคุ้นเคยที่ติดยึดอยู่กับความสะดวกสบาย ด้วยการหันมาใส่ใจกับสุขภาพและทำความเข้าใจกับธรรมชาติของร่างกาย เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่าโดยไม่ต้องพึ่งยารักษาโรค และนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองให้สมบูรณ์ แจ่มใส แข็งแรง เพราะทราบได้ที่ยังมีชีวิต ร่างกายย่อมต้องการการเคลื่อนไหวด้วยการออกกำลังกาย และการพักผ่อน ไม่ต่างกับต้องการอาหารที่มีคุณค่าเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายจึงถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่จะขาดเสียมิได้ ซึ่งจะต้องใส่ใจศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจ เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่ต้องกระทำอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เปรียบเสมือนเป็นการฝากออมสินสุขภาพ ซึ่งเท่ากับเป็นการให้อาหารกล้ามเนื้อและกระดูกโดยตรง ที่มีผลช่วยสนับสนุนให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่นเดียวกับการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้กับร่างกายเป็นประจำทุกมื้อและทุกวัน

การทำงานบ้านหรือประกอบอาชีพที่ใช้แรงกาย...เป็นการออกกำลังกายหรือไม่

จากการที่ปัจจุบันผู้คนมีการเคลื่อนไหวร่างกายลดน้อยลง แต่กลับผลิตเฟลลิ่งกับการรับประทานอาหารและฟังอุปกรณ์เทคโนโลยี ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรงเพิ่มมากขึ้น เป็นเหตุให้ร่างกายมีการเผาผลาญและใช้พลังงานลดลง จนเกิดการสะสมสารอาหารส่วนที่เหลือใช้เก็บไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกายเกินความต้องการ โดยเฉพาะที่ลำตัว สะโพก ต้นขา ต้นแขน รวมทั้งในเม็ดเลือด และหลอดเลือด ทำให้หัวใจและร่างกายต้องแบกรับภาระการทำงานจากการที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายด้วยน้ำหนักตัวหรือปริมาณของไขมันที่สะสมเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การก่อเกิดหรือที่มาของปัญหาสุขภาพต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด ตลอดจนปัญหาและโรคภัยไข้เจ็บอีกมากมาย การสร้างจิตสำนึก รวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้คนหันกลับมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการพยายามชักชวนให้ทุกคนหันมาใช้ร่างกายออกแรงเพื่อการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ แทนการใช้เครื่องทุ่นแรงหรือสิ่งอำนวยความสะดวก จึงเป็นที่มาของคำว่า “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” ซึ่งถูกนำมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะชักจูงใจให้ผู้คนเกิดแรงบันดาลใจในเรื่องราวของการออก

กำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นขั้นต่อไป ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมทางกายประเภทกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักเสื้อผ้า รีดเสื้อผ้า ทำอาหาร ปลูกผัก รดน้ำต้นไม้ หรือแม้กระทั่งผู้ที่มีอาชีพ เย็บ ปัก ถัก ร้อย แบก หาม ทำไร่ ทำสวน ไถนา ก่อสร้าง ล้างรถ เป็นต้น จึงไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย (Exercise) เป็นแต่เพียงการใช้ร่างกายออกแรงปฏิบัติงานหรือภารกิจแทนการใช้เครื่องทุ่นแรงหรือสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อกระตุ้นร่างกายให้มีการเผาผลาญสารอาหาร หรือใช้พลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ไม่ให้เหลือเก็บเป็นส่วนเกินสะสมไว้ในรูปของไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น เป้าหมายของกิจกรรมทางกายดังกล่าวแตกต่างจากเป้าหมายและวัตถุประสงค์ ตลอดจนวิธีการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสิ้นเชิง นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือ กระทำซ้ำๆ ด้วยความคุ้นเคย ตลอดจนอาชีพที่จำเป็นต้องใช้ร่างกายเป็นหลัก อาจทำให้ร่างกายถูกใช้งานหนักหรือตรากตรำและจำเจซ้ำๆ ติดต่อกันมากหรือนานเกินไป เป็นเหตุให้ร่างกายสะสมความเมื่อยล้า หรือเกิดความอ่อนเพลียมากเกินไป เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรมหรือเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร รวมทั้งส่งผลให้เกิดการสะสมความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดันจากภารกิจที่กระทำ อันเป็นสาเหตุนำไปสู่ปัญหาและภาวะความเจ็บป่วย ทำให้ร่างกายหลั่งสารฮอร์โมนแห่งความเครียด ที่เรียกว่า **คอติซอล (Cortisol)** และ **อะดีนาลีน (Adrenalin)** ซึ่งเป็นกรดที่มีผลและก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายได้ หากเกิดการสะสมสารดังกล่าวไว้ในร่างกายมากและติดต่อกันนานเกินไป จากสภาวะความเครียด ความวิตกกังวล หรือความกดดันจากกิจวัตรประจำวันหรืองานอาชีพที่จำเป็นต้องทำ เพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้เลี้ยงชีพและครอบครัว สภาวะดังกล่าวนี้ นอกจากไม่ได้ช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจหรืออารมณ์ได้รับการผ่อนคลายแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมาภายหลังได้ ตรงกันข้าม การออกกำลังกายที่มีการปฏิบัติตามหลักการและวิธีการอย่างถูกต้องเป็นระบบ ด้วยการเลือกใช้กิจกรรมและความหนักเบาให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายและสภาพร่างกายของตนเอง จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารฮอร์โมนแห่งความสุข ที่เรียกว่า **เอ็นโดฟิน (Endorphin)** ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น แจ่มใสกระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่ง และรู้สึกผ่อนคลายภายหลังการออกกำลังกาย รวมทั้งช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายตรงตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมทางกายประเภทกิจวัตรประจำวันหรือการประกอบอาชีพการงานที่ใช้ร่างกาย จึงมิใช่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังที่หลายคนรับทราบและเข้าใจ

ปัจจัยพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของการออกกำลังกาย

สิ่งที่เป็นตัวบ่งชี้ว่า เพราะเหตุใดกิจกรรมทางกายประเภทกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักเสื้อผ้า ล้างรถ ทำไร่ ไถนา ตลอดจนอาชีพที่ใช้ร่างกายทั้งหลาย จึงไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายนั้น เพราะนอกจากเป้าหมายและวัตถุประสงค์จะมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดแล้ว หลักการและวิธีการที่จะดำเนินการไปสู่เป้าหมาย ยังมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ที่สำคัญการที่จะระบุว่า การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการประกอบกิจกรรมทางกายลักษณะใดที่จัดอยู่ในประเภทของการออกกำลังกาย จะต้องมียปัจจัยพื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ดังต่อไปนี้คือ

1. ความหนักในการออกกำลังกาย (Intensity)

- ◆ จะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

2. ความนานหรือระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Time/Duration)

- ◆ จะต้องนานพอที่จะกระตุ้นให้เกิดผลหรือความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีต่อสุขภาพร่างกายตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการออกกำลังกายที่ต้องการ

3. ความถี่ ความบ่อยครั้งหรือความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย (Frequency)

- ◆ จะต้องมีความสม่ำเสมอหรือความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย เพื่อให้บังเกิดผลความก้าวหน้าในการพัฒนาสุขภาพร่างกายด้านใดด้านหนึ่งอย่างต่อเนื่องชัดเจน

4. รูปแบบกิจกรรมที่นำมาใช้ในการออกกำลังกาย (Pattern of Exercises)

- ◆ จะต้องเหมาะสมกับเพศ วัย อายุ สภาพร่างกายของแต่ละคน และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ

5. สนุกและผ่อนคลาย (Fun and Relax)

- ◆ จะต้องก่อให้เกิดความรู้สึกสนุกหรือความพึงพอใจในขณะที่ออกกำลังกาย รวมทั้งรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายภายหลังการออกกำลังกาย

ปัจจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ คือ ข้อยืนยันในความแตกต่างและบ่งชี้ว่ากิจกรรมทางกายประเภทที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันหรือการทำงานบ้านมิใช่การออกกำลังกาย เป็นแต่เพียงการกระตุ้นให้มีการใช้ร่างกายเคลื่อนไหวแทนการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกหรือเครื่องทุ่นแรง เพื่อเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมิให้เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย

สุขภาพและสมรรถภาพทางกาย คืออะไร

สุขภาพ เป็นคำกล่าวที่ใช้สื่อความหมายแทน ภาวะของร่างกายที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรือภาวะที่ร่างกายมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นปกติ แต่มิได้หมายความว่า ร่างกายจะไม่มีโอกาสเกิดภาวะความเจ็บป่วย ด้วยเหตุนี้ การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันมิให้ร่างกายต้องตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการสูญเสียสุขภาพร่างกายที่ดีไป จึงจำเป็นต้องมีการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีไว้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันและชะลอการเสื่อมสภาพของสุขภาพร่างกายก่อนวัยอันควร ดังนั้น การที่จะรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีให้คงไว้ จึงจำเป็นต้องปฏิบัติตนอยู่บนพื้นฐานของความพอเหมาะ พอดี และพอเพียง 3 ประการ คือ

1. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ได้สัดส่วนถูกต้องเหมาะสมและพอเพียงสำหรับตนเอง
2. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายและสภาพร่างกายของตนเองในแต่ละวัย

3. การพักผ่อนร่างกายและจิตใจที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง

การปฏิบัติตนที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของสุขภาพทั้ง 3 ประการดังกล่าวนี้ คือพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การลดและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย ยิ่งไปกว่านั้น การเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพร่างกายของตนเอง ด้วยการพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรง คือ หัวใจสำคัญที่จะช่วยคุ้มครองป้องกันร่างกายให้ห่างไกลจากปัญหาสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่แสดงออกทางพฤติกรรมและการเคลื่อนไหวในการประกอบกิจกรรม หรือภารกิจในชีวิตประจำวัน หรือการแสดงออกซึ่งความสามารถในการใช้ร่างกายปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าง่าย ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของสมรรถภาพทางกายทั่วไป ประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ
3. ความเร็ว หรือความกระฉับกระเฉง
4. ความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
5. ความสัมพันธ์ หรือการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี จึงควรมีเป้าหมายในการพัฒนาและเสริมสร้างองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่จะช่วยคุ้มครองและเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการเลือกประเภท รูปแบบ และกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสุขภาพในแต่ละด้านที่ตนเองต้องการ ที่สำคัญไม่ควรออกกำลังกายซ้ำซากด้วยรูปแบบ วิธีการ หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้สูญเสียโอกาสของการเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว ความสมดุลและการทรงตัว ที่จะนำไปสู่การเชื่อมโยงการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ตลอดจนความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และสั่งงานของสมอง ที่จะช่วยพัฒนาเซลล์สมองให้แข็งแรง รวมทั้งช่วยปรับความสมดุลของฮอร์โมนและระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากความหลากหลายของกิจกรรม และทักษะที่ได้ปฏิบัติในแต่ละรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่นำมาใช้เป็นสื่อในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นขั้นตอน และเป็นระบบ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการช่วยส่งเสริม พัฒนา บำบัดรักษาฟื้นฟู และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสมองและสุขภาพ ตลอดจนช่วยแก้ไขบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลให้มีความสง่างาม ได้รูปทรง และสมบูรณ์แข็งแรงตามวัยด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายที่กระทำด้วยความถูกต้อง ตามหลักการและวิธีการในแต่ละขั้นตอนของการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ด้วยความรู้ความเข้าใจและเข้าถึงในหลักการของแต่ละ

รูปแบบที่นำมาใช้เป็นกิจกรรมในการออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงได้สัดส่วนสวยงามแล้ว ยังช่วยพัฒนาและบริหารสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาให้ทำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน ส่งผลให้เซลล์สมองมีความแข็งแรงและเส้นใยประสาทมีการกระจายตัวและแตกแขนงเพิ่มขึ้น สามารถเชื่อมโยงข้อมูลการรับรู้เรียนรู้และการสั่งงานของสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว แม่นยำ สัมพันธ์ และเป็นระบบ การออกกำลังกายที่กระทำอย่างตั้งใจ มีสติหรือมีจิตใจจดจ่อ และรู้ตัวในแต่ละอิริยาบถของการเคลื่อนไหวที่ตนเองกำลังปฏิบัติ รวมทั้งการรับรู้การเปลี่ยนแปลงตลอดจนความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายในทุกขั้นตอนของการออกกำลังกาย คือ สิ่งที่จะช่วยพัฒนาและกระตุ้นระบบกลไกการรับรู้ เรียนรู้และการสั่งงานของสมอง (**Psychomotor Skills Learning**) ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมทั้งช่วยป้องกันปัญหาโรคสมองฝ่อ โรคความจำเสื่อม และโรคเครียดหรือโรควิตกกังวล ตลอดจนโรคอัมพฤกษ์ได้อีกทางหนึ่งด้วย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คืออะไร ...และการออกกำลังกายมีกี่ประเภท

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่และออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการและวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพในแต่ละด้านที่ต้องการ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สนใจและประสงค์จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บังเกิดผลดีต่อตนเองอย่างถูกต้อง จึงควรตระหนักถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายที่ตนเองต้องการ ด้วยการพิจารณาเลือกรูปแบบวิธีการ และกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ มากกว่าที่จะออกกำลังกายตามกระแสสังคมหรือออกกำลังกายเลียนแบบผู้อื่น ซึ่งนอกจากจะทำให้ไม่ได้ผลตรงตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการแล้ว ยังไม่ช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมทั้งไม่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การออกกำลังกายที่ยั่งยืน ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อชีวิตและสุขภาพที่ดีมีคุณค่า และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง จึงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท ดังต่อไปนี้ คือ

1. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (**Cardio-Respiratory Endurance**) ซึ่งเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อการทำให้มนุษย์เรามีชีวิตอยู่ได้ยืนยาว เพราะถ้าปราศจากลมหายใจและการทำงานของหัวใจที่มีประสิทธิภาพ ร่างกายจะไม่สามารถทำงานหรือมีชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ แม้แต่อาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละมื้อจะยังไม่สามารถถูกย่อยหรือดูดซึม เพื่อนำไปหล่อเลี้ยงเซลล์ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ หากไม่ได้รับอากาศเข้าไปเพื่อทำให้เกิดปฏิกิริยาสันดาป การออกกำลังกายประเภทนี้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพและการดำรงชีวิตให้เป็นปกติ หากได้มีการจัดโปรแกรมเพื่อการออก

กำลังกายอย่างถูกต้อง ด้วยความหนักและความนานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ซึ่งจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาคุณภาพการทำงานของหัวใจ และปอดให้แข็งแรงอดทน ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา รวมทั้งช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบฮอร์โมน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เซลล์สมองและกล้ามเนื้อรวมทั้งอวัยวะตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้รับอากาศและอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้เซลล์สมอง รวมทั้งร่างกายสามารถทำงานได้ยาวนานขึ้นโดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยล้าง่าย ที่สำคัญการออกกำลังกายประเภทนี้ หากการจัดความหนักและความนานสามารถทำได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จะช่วยให้มีการกระจายตัวของเส้นเลือดฝอยตามกล้ามเนื้อและตามผิวกายเพิ่มขึ้น การบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้งได้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น สามารถนำอากาศเข้าสู่ร่างกายและสังเคราะห์เป็นพลังงานในการเคลื่อนไหวได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้นโดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยล้าง่าย นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้ ไอ จาม หวัด เป็นต้น รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบ โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิต โรคไขข้ออักเสบในหลอดเลือด โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคอ้วน ฯลฯ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การรำไม้พลอง มวยจีน ไทเก๊ก โยคะ ลีลาศ เต้นรำ เต้นฮูลาฮูป รวมทั้งการเดินแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นแหล่งพลังงานสำคัญในการขับเคลื่อนให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อสามารถออกแรงเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน หรือสามารถปฏิบัติกิจกรรมซ้ำๆ กันได้โดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยล้าง่าย เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายประเภทนี้ จึงมุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างปอดและหัวใจให้แข็งแรงอดทนเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายประเภทนี้ จึงเรียกโดยรวมว่า การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercises) หรือการออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นพลังงานในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทแอโรบิก มีผลต่อระบบพลังงานที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ซึ่งการเสื่อมสภาพของสมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นกับหัวใจหรือระบบไหลเวียนเลือดเป็นอันดับแรกหากขาดการออกกำลังกาย ระบบนี้ประกอบด้วยหัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด และความดัน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพร่างกายหลายด้านดังต่อไปนี้

- ช่วยนำออกซิเจน และสารอาหารที่ใช้เป็นพลังงาน ไปสู่สมองและกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เพิ่มมากขึ้น
- ช่วยนำของเสียต่าง ๆ กลับคืนสู่หัวใจและปอดเพื่อขับถ่ายออกจากกล้ามเนื้อและร่างกาย
- ช่วยชะลอความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ขณะเดียวกันยังช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายจาก

ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น

- ช่วยเพิ่มขนาดของห้องหัวใจ ความหนา และความแข็งแรงของหัวใจ ทำให้การบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้งได้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น
- ช่วยเพิ่มขนาด ความหนา และความแข็งแรงของปอด ทำให้การหายใจแต่ละครั้งสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้ในปริมาณที่เพิ่มขึ้น
- ช่วยเพิ่มจำนวนเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
- ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นตัวของหลอดเลือด ป้องกันปัญหาหลอดเลือดแข็งตัว
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
- ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา และรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- ช่วยให้สมองได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ช่วยป้องกันสมองฝ่อ สมองเสื่อมก่อนวัยอันควร

เกณฑ์ที่ใช้ประเมินระดับความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก)

การออกกำลังกายที่จะให้บังเกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายตรงตามวัตถุประสงค์อย่างแท้จริงนั้น ระดับความหนักเบาและระยะเวลาของการออกกำลังกาย คือสิ่งสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นร่างกายให้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้การออกกำลังกายมีคุณภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สำหรับเกณฑ์ที่ใช้ประเมินระดับความหนักในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่สามารถสังเกตได้จากอาการแสดงออกซึ่งระดับความเหนื่อยมีดังนี้ คือ

ระดับ 1-2 เบามาก : พุดคุยกันได้สบายมากในขณะที่ออกกำลังกาย

ระดับ 3 เบา : พุดคุยกันได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

ระดับ 4 ค่อนข้างเบา : พุดคุยกันได้ แต่ต้องใช้ความพยายามในการพูดเล็กน้อย

ระดับ 5 ปานกลาง : พุดคุยกันได้ แต่ต้องใช้ความพยายามในการพูดค่อนข้างมาก

ระดับ 6 ปานกลางค่อนข้างหนัก : พุดคุยกันได้ แต่ต้องใช้ความพยายามมาก

ระดับ 7 ค่อนข้างหนัก : พุดคุยกันได้ไม่สะดวก เริ่มหายใจแรงขึ้น

ระดับ 8 หนัก : พุดคุยกันได้อย่างยากมาก การหายใจถี่แรง

ระดับ 9-10 หนักมาก : ไม่สามารถพุดคุยกันได้ การหายใจถี่ เร็ว และแรง

2. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance) บทบาทหน้าที่ที่สำคัญของกล้ามเนื้อ คือ ทำหน้าที่ออกแรงเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยยึดเกาะโครงกระดูก ข้อต่อ ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้คงสภาพได้รูปทรงกระชับเป็นสัดส่วน และช่วยรองรับแรงกระแทกหรือรับน้ำหนักตัวในขณะที่เคลื่อนไหว

หรือเคลื่อนที่ ด้วยเหตุนี้ คนที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงจึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายและกระดูก รวมทั้งมีอาการปวดเข่า ปวดหลัง หลังงอ ไหล่หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำหรือทุกครั้งที่ต้องมีการใช้แรงต่อเนื่องซ้ำๆ กันยาวนานหรือต้องมีการใช้แรงมากๆ ในการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ถูกต้องจำเป็นต้องใช้น้ำหนัก (Weight) หรือแรงต้านทาน (Resistance) มากกระตุ้นให้กล้ามเนื้อต้องพยายามออกแรงเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เพื่อเอาชนะแรงต้านทานหรือน้ำหนักที่ถูกปรับเพิ่มขึ้นในการฝึก เช่น การบริหารความแข็งแรงหน้าท้องด้วยการซิตอัพ (Sit-up) กล้ามเนื้อหน้าท้องจะต้องออกแรงเพื่อยกลำตัวซึ่งเป็นน้ำหนักหรือแรงต้านทานขึ้นจากพื้น ผู้ที่สามารถซิตอัพได้เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้องมีความแข็งแรงมากพอที่จะเอาชนะแรงต้านทานหรือน้ำหนักของลำตัว จึงทำให้สามารถยกลำตัวขึ้นจากพื้นได้ เป็นต้น เราสามารถปรับเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ โดยใช้วิธีปรับเพิ่มน้ำหนักหรือแรงต้านทานที่ใช้ในการฝึกมากขึ้นตามลำดับที่ละเล็กละน้อย ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อต้องออกแรงกระทำกับน้ำหนักที่ปรับเพิ่มขึ้น ในกรณีที่ต้องการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อให้สามารถทำงานได้ซ้ำๆ หรือติดต่อกันยาวนานขึ้น หรือออกแรงได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่รู้สึกลำบากจะต้องปรับเพิ่มปริมาณ คือ เพิ่มจำนวนครั้ง จำนวนเซต หรือเพิ่มระยะเวลาให้กล้ามเนื้อที่ออกแรงกระทำซ้ำเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นพลังงาน หรือที่เรียกว่า การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) จึงไม่ใช่การออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้ออย่างที่หลายคนเข้าใจ จากเหตุผลดังกล่าวนี้ การวิ่งออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน รวมทั้งการเดินแอโรบิกที่ไม่ถูกต้องและมีการใช้แรงกระทำซ้ำๆ ติดต่อกันยาวนาน โดยที่คนวิ่งและคนเดินไม่เคยเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขาและลำตัวให้แข็งแรง นานวันเข้าจึงมีปัญหาปวดเข่า ปวดหลัง หรือข้อเข่าเสื่อม กระดูกสันหลังผิดรูปทรงหรือมีแรงกดทับมาก จากแรงกระทำที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าว นำไปสู่ปัญหาสุขภาพและการบาดเจ็บตามมาในภายหลังได้ ดังนั้น การเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา ลำตัวด้านหน้า ลำตัวด้านหลัง ออก ไหล่ และต้นแขน ให้แข็งแรงนอกจากจะช่วยป้องกันปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างร่างกาย กระดูก ข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อแล้ว ยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ รูปร่าง ทรวดทรงให้กระชับ ได้สัดส่วนสวยงามแข็งแรงและมีการทรงตัวที่มั่นคง เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายประเภทนี้ จึงมุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกให้แข็งแรงอดทน เพื่อช่วยรองรับแรงกระทำ น้ำหนักตัว และช่วยชะลอหรือป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูก รวมทั้งระบบโครงสร้างร่างกาย ก่อหน่วยอันควร เป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทที่ไม่ได้ใช้อากาศเป็นพลังงานในขณะที่กำลังออกแรงเคลื่อนไหว จึงเรียกรวมการออกกำลังกายประเภทนี้ว่า การออกกำลังกายแบบ อแนโรบิก (Anaerobic Exercise) กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักตัว (Bodyweight Exercise) การฝึกยกน้ำหนัก (Weight Training) การบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด พิลาทิส การวิ่งเร็ว การกระโดด การตี เตะ พุ่ม พุง ขว้าง เหวียง ปา เป็นต้น

นอกจากนั้น การออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ยังจะช่วยกระตุ้นและพัฒนาเซลล์ประสาทที่ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มขนาดหรือมวลกล้ามเนื้อ และมวลกระดูกให้มีความหนาแน่นเพิ่มขึ้น รวมทั้งเสริมสร้างเอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อให้มีความหนา เหนียว แข็งแรงและยืดหยุ่นตัวเพิ่มขึ้น ไม่ฉีกขาด เปราะหรือแตกหักง่าย ขณะเดียวกันยังช่วยป้องกันและลดปัญหาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดตามข้อต่อ ตลอดจนภาวะโรคกระดูกบาง กระดูกพรุนในกลุ่มผู้สูงอายุและผู้เข้าสู่วัยทอง ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ยังช่วยรักษาสภาพและชะลอการเสื่อมสภาพของอวัยวะและเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ผู้ที่มีการออกกำลังกายประเภทนี้อย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ จึงได้มีรูปร่างสัดส่วนสวยงาม แข็งแรง กล้ามเนื้อกระชับเต่งตึงได้รูปทรง และที่สำคัญช่วยชะลอความแก่ ทำให้แลดูอ่อนกว่าวัย ปัจจุบันผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย จึงได้ตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกายประเภทนี้ โดยมีการประยุกต์ใช้อย่างยืดหยุ่นเข้ากับการเดินแอโรบิกกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งเป็นออกกำลังกายแบบผสมผสานหลากหลายรูปแบบ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ออกกำลังกายได้รับการพัฒนาเสริมสร้างทั้งความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ควบคู่ไปกับการพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายประเภทแอนโรบิก (Anaerobic Exercise)

การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทไม่ใช้ออกซิเจนเป็นพลังงานในขณะออกแรงเคลื่อนไหว มีผลโดยตรงต่อกล้ามเนื้อ กระดูก รูปร่าง ทรวดทรง และความแข็งแรงของโครงสร้างร่างกาย ซึ่งโดยความเป็นจริงการเสื่อมสภาพของร่างกายส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากการขาดการออกกำลังกายมากกว่าการมีอายุเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายประเภทนี้จึงมีผลต่อสุขภาพความแข็งแรงของร่างกายหลายประการดังต่อไปนี้

- ช่วยปรับสภาพเส้นใยกล้ามเนื้อให้มีขนาดและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น
- ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพและขีดความสามารถในการทำงานเพิ่มขึ้น
- ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างเอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ รวมทั้งข้อต่อ และกระดูกให้มีความแข็งแรงเพิ่มมากยิ่งขึ้น
- ช่วยกระตุ้นระบบประสาทรับรู้และสั่งงานกล้ามเนื้อ ให้มีความตื่นตัวและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- ช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกล้ามเนื้อและมวลกระดูก
- ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพและการลดลงของมวลกล้ามเนื้อและมวลกระดูก
- ช่วยเพิ่มการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย
- ช่วยลดความดันเลือดในขณะพัก
- ช่วยลดไขมันในร่างกาย
- ช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร

- ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน
- ช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลัง
- ช่วยลดและป้องกันอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ
- ช่วยเพิ่มความกระชับและความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ได้รูปทรง และมีสัดส่วนสวยงาม
- ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการของโรคอัมพฤกษ์

3. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Muscular Flexibility and Elasticity)

วัตถุประสงค์หลักของการออกกำลังกายประเภทนี้ คือ ต้องการเพิ่มระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถได้ด้วยความสะดวก คล่องตัว ใช้แรงน้อย ช่วยลดแรงต้านทานภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งเป็นผลจากการที่กล้ามเนื้อและข้อต่อได้รับการพัฒนาความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัวดีขึ้น ช่วยลดและผ่อนคลายอาการปวดเมื่อย อาการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ถูกใช้งานหนักและต่อเนื่องตลอดทั้งวัน เพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนที่ได้รับการบริหารความอ่อนตัว ให้สามารถยืดและหดตัวรวมทั้งงอเหยียดและบิดหมุนได้ระยะทางหรือมุมเพิ่มขึ้น การที่กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นตัวดีขึ้น จะช่วยป้องกันปัญหาและลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่จะเกิดกับเอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อตามส่วนต่างๆของร่างกาย รวมทั้งอาการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อไหล่ หลังและลำตัว ที่ถูกใช้งานในอิริยาบถซ้ำๆ ตลอดเวลาไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในสภาวะหลับหรือตื่น ช่วยป้องกันและบรรเทาปัญหาอาการปวดบ่า ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อเท้า ปวดสันเท้า ข้อติด นิ้วล็อก รวมทั้งอาการปวดตึงที่บริเวณต้นคอจนอาจลุกลามและนำไปสู่ปัญหาการปวดศีรษะข้างเดียว

นอกจากนี้ การเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ยังช่วยสนับสนุนให้การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย สามารถกระทำได้ด้วยความสะดวก เบาแรง และคล่องตัวมากยิ่งขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อพร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำงานประเภทที่ต้องใช้กำลัง ความแข็งแรง ความเร็วหรือความคล่องแคล่วว่องไวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและมีความยืดหยุ่นตัวดี จะสามารถยืดและหดตัวได้ระยะทางและความเร็วเพิ่มขึ้น ช่วยให้การหดตัวแต่ละครั้งกล้ามเนื้อสามารถให้แรงได้เพิ่มขึ้นอย่างน้อย ประมาณ 5-10 เปอร์เซ็นต์

สำหรับรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ได้แก่ การบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercises) ฤาษีตัดตน พิลาทิส และการฝึกโยคะในรูปแบบต่างๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นการออกกำลังกายประเภทการพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่กระทำด้วยตนเอง (Active Stretch) หรือให้ผู้อื่นช่วยกระทำการยืดเหยียดให้ (Passive Stretch) หากจะให้บังเกิดผลสมบูรณ์ จะต้องจัดทำทางเริ่มต้น (Alignment) ของแต่ละท่าที่

นำมาใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนให้ถูกต้อง ไม่กลั่นลมหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และหยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการเจ็บปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที เป็นอย่างน้อย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละท่าควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2-3 ครั้ง โดยที่แต่ละครั้งควรพยายามเพิ่มระยะทางในการยืดเหยียดเพิ่มมากขึ้น

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ได้มีการกระทำอย่างถูกต้องและปฏิบัติอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีได้เกิดขึ้นเฉพาะกับกล้ามเนื้อและข้อต่อเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยรวมอีกหลายด้าน ดังต่อไปนี้

- ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
- ส่งผลให้ความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวดีขึ้น
- ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้รับการผ่อนคลายเพิ่มมากยิ่งขึ้น
- ส่งผลต่อการพัฒนาการรับรู้และความตื่นตัวของระบบประสาทร่างกาย
- ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และข้อต่อ
- ลดความเจ็บปวดและการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อ
- ลดความรุนแรงของการปวดประจำเดือนในผู้หญิง
- เพิ่มความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- กระตุ้นการผลิตสารเคมีเพื่อหล่อลื่นเนื้อเยื่อเกี่ยวพันให้มีความยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น
- ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายสามารถประสานการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุป

ความสำคัญในคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ได้มีโอกาสรับรู้ รับฟังข่าวสารข้อมูลจากสื่อหรือรายการสุขภาพต่างๆ รวมทั้งอาจจะมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกจัดให้มีขึ้นอยู่อย่างดาษดื่นตามสถานที่ องค์กร ชุมชน หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน จนกลายเป็นกระแสของสังคมที่สร้างความคุ้นเคยให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า หากจะออกกำลังกายต้องทำตามกระแสที่กำลังเป็นที่นิยมของสังคม จึงจะถือว่า ถูกต้อง ทันทสมัย ได้ประโยชน์ และเป็นที่ยอมรับ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงถูกถ่ายทอดและปลุกฝังให้เลียนแบบและทำตามมากกว่าการเรียนรู้ และทำความเข้าใจในหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยมุ่งความสำคัญไปที่ความแปลกใหม่ของรูปแบบกิจกรรมหรือเครื่องมือที่ใช้ในการออกกำลังกาย มากกว่าองค์ความรู้ที่เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ละเลยและมองข้ามความสำคัญของเป้าหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แท้จริงในแต่ละด้านที่ตนเองควรจะได้ใส่ใจ และ

ให้ความสำคัญ ความยั่งยืนของการออกกำลังกายเพื่อชีวิตและสุขภาพที่ดีสำหรับตนเองจึงไม่เกิดขึ้น ทั้งที่การออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักและวิธีการที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความสำคัญอยู่ในตัวเอง จนอาจกล่าวได้ว่า เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่สมควรได้รับการปฏิบัติอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารและการพักผ่อนอย่างถูกต้อง เหมาะสม และพอเพียงกับความ ต้องการของร่างกาย ด้วยเหตุนี้ จึงไม่น่าแปลกใจว่าเพราะเหตุใดการออกกำลังกายจึงถูกปฏิเสธโดยคนส่วนหนึ่งว่า ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ในขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งยึดติดและให้ความสำคัญกับความแปลกใหม่ของกิจกรรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายเพียงเพื่อไต่อดถึงความทันสมัยของตนเอง มากกว่าความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ในขณะที่ผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำหรือผู้นำการออกกำลังกายบางส่วนใช้ประสบการณ์หรือความคุ้นเคยของตนเองในการถ่ายทอดทักษะ ข้อมูลและความเข้าใจในหลักการให้ผู้อื่นเลียนแบบและทำตาม โดยไม่ใส่ใจในการศึกษาเรียนรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อนำมาปรับใช้ในการพัฒนาองค์ความรู้และยกระดับความสามารถของตนเองให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสังคมไทยยุคปัจจุบัน จึงกลายเป็นเรื่องของการทำงานตามหน้าที่หรือทำตามนโยบายเป็นหลัก ขาดการจัดระบบและความใส่ใจในการส่งเสริมอย่างแท้จริง ชอบสร้างกระแส สร้างภาพให้คนหลงเชื่อและทำตามรูปแบบที่ถูกหยิบยกขึ้นมาอ้างถึงคุณค่า ความสำคัญ เพื่อหวังประโยชน์ในเชิงธุรกิจหรือสร้างความน่าเชื่อถือให้กับตนเอง หน่วยงาน และองค์กร มากกว่าการให้ความรู้ที่นำไปสู่วิธีการปฏิบัติด้วยความเข้าใจในคุณค่าที่แท้จริงของการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงจิตสำนึก คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของบุคคลในสังคม รวมทั้งสถาบันการศึกษา หน่วยงาน และองค์กรที่มีบทบาทหน้าที่ในการดูแลรับผิดชอบเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสังคมไทย จึงเป็นความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน จากสถาบันการศึกษา หน่วยงาน และองค์กรที่รับผิดชอบ โดยไม่ก่อให้เกิดความสับสนเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่ความยั่งยืนในการออกกำลังกาย

“...ความรู้ที่มีได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์..ย่อมมีก่อให้เกิดคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม”

“...ความรู้ที่ขาดจิตสำนึก และคุณธรรม...ย่อมนำมาซึ่งความวิบัติแก่สังคม”