



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อมอบเป็นของขวัญอันล้ำค่าสำหรับตัวท่านเอง



รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปัญญา ไข่มุก
มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอให้มีความสุขที่ดี เป็นคำอวยพรที่นิยมใช้กันมากขึ้น เพราะมีความหมายรวมถึงการมีความสุขกายและสุขภาพจิตที่ดีพร้อมกันไป แนวทางปฏิบัติตัวให้บรรลุเป้าหมายของการมีความสุขดีนั้นมี หลายวิธี แต่ที่ยอมรับและสามารถปฏิบัติได้จริงสำหรับคนทั่วไปที่ยังต้องสู้กับความผันแปรของภาวะต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะได้ผลโดยตรง คือมีความสุขทางกายที่ดีแล้ว ยังมีผลทางอ้อม คือจะไปช่วยผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลในใจ ทำให้มีความสุขทางจิตดี จึงได้ผลดีครบทั้งทางกายและทางจิตใจ

ข้อดีของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1. หัวใจ ปอด หลอดเลือดและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
2. กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกและข้อแข็งแรง มีพลัง
3. ดับ ไขมัน และระบบขับถ่ายดี
4. เสริมภูมิต้านทานโรคบางอย่าง เช่น หัวใจ, ภูมิแพ้
5. ป้องกันและลดความรุนแรงของโรคบางโรค เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและโรคอ้วน เป็นต้น
6. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ
7. ผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล

ข้ออ้างหรือคำตอบที่ใช้กันอยู่เสมอในผู้ที่ขาดการออกกำลังกายคือ **งานยุ่ง ไม่มีเวลา** ซึ่งตามความเป็นจริงนั้น แทบทุกคนทราบ บิดว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง วิธีแก้มี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนแรก ศึกษาและเรียนรู้ถึงคุณและโทษของการออกกำลังกายอย่างจริงจัง เพื่อสร้างศรัทธา ความเชื่อมั่น และความตั้งใจแน่วแน่ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ และจำเป็นสำหรับตัวเรา เพื่อการมีความสุขดีไปจนถึงวัยสูงอายุ และถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุแล้วก็ตามการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยจะช่วยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ สามารถช่วยตัวเองและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน และผู้ใกล้ชิดมากเกินไป

ขั้นต่อไป ต้องพยายามจัดเวลาที่เหมาะสมให้กับตัวเองเพื่อใช้ออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะ เป็นตอนเช้า อากาศแจ่มใส ตอนเย็นหลังเลิกงานหรือตอนกลางคืนก็ได้เช่นกัน ช่วงละประมาณ 30-40 นาที แต่ ควรจะเป็นช่วงเวลาเดียวกัน เช่น ถ้าจะเลือกตอนเช้าก็เช้าเหมือนกันหรือเลือกตอนเย็นก็เย็นเหมือนกัน เนื่องจาก ร่างกายจะได้ปรับตัว รับการออกกำลังกายของเราได้ดีกว่า ในหลายระบบ เช่น ระบบเผาผลาญพลังงาน , ระบบ ฮอร์โมน และการทำงานของสมองเพื่อประสานกับระบบกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ขั้นตอนสุดท้าย คือการเลือกชนิดของกีฬาที่ถูกต้องกับอุปนิสัยและเหมาะสมกับตัวเรา เองมากที่สุด ซึ่งได้ให้ข้อสังเกตสำหรับเรื่องข้อดีข้อเสียของกีฬาแบบแอโรบิกชนิดต่างๆ ไว้ตอนท้ายด้วย มี หลักการง่ายๆ คือ

1. ควรเป็นชนิดที่เรามีความชอบและถนัดอยู่บ้างแล้ว เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายจึงจะ สามารถทำได้สม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง
2. ควรเป็นชนิดที่เราสามารถปรับความหนักเบาของการออกกำลังกายได้ด้วยตัวเอง
3. ควรเป็นชนิดที่สามารถเล่นได้แทบทุกสภาวะอากาศ เช่น ถึงแม้ฝนตกก็สามารถปรับให้ ออกกำลังกายได้ไม่ต้องหยุดชะงักหรือต้องงดไปหลาย ๆ ครั้ง
4. ไม่ควรเป็นกีฬานชนิดที่มีการปะทะ หรือทำให้บาดเจ็บง่าย เช่น บาสเก็ตบอล ฟุตบอล รักบี้ เป็นต้น
5. ใช้เวลาเตรียมตัวและค่าใช้จ่ายไม่มากนัก
6. ที่สำคัญที่สุดคือเป็นกีฬานชนิดที่จัดอยู่ในกลุ่มของ **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)**

ในปัจจุบันวงการแพทย์ทางด้านเวชศาสตร์การกีฬายอมรับว่าการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สำหรับทุกเพศวัย ควรจะเป็นกีฬาในกลุ่มของ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยไม่เน้นเรื่องการแข่งขันเป็นสำคัญ เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง Jogging (รวมทั้งวิ่งบนเครื่องลู่วิ่งกล) ถีบจักรยาน (รวมทั้งถีบจักรยานอยู่กับที่) กรรเชียงบก เต้นแอโรบิก และเดินเร็ว เป็นต้น กีฬาประเภทที่นิยมเล่นกัน เช่น กอล์ฟ แบดมินตัน เทนนิส ฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนัก โบว์ลิ่ง นั้นไม่ถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับที่มากเพียงพอ เพราะในระหว่างการเล่น จะมีการหยุดเป็นช่วงๆ ไม่ได้ทำต่อเนื่องตลอดเวลา จึงทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพได้เพียงในระดับหนึ่งเท่านั้น



การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise)

หมายถึง การออกกำลังกายที่กระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายได้ใช้ออกซิเจนจำนวนมากๆ อย่างต่อเนื่องในช่วงความนานที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด หลอดเลือดกล้ามเนื้อ ได้พัฒนาเพิ่มสมรรถภาพสูงขึ้น ซึ่งมีหลักการอยู่ 4 ข้อ

หลักของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

1. ความนานและความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย

แนะนำให้ทำต่อเนื่องกันตลอดและความนานในช่วงเวลาประมาณ 20-30 นาที (ไม่ควรเกิน 30 นาที เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและเอ็นได้มากขึ้น นอกจากมีจุดมุ่งหมายที่จะแข่งขันต่อไป) ในกรณีของผู้สูงอายุหรือผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ๆ ควรเริ่มจากช่วงเวลาสั้นๆ ก่อน เช่น 5-10 นาที ถ้าเป็นปกติและสดชื่นดี จึงค่อยเพิ่มให้นานขึ้นในสัปดาห์ต่อไป

2. ความหนักของการออกกำลังกาย

ควรจัดความหนักของการออกกำลังกายให้ร่างกายได้ทำงานถึงขนาดประมาณร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุดของบุคคลนั้น ซึ่งจะมีค่าแตกต่างกันออกไปตามอายุ สาเหตุที่กำหนดความหนักของการออกกำลังกาย ขนาดร้อยละ 70 เพราะจากการศึกษาวิจัยพบว่า ความหนักขนาดนี้ร่างกายจะมีการพัฒนาได้ที่ดีและมีความปลอดภัยสูงมากด้วย กล้ามเนื้อจะกระชับและมีพลัง ไม่เพิ่มขนาดขึ้นจึงไม่ต้องกังวลเรื่องแขนหรือน่องจะโต ความหนักของการออกกำลังกายขนาดร้อยละ 70 นี้เรากำหนดได้ด้วยตัวเอง โดยพิจารณาจากอัตราการเต้นของชีพจร ซึ่งเราสามารถจับและนับได้ที่ข้อมือ มีวิธีการคำนวณหลายวิธีซึ่งยุ่งยาก แต่วิธีที่สะดวกและง่าย ๆ คือ

ควรออกกำลังกายจนอัตราเต้นของชีพจรนับได้ประมาณนาทีละ $= 170 - \text{อายุ}$

ตัวอย่างเช่น อายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายจนชีพจรเต้นประมาณ 170-40 เท่ากับ 130 ครั้ง ต่อนาที อาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่าบ้างเล็กน้อยก็ไม่เป็นไร

3. การหายใจโดยใช้กระบังลม ต้องมีการหายใจเข้าและออกอย่างถูกวิธี โดยใช้กระบังลม (หายใจเข้าท้องโป่ง หายใจออกท้องยุบ) เพื่อให้ได้ออกซิเจนปริมาณมากๆ เข้าสู่ปอด

4. ความบ่อยของการออกกำลังกาย

ควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ง่ายๆ คือ วันเว้นวัน โดยวันที่เว้นอาจทำแค่การบริหารแขนขาแบบธรรมดาที่เพียงพอ (เมื่อชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มจำนวนวันที่ออกกำลังกายขึ้น)

การ Warm up คือการเตรียมร่างกายให้ตื่นตัว พร้อมกับการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยัง ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้มากด้วย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน (Warm up เสร็จแล้วจึงต่อด้วยการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก)



1. วิ่งเหยาะๆ หรือวิ่งชอยเท้าเบาๆ อยู่กับที่ประมาณ 3-5 นาที ซึ่งจะช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต และกล้ามเนื้อตื่นตัว ปรับสภาพและปรับเปลี่ยนอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายจริงๆ จากนั้นจึงต่อกับ

2. ยืดกล้ามเนื้อ โดยใช้ท่าแบบกายบริหาร ทำซ้ำๆ แล้วค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีในแต่ละท่า ทำท่าละ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อ เ็น และข้อ มีความยืดหยุ่นพอเหมาะ คล่องแคล่ว ลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายลงได้มาก

การ Cool down ทำหลังจากเสร็จการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแล้ว เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ โดยการค่อยๆผ่อนความหนักลงเรื่อยๆ ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที เช่น ถ้าท่านวิ่ง Jogging ก็ใช้วิธีวิ่งให้ช้าลงจนเปลี่ยนเป็นเดินและนั่งพักได้ในที่สุด การ Cool down นี้ จะมีผลดี เช่น

1. ช่วยระบายกรดแลคติกที่เกิดภายในกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย

2. ช่วยให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อไหลกลับหัวใจได้ดี และที่มีความสำคัญมากคือ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ห้ามหยุดหรือนั่งทันที เพราะเลือดบางส่วนยังตกค้างอยู่ภายในกล้ามเนื้อไหลกลับสู่หัวใจได้ไม่เต็มที่ อาจทำให้หัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ



ข้อสังเกตบางประการสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดต่างๆ

1. **การเดินเร็ว** เหมาะสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุหรือคนอ้วน เพราะมีแรงกระแทกน้อยการเดินควรเดินแบบเร็วกว่าเดินธรรมดาเล็กน้อยและใช้เวลาประมาณ 30-40 นาทีในการเดินแต่ละครั้งจึงจะได้ผลทางด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนี้การเดินเร็วยังสามารถผ่อนคลายอารมณ์ ชมหิวทัศน์โดยรอบได้อีกด้วย



2. วิ่ง Jogging นิยมกันมากเนื่องจากการวิ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมีความถนัดอยู่แล้วจึงไม่ต้องฝึกหัด สามารถปรับความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง ค่าใช้จ่ายไม่สูง และทำได้เสมอทุกสภาพอากาศ เช่นฝนตกก็อาจวิ่งเหยาะอยู่ภายในบ้าน แทนการออกไปวิ่งนอกบ้าน จึงมักทำได้สม่ำเสมอ



ข้อสังเกตคือ มีแรงกระแทกที่เท้าขณะวิ่ง ทำให้เกิดบาดเจ็บได้บ่อย เช่น เอ็นร้อยหวายอักเสบ ข้อเท้าพลิก อาจหลีกเลี่ยงได้โดยการเลือกใช้รองเท้าสำหรับการวิ่งโดยเฉพาะ ซึ่งจะลดแรงกระแทกลงได้ และพยายามวิ่งบนพื้นที่เรียบหรือสนามหญ้า นอกจากนี้กรณีของผู้ที่เป็นโรคข้อเสื่อมหรืออ้วนมากอาจไม่ค่อยเหมาะสมควรเปลี่ยนไปเล่นกีฬาอื่น เช่น ว่ายน้ำ หรือเดินเร็วหรือถีบจักรยาน จะดีกว่าเพราะมีโอกาสได้รับบาดเจ็บน้อย และถ้าไม่มีสนามวิ่งที่สะดวกเหมาะสม อาจหาเครื่องลู่วิ่งกลมาใช้แทนก็ได้ผลดีเท่ากัน โดยไม่ต้องห่วงเรื่องฝน หรือแดดที่อาจทำให้ผิวเสีย

3. ถีบจักรยานอยู่กับที่ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีและกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้นในปัจจุบัน เพราะได้ผลดีเหมือนการวิ่ง Jogging แต่ไม่มีแรงกระแทกที่เท้า เนื่องจากอานรองนั่งของจักรยานนั้นได้รองรับน้ำหนักตัวตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงสะโพกไว้แล้วจึงไม่ค่อยได้รับบาดเจ็บ สามารถปรับความหนักเบาได้โดยปรับปุ่มความฝืดของวงล้อและความเร็วในการถีบ สะดวกมาก เนื่องจากอยู่ภายในบ้านสามารถถีบเพื่อออกกำลังกายได้ทันทีเมื่อต้องการ นอกจากนี้ยังใช้เป็นเครื่องออกกำลังกายได้สำหรับทุกคนในครอบครัว ปัจจุบันมีชนิดที่โยกมือจับได้ด้วย ทำให้ได้ออกกำลังกายแขนพร้อมๆ กับขา ได้สมดุลดี ข้อเสียคืออาจจะเบื่อเพราะไม่มีการเคลื่อนไหว แต่ถ้าเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ดูไปด้วยอาจช่วยแก้ปัญหารื่องความเบื่อลงได้



4. เต้นแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่สนุกเพลิดเพลิน จึงนิยมมาก โดยเฉพาะในกลุ่มสุภาพสตรี แต่ก็มีโอกาสได้รับบาดเจ็บสูงเช่นกัน ผู้ที่ฝึกใหม่ๆ จึงควรปรับท่าเต้น เพื่อให้ต้องมีการกระโดดน้อยลง สวมรองเท้า ชนิดที่ผลิตมาเพื่อการเต้นแอโรบิคโดยตรง (มีความคล่องตัวสูง) ควรเต้นบนพื้นที่เรียบนุ่ม และเลือกใช้เพลงประกอบการเต้นที่มีจังหวะไม่เร็วมากนัก การเต้นแอโรบิค ได้จัดขึ้น 2 รูปแบบ คือ

4.1 การเต้นแอโรบิคบนบก (AEROBIC DANCE) เป็นการดีมาก ถ้าเต้นในบรรยากาศที่เป็นสวน มีต้นไม้หลายๆ หรือใช้สถานที่เต้นโดยรอบสระว่ายน้ำ เนื่องจากได้รับความชุ่มชื้นจากผิวหนัง ผู้เต้นรู้สึกเย็นสบายไม่ร้อนอบอ้าวและทำให้จิตใจผ่อนคลายมากกว่า

4.2 การเต้นแอโรบิคในน้ำ (AQUA-AEROBIC DANCE)

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในน้ำนี้มีข้อดีหลายประการ ซึ่งเป็นจุดเด่นเฉพาะมากกว่า การออกกำลังกายบนบกและ

เนื่องจากประเทศไทยเป็นเมืองร้อน การเดินแอโรบิกในน้ำจะช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ดี ทำให้สดชื่น มีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.2.1 รูปแบบการเดินแอโรบิกในน้ำ

เดินและเคลื่อนไหวในสระน้ำ ความสูงของน้ำประมาณระดับอก มีการเคลื่อนไหวแขนขาในน้ำต้านกับแรงต้านของน้ำตลอดเวลา อาศัยการปรับลักษณะที่ฝ่ามือ เพื่อควบคุมความหนักของการออกกำลังกายมากหรือน้อยร่วมกับอุปกรณ์สวมมือช่วยเพิ่มแรงต้านของน้ำ ก็จะสามารถปรับความหนัก-เบาของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ โดยนำมาประกอบกับเพลงจังหวะสนุกสนานตามแบบที่ผู้ฝึกสอนแนะนำ

4.2.2 การเดินแอโรบิกในน้ำเหมาะสำหรับบุคคลประเภทใด วัยใด

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ เหมาะสำหรับทุกวัย ตั้งแต่วัยหนุ่มสาว จนถึงผู้สูงอายุหรือนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มความหนักในการฝึกซ้อมให้มากขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

1. ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก (อ้วน)
2. ผู้ที่เป็นโรคข้อ เช่น ข้อเข่าเสื่อม โรคปวดข้อรูมาติซึม โรคเก๊าท์
3. วัยกลางคน (หรือวัยทอง) รวมถึงผู้สูงอายุ
4. สตรีมีครรภ์
5. การฟื้นฟูผู้ที่บาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็น



เนื่องจากแรงต้านของน้ำจะทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นอย่างเชื่องช้า นุ่มนวล แต่ใช้กำลังกล้ามเนื้อได้มากและชีพจรขึ้นสูงเท่าที่ต้องการ เป็นการออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด สามารถหลีกเลี่ยงภาวะการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแบบปกติได้เป็นอย่างดี

4.2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในน้ำ

4.2.3.1 น้ำมีแรงพยุงตัวลอยขึ้น ผู้ที่มีปัญหาโรคข้อหรือนักกีฬาที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อสามารถออกกำลังกายในน้ำได้โดยไม่เจ็บและปลอดภัย เพราะน้ำเป็นตัวกลางที่ช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้ ลดแรงกดในแนวตั้ง (แรงกระแทก) ช่วยผ่อนภาระการรับน้ำหนักตามข้อต่อต่างๆ

4.2.3.2 น้ำมีแรงต้านการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่เสี่ยงกับการบาดเจ็บ เพราะน้ำเป็นตัวช่วยด้านการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้กล้ามเนื้อไม่ต้องเคลื่อนไหวมากนัก ทั้งๆ ที่ออกกำลังกายในขนาดที่หนักกว่าเดิม

4.2.3.3 น้ำมีแรงนวดและแรงบีบต่อร่างกายของเราทุกส่วน น้ำมีแรงพยุงและแรงกดจึงทำให้เกิดแรงนวดและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังทำให้การหมุนเวียนโลหิตทั่วร่างกายดีขึ้น โดยลดการกั๊กค้างของเลือดดำที่อยู่ภายในเส้นเลือดดำของแขนและขา

4.2.3.4 น้ำช่วยระบายความร้อนจากร่างกาย ในขณะที่ออกกำลังกายได้ดีมาก จึงรู้สึกชุ่มชื้น เย็นสบาย โดยเฉพาะเมืองไทยที่เป็นเมืองร้อน

4.2.3.5 ป้องกันการบาดเจ็บและเผาผลาญพลังงานได้มาก ผู้ที่อ้วนมากและต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือต้องการลดน้ำหนัก ซึ่งจะเลือกวิธีออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ยาก เนื่องจากเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแบบต่างๆ เสียก่อน อย่างไรก็ตาม ไรก็ดีโดยอาศัยคุณสมบัติพิเศษของน้ำ การเดินแอโรบิกในน้ำจะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมมากเพราะสามารถลดน้ำหนักได้ดีและจะทำให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่บาดเจ็บและหยุดออกกำลังกายไปเสียก่อน

4.2.3.6 ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะมีผู้นำการออกกำลังกายเข้าจังหวะเพลงที่สนุกสนาน

กล่าวโดยสรุป ประโยชน์ของการออกกำลังกายในน้ำทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว สามารถลดปัญหาที่เกิดขึ้นหลักๆ ของการออกกำลังกายในสตรี สตรีมีครรภ์ และบุคคลในกลุ่มที่มีโรคเฉพาะ เช่น ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก (อ้วน) ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีข้อเสื่อม ผู้ป่วยเป็นโรคข้อ ผู้ป่วยเป็นโรคข้อรูมาติซึม ผู้ป่วยโรคเก๊าท์ ผู้ที่บาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็น จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จะเลือกการออกกำลังกายในน้ำชนิดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การว่ายน้ำและการเดินแอโรบิกในน้ำ มาเป็นวิธีการออกกำลังกายอันดับแรกๆ แก่บุคคลเหล่านี้ ซึ่งจะช่วยให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือผู้ที่ดูแลรับผิดชอบการออกกำลังกายแก่บุคคลเหล่านี้มีความมั่นใจได้ถึงผลเอนกอนันต์ของการออกกำลังกาย โดยมีผลเสียเกิดขึ้นน้อยที่สุด

5. ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ดีมากเพราะได้บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนไปพร้อมกันจึงมีความสมดุล สามารถปรับความหนักเบาของการออกกำลังกายได้ด้วยตัวเองโดยขึ้นอยู่กับความเร็วของการว่ายน้ำ เนื่องจากน้ำมีแรงต้าน ถ้าว่ายน้ำเร็วน้ำก็จะมีแรงต้านการเคลื่อนไหวมากด้วย นอกจากนี้ยังมีโอกาสบาดเจ็บน้อยมากเนื่องจากน้ำมีแรงพยุงตัวเราไว้ อาจมีความยุ่งยากในเรื่องของการเตรียมตัว ค่าใช้จ่าย ค่าบริการของสระว่ายน้ำ และการเลือกสระว่ายน้ำที่สะอาด สำหรับคนที่เป็นโรคข้อเสื่อมหรืออ้วนมากการว่ายน้ำเป็นกีฬาที่เหมาะสม

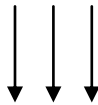


ในกรณีที่ยังไม่พร้อมที่จะเลือกออกกำลังกายแบบใดแบบหนึ่งก็อาจปรับการดำรงชีวิตประจำวันให้ร่างกายได้มีโอกาสออกแรงทำงานบ้าง ลดการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกสมัยใหม่ลงตามความเหมาะสม เช่น ผู้ที่ทำงานในตึกสูงๆ ก็อาจออกจากลิฟท์ก่อนถึงชั้นที่ตัวเองทำงานอยู่สัก 1-2 ชั้น แล้วเดินบันไดต่ออย่างไม่รีบร้อน หรือในบางวันที่อากาศดี อาจลงรถเมล์ก่อนถึงที่ทำงานสัก 2-3ป้ายรถเมล์ เพื่อเดินต่อจนถึงที่ทำงานถ้าทำได้สม่ำเสมอก็สามารถทำให้ท่านสดชื่น ถึงแม้จะไม่ได้มีผลในแง่ของการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วก็ตาม

มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
เพื่อมอบเป็นของขวัญล้ำค่าสำหรับตัวของท่านเองกันดีกว่า

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

Warm up และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นาน 5-10 นาที



เริ่มออกกำลังกาย
แบบแอโรบิค

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. ความนาน | 20-30 นาทีอย่างต่อเนื่อง |
| 2. ความหนัก | อัตราเต้นของชีพจร 170-อายุ |
| 3. หายใจโดยใช้กระบังลม | หายใจเข้าท้องโป่ง หายใจออกท้องยุบ |
| 4. ความบ่อย | สัปดาห์ละ 3-4 ครั้งเป็นอย่างน้อย |



Cool down และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ นาน 5 นาที