

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคืออะไร

คือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจน ในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า AEROBIC EXERCISE

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตได้ปริมาณ มากขึ้น
- 1.2 เพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
- 1.3 ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทั้งในขณะพัก และออกกำลังกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
- 1.4 ลดแรงต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตลดลง ทั้งขณะพัก และออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิต สูง

2. ระบบหายใจ

- 2.1 ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนมากขึ้น
- 2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอด ทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น
- 2.3 เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

- 3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
- 3.2 เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- 3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกัน โรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

- 4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
- 4.2 มีความสุขและรู้สึกสบายใจจากสาร Endorphin ที่หลั่งออกมาจากสมองขณะออกกำลังกาย

ขั้นตอนและหลักในการปฏิบัติ

ถ้ามีอายุมากกว่า 35 ปี ควรตรวจสุขภาพ ว่ามีโรคหัวใจหรือไม่ก่อนการออกกำลังกายชนิดนี้ ควรรู้วิธีเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ รวมทั้งอุ่นเครื่อง (Warm up) และเบาเครื่อง (Cool down) หลักในการปฏิบัติ เป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 1 ใน 6 ส่วนของร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

รูปแบบการออกกำลังกาย

มีหลากหลายชนิดเช่น วิ่งเหยาะ, เดินเร็ว, จักรยาน, ว่ายน้ำ, เต้นแอโรบิก, ฟุตบอล, บาสเก็ตบอล, เทนนิส, แบดมินตัน, ทรายกระโดด, วอลเลย์บอล เป็นต้น

ข้อควรระวัง

ควรออกกำลังกายในขณะที่เจ็บป่วย มีไข้ ปักผ่อนไม่พอควรออกกำลังกายก่อนอาหารหรือหลังอาหารหนักผ่านไป 3-4 ชั่วโมง และดื่มน้ำอย่างเพียงพอควรหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่ร้อนจัด หนาวจัด ฝนฟ้าคะนอง มลภาวะมากสวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมควรพักผ่อนหากมีอาการแน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน และไปพบแพทย์

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ในบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัย แต่มีบางภาวะที่ต้องพิจารณาให้ละเอียดก่อนเริ่มการออกกำลังกาย เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เป็นต้น เพราะอาจเกิดปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ การออกกำลังกายแบ่งกว้างได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.การออกกำลังกายเฉพาะส่วน

เช่น การบริหารข้อไหล่ในผู้ป่วยโรคไหล่ติด การบริหารกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง และการบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า ในกรณีที่มีข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น

2.การออกกำลังกายทั่วไป ซึ่งนอกจากจะมีผลทำให้จิตใจแจ่มใสร่างกายแข็งแรง และมีผลดีโดยอ้อมทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดีขึ้น ลดอุบัติเหตุการล้มล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกหัก รวมทั้งการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอื่น เช่น ภาวะปอดบวม ภาวะติดเชื้อ เป็นต้น