



## เอกสารประกอบการสอน สัปดาห์ที่ 4 รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101) เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

### ความหมายของสุขภาพ

การออกกำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทำให้อายุยืน แต่ถ้าออกกำลังกายผิดวิธี อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายได้ ดังนั้นเราจึงควรมีความเข้าใจถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายให้ถูกต้อง โดยคำนึงถึงคำกล่าวที่ว่า “ในโลกนี้ไม่มีใบไม้สองใบที่เหมือนกัน” การออกกำลังกายก็เช่นกัน เราไม่ควรมองข้ามสภาพร่างกายตนเองหรือเอาแต่ทำตามผู้อื่น เพราะวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนอื่นอาจไม่เหมาะกับตัวเรา ฉะนั้นเราควรวางแผนการออกกำลังกาย โดยคำนึงถึงสภาพร่างกายของตนเป็นหลัก และจะต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัยด้วย

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังช่วยเพิ่มออกซิเจนให้แก่ร่างกาย ฉะนั้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหายใจลึกๆ เพื่อสูดออกซิเจนเข้าไปช่วยเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงและโปรตีนในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองเสริมการทำงานของหัวใจและปอด เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ป้องกัน เส้นเลือดใหญ่แข็งตัว ลดอัตราการกำเริบของโรคเส้นเลือดหัวใจและสมองระบบหมุนเวียน ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ตลอดจนประสิทธิภาพต่างๆ ของร่างกายควรจะดีขึ้น ช่วยให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอก ร่างกายแข็งแรงทำให้อายุยืน รักษาความเยาว์วัยได้นานขึ้น และยังสามารถช่วยเพิ่มสมรรถภาพระบบต่างๆของร่างกาย ดังนี้

#### ➤ เพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดให้แข็งแรง

การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มแรงสูบฉีดและปริมาณเลือดที่ส่งไปเลี้ยงอวัยวะ การที่โลหิตสูบฉีดดีขึ้นมีการใช้ออกซิเจนในร่างกายมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดมีความยืดหยุ่นขึ้น นับเป็นการปรับปรุงระบบเสริมสร้างภายในร่างกายและประสิทธิภาพของหัวใจช่วยชะลอความเสื่อมของหัวใจ ลดอัตราการเกิดไขมันในเส้นเลือด เส้นเลือดใหญ่แข็งตัว รวมทั้งยังสามารถป้องกันเส้นเลือดตีบตัน อาการปวดหัวใจ และโรคหัวใจอุดตันอย่างได้ผล

#### ➤ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพการหายใจให้ดีขึ้น

การหายใจเป็นเงื่อนไขที่ขาดไม่ได้ของการมีชีวิตอยู่ การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจ ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำจะมีการหายใจที่ลึกและเร็วขึ้น มีจำนวนครั้งในการหายใจลดลงแต่จะหายใจลึกขึ้น อากาศที่เข้าปอดจะเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ประสิทธิภาพการหายใจเพิ่มสูงขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น มีกำลังวังชามากขึ้น ร่างกายแข็งแรง แก่ช้าลง

➤ **ทำให้เอ็นและกระดูกแข็งแรง**

กระดูกเป็นตัวค้ำยันร่างกาย เมื่อเรามีอายุมากขึ้น กระดูกมักจะเสื่อมลงทำให้หักง่าย การเล่นกีฬาออกกำลังกายบ่อยๆ จะทำให้กระดูกแข็งแรง สามารถรับน้ำหนักได้มากขึ้น ซึ่งไม่เพียงแต่สามารถป้องกันกระดูกหักในวัยสูงอายุ แต่ยังเป็น การเพิ่มความแข็งแรงให้ข้อและกล้ามเนื้อป้องกันการเกิดข้ออักเสบและกล้ามเนื้อหดตัว

➤ **ช่วยเพิ่มสมรรถภาพของเส้นประสาท**

เส้นประสาทเป็นระบบสั่งการของร่างกาย และเป็นองค์ประกอบของร่างกายที่สำคัญอย่างหนึ่ง สมรรถภาพของร่างกายและสติปัญญาด้านนี้เกี่ยวข้องกับระบบเส้นประสาท ผู้ที่ออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีความกระชุ่มกระชวย มีการตอบสนองที่ฉับไว เพิ่มความสามารถในการมองเห็นและการฟัง หากเราไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เมื่อมีอายุมากขึ้น ประสิทธิภาพระบบเส้นประสาทก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว การตอบสนองเชิงซ้ำ ประสิทธิภาพการมองเห็นและการฟังลดต่ำลง ทำให้เคลื่อนไหวช้ามีโรคภัยไข้เจ็บมารุมเร้า ดังนั้นการออกกำลังกาย จึงสามารถปรับระบบเส้นประสาทให้สมดุล ขจัดโรคและทำให้อายุยืน

➤ **ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการย่อย**

แหล่งสำคัญของพลังงานในร่างกายมาจากย่อยและการดูดซึมอาหารจากกระเพาะลำไส้ ดับ ถู น้ำดี ต่อมตับอ่อน ผู้ที่ออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีน้ำย่อยเพิ่มขึ้น การหมุนเวียนโลหิตของกระเพาะลำไส้ดีขึ้น จึงเป็นการเสริมประสิทธิภาพการย่อยและการดูดซึม เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอ การออกกำลังกายบ่อยๆ ยังสามารถลดแก๊สในลำไส้และลดอาการท้องผูก ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีระบบการย่อยที่ไม่ดี

➤ **ช่วยในการระบาย เพิ่มสมรรถภาพการสร้างเลือด**

ความเป็นอยู่และโภชนาการของเราในปัจจุบันมีส่วนทำให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่มากเกินไปอยู่เสมอ ทำให้เกิดของเสียปริมาณมาก ควรที่จะต้องมีการเสริมประสิทธิภาพการขับถ่ายของเสียเหล่านี้ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง การออกกำลังกายสามารถช่วยให้ขับเลือดได้มากเป็นการเสริมกำลังให้เซลล์ เพิ่มประสิทธิภาพการขับถ่ายอย่างเห็นได้ชัดการออกกำลังกายยังสามารถเสริมระบบการสร้างเลือด จากสถิติของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ชี้พบว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอไม่เพียงทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันร่างกายเสื่อมโทรมได้ด้วย

➤ **การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย**

ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายกล่าวว่า อายุที่แตกต่างกันทำให้กำลังและความทนทานของแต่ละคนแตกต่างกันด้วย การจะบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้นั้น จำเป็นที่เราต้องเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่เป็นตามกระแส

คนอายุ 20 ปี มีกำลังวังชาดีสามารถเลือกออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน เช่น วิ่ง ซ้อมมวย กีฬาประเภทบอล การออกกำลังกายที่ค่อนข้างหนักจะช่วยจัดความเครียด ทำให้กล้ามเนื้อขยาย เพิ่มความทนทาน เป็นการปรับความสมดุลของกำลังและร่างกาย และเป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

➤ ออกกำลังกายตามความชอบ

เลือกวิธีออกกำลังกายที่เราชอบ สร้างอารมณ์ให้คิดต่อก่อนออกกำลังกาย มีการศึกษาพบว่า หากได้ออกกำลังกายในแบบที่ชอบจะทำให้ได้ผลลัพธ์ดีกว่าถูกกำหนดจากบุคคลอื่น

➤ ออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย

- คนที่ผอม อ่อนแอ ไม่มีเรี่ยวแรง มักจะมีโรคต่างๆ แฝงอยู่ ดังนั้นควรจะค่อยๆ ฝึกออกกำลังกายจากพื้นฐานก่อน เพื่อเพิ่มกำลังให้กล้ามเนื้อความทนทาน และความยืดหยุ่นของร่างกาย จากนั้นจึงค่อยๆ ฝึกให้หนัก ขึ้นควรออกกำลังกายประเภทกระโดดเชือก ว่ายน้ำ หรือกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวเป็นต้น นอกจากนี้ควรกินอาหารประเภทโปรตีน อาหารที่มีวิตามินสูง เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพอวัยวะภายในและเพิ่มกำลังให้กล้ามเนื้อส่วนคนที่ผอมแต่มีไขมันมาก กล้ามเนื้อและอวัยวะภายในมักจะขาดสมรรถภาพ กำลังไม่ดี อ่อนเพลียง่าย การออกกำลังกายด้วยการเดินทางราบเดินขึ้นบันได กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะการออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยเผาผลาญไขมัน และต้องไม่กินอาหารมากเกินไป เลี่ยงของหวานของมัน แต่ควรกินอาหารที่มีโปรตีนสูง
- คนที่มีน้ำหนักมาตรฐาน แต่มีไขมันที่แขน สะโพก หน้าท้อง ต้นขามากเกินไป มักจะมีกล้ามเนื้อและข้อเป็นปกติ สามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท เช่น ฟุตบอล ว่ายน้ำ จักรเย็บผ้า แต่ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่หักโหมเป็นคราวๆ ไป ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอเพื่อป้องกันกล้ามเนื้ออักเสบ ต้องระวังความสมดุลของอาหาร ไม่ควรปล่อยให้อ้วนจนเกินไป และควรเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
- คนที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน อ้วน มีไขมันมาก สมรรถภาพในการกำยั้นของกระดูกจะน้อย ขึ้นบันไดไม่ก็ขึ้นก็หอบ คนประเภทนี้ควรว่ายน้ำเพื่อสลายไขมัน ขณะเดียวกันก็ควรยืดเส้นสาย เพื่อให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง สิ่งที่ต้องระวังคือ คนอ้วนมักป่วยด้วยโรคความดันสูง ดังนั้นควรวัดความดันก่อนออกกำลังกาย และต้องระวังท่าทางการออกกำลังกายให้ถูกต้องอย่าหักโหมเกินไป ควรปฏิบัติตามสภาพของร่างกาย ไม่ควรใจร้อนเร่งรีบเพราะต้องการลดความอ้วน ด้านโภชนาการนั้นต้องไม่อดอาหารมากเกินไป ควรบริโภคให้เหมาะสมเพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างสมดุล

สรุปง่ายๆ ได้ว่า การออกกำลังกายนั้น ควรคำนึงถึงลักษณะความแตกต่างของแต่ละคน และจำความเป็นตลจดจนต้องทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จึงได้ผลสำเร็จเป็นอย่างดี

## เวลาที่เหมาะสำหรับการออกกำลังกาย

ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นเวลา ในวันหนึ่งๆ ความดันโลหิตอัตราการเต้นหัวใจ อุณหภูมิร่างกาย ส่วนประกอบเลือด มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นวัฏจักร

- เวลา 08.00 – 12.00 น. และ 14.00 – 17.00 น. เป็นช่วงที่ร่างกายตื่นตัว และมีความทนทานที่สุด ถ้าได้ฝึก ร่างกายในช่วงเวลานี้จะได้ผลเป็นที่พอใจ
- ส่วนเวลา 03.00 – 05.00 น. และ 12.00 – 14.00 น. หากฝึกร่างกายช่วงเวลานี้ ไม่เพียงแต่จะรู้สึก อ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรง ยังทำให้ร่างกายรับภาระหนัก มักจะทำให้หัวใจและสมองขาดเลือด ขาด ออกซิเจน ทำให้เวียนศีรษะ ไม่สบาย อาจหัวใจล้มเหลวได้ด้วย ฉะนั้นออกกำลังกายเข้าเกิน ไปก็ไม่ดี ค่าเกินไปก็ไม่ดี

## ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การออกกำลังกายควรยึดหลักจากน้อยไปมาก ค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ การจะรู้ว่าต้องออกกำลังกายขนาดไหน จึงจะเหมาะสม ให้ใช้วิธีคำนวณจากอัตราการเต้นของหัวใจซึ่งควรอยู่ที่ 120-140 ครั้ง/นาที เมื่อออกกำลังกายหนักมากขึ้นอาจเพิ่มเป็น 180-200 ครั้ง/นาที นับเป็นปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงวัยนั้น โดยทั่วไปจะมีอัตราการเต้นของหัวใจช่วงเริ่มออกกำลังกายอยู่ที่ 100-120 ครั้ง/นาที เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอได้สักหนึ่งเดือน อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มเป็น 130-140 ครั้ง/นาที มีข้อเสนอแนะว่าเราควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อย 4-5 ครั้ง/สัปดาห์ โดยใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30-60 นาที การออกกำลังกายในปริมาณนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศต่างๆ ได้ดี

## ผลเสียในการออกกำลังกายมากเกินไป หรือน้อยเกินไป

การออกกำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้อายุยืน แต่ถ้าวออกกำลังกายผิดวิธี แทนที่จะเกิดประโยชน์ก็อาจเกิดโทษแทน เราควรเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมแตกต่างกันไปตามกลุ่มเพศและวัย ลองสังเกตดูว่าตนเองมีนิสัยการออกกำลังกายที่ไม่ดีต่อไปนี้บ้างหรือเปล่า

- **ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ** บางคนเลือกที่จะโหมออกกำลังกายอย่างหนักในวันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อชดเชยวันปกติที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หารู้ไม่ว่านั่นจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บกรณีนี้คล้ายๆ กับการโหมกินอาหารมากเกินไป ซึ่งนับเป็นการทำลายความสมดุลของร่างกายเช่นกัน ผลที่ได้จึงแยกแยะว่าการไม่ได้ออกกำลังกายเลยเสียอีก
- **ออกกำลังกายเกินขนาด** บางคนคิดว่าการออกกำลังกายมากๆ จะยิ่งทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง บึกบึน แต่ความจริงแล้วการออกกำลังกายเกินขนาดจะยิ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย อาจทำให้อวัยวะภายในเสียหาย มีอาการอ่อนล้า หรือเกิดอุบัติเหตุได้

- **ออกกำลังกายขณะไม่สบาย** อย่าลืมสำรวจความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย กลุ่มเด็กวัยรุ่นชายมักเป็นกลุ่มที่พลาดเรื่องนี้บ่อยๆ โดยยังฝืนออกกำลังกายอย่างหนักแม้เมื่อรู้สึกไม่สบาย เช่น เมื่อมีอาการปวดหัว เป็นไข้ ท้องเสีย การออกกำลังกายในช่วงเวลาเช่นนี้ นอกจากไม่ก่อผลดีแล้ว ยังอาจทำให้ป่วยหนักขึ้นด้วย
- **ไม่ออกกำลังกายเลย** หลายคนมัวแต่ยุ่งกับงานและการดำเนินชีวิตด้านอื่นๆ จนลืมออกกำลังกาย นานเข้าก็กลายเป็นโรคอ้วน สมรรถภาพหัวใจถดถอย ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว

#### ผลการศึกษาของแพทย์ยืนยันว่า

- อัตราการตายของคนทีออกกำลังกายเป็นประจำจะน้อยกว่าอัตราการตายของผู้ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวอยู่ครึ่งหนึ่ง
- สำหรับบุคคลคนที่นานๆ จะโหมออกกำลังกายสักครั้งนั้น ร่างกายจะไม่แข็งแรงขึ้นเลยแต่กลับทำให้อวัยวะในร่างกายสึกหรือสูญเสียประสิทธิภาพ ทำให้อายุสั้นลง

#### ผลการศึกษาของแพทย์ยังพบอีกว่า

- หลังจากอายุ 30 ปี สมรรถภาพการทำงานของแต่ละระบบในร่างกายจะเสื่อมลง 0.75-1% ผู้ที่นานๆ ครั้งจึงจะออกกำลังกายนั้น สมรรถภาพของร่างกายจะเสื่อมลงมากกว่าคนออกกำลังกายเป็นประจำถึง 2 เท่า อัตราความชราาระหว่างผู้ที่ออกกำลังกายและไม่ได้ออกกำลังกายในวัย 35 ปีเท่ากัน ต่างกันถึง 8 ปี ความแตกต่างนี้ก็จะเพิ่มขึ้นอีก 2 ปี

ทำไมการออกกำลังกายเป็นประจำจึงไม่ได้ผล นี่เป็นเรื่องของสมรรถภาพร่างกาย ผู้ที่ขยอกดมาออกกำลังกายในวันสุดสัปดาห์ มักจะนั่งทำงานอยู่แต่ในสำนักงานตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ แทบจะไม่ได้ออกกำลังกายเลยร่างกายก็จะปรับตัวไปกับความเป็นอยู่แบบนี้ เมื่ออยู่ๆ ก็ขยอกดมาโหมออกกำลังกายหนักๆ นานๆ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ จึงเป็นการทำลายสมดุลของร่างกาย ผลที่ตามมาแน่กว่าการที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยเสียอีก ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ต้องค่อยๆ สะสม หากวางเว้นไปนานๆ เมื่อมาเริ่มใหม่ก็จะเท่ากับเริ่มต้นจากศูนย์อีกครั้งนั่นเอง

ดังนั้น จึงควรกำหนดให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัก 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ ในวันทำงานนั้นแม้ไม่มีเวลามากเหมือนสุดสัปดาห์ ก็ควรเลือกการออกกำลังกายอื่นๆ ที่เหมาะสมได้

#### ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

- **อย่างลืมนอนอุ่นร่างกาย** การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเป็นการเตรียมการเคลื่อนไหว เช่น การกายบริหาร เคลื่อนไหวเอว แขน ขา ยืดเส้นยืดสายเพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย ทำให้เส้นสายยืดหยุ่น ร่างกายอบอุ่น เพิ่มอัตราการหมุนเวียนโลหิต ทำให้กล้ามเนื้อสามารถขยายตัวมากขึ้นได้อีก ระหว่างการออกกำลัง ลดความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บ

- **อย่ากินอิ่ม** โดยทั่วไปควรออกกำลังกายหลังมื้ออาหารสัก 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้เวลากระเพาะได้ย่อยและดูดซึมอาหารเสียก่อน การออกกำลังกายขณะที่อิ่มมากเกินไปจะทำให้กระเพาะลำไส้ขยายตัว กะบังลมถูกกดขวาง การหายใจไม่สะดวก ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก นอกจากนี้ ก่อนออกกำลังกายควรเลี่ยงอาหารประเภทถั่ว มัน หัวผักกาด และอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สง่ายเนื่องในขณะนี้ออกกำลังกาย กระเพาะลำไส้จะเคลื่อนไหวช้า จึงจับแก๊สออกมายาก เมื่อมีการสะสมของแก๊สอาจทำให้มีอาการปวดท้องระหว่างการออกกำลังกายได้
- **ออกกำลังกายตามจังหวะ** อย่าเริ่มออกกำลังกายอย่างรีบเร่ง เพราะจะทำให้คุณเร่งออกกำลังกายทุกท่าไปอย่างไม่รู้ตัว อาจทำให้บาดเจ็บได้ ดังนั้นไม่ว่าจะออกกำลังกายอย่างไร ต้องทำไปตามจังหวะ อย่าเร็วหรือเร่งเกินไป
- **อย่าหักโหม** เมื่อพบว่าระหว่างออกกำลังกายแล้ว มีอาการหายใจติดขัด พูดไม่ออกหรือเวียนศีรษะ หายใจไม่ทัน แสดงว่าคุณกำลังออกกำลังกายหักโหมเกินไปนอกจากจะไม่ได้ช่วยให้แข็งแรงแล้ว ยังทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วหรืออาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นหากต้องการออกกำลังกายเพื่อปรับสัดส่วน ควรค่อยๆ เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ระดับต้น ระดับกลาง ระดับสูงตามลำดับ และหากเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายก็ควรปฏิบัติตามครูฝึกถึงแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- **อย่าหยุดกะทันหัน** การหยุดออกกำลังกายอย่างกะทันหันจะทำให้เลือดที่สูบฉีดไปทั่วร่างกายไม่สามารถไหลกลับไปที่หัวใจได้ ทำให้อวัยวะทั้งหมดรับเลือดไม่พอ จะเกิดอาการเวียนหัว อาเจียน อาจช็อกได้ ดังนั้นต้องค่อยๆ ผ่อนคลายร่างกายก่อนหยุดออกกำลังกาย
- **ต้องคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย** การออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นในร่างกายตึงหรือเป็นตะคริวได้ ดังนั้นหลังการออกกำลังกายควรคลายกล้ามเนื้อยืดเส้นยืดสาย เพื่อช่วยให้ความร้อนค่อยๆ ระบายออกไปจากร่างกาย ทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติ ช่วยให้กล้ามเนื้อค่อยๆ ลดความตึง หลีกเลียงการปวดเจ็บข้อในวัยรุ่นขึ้น ควรคลายกล้ามเนื้อในช่วงที่การสูบฉีดโลหิตในร่างกายอยู่ในระดับสูง เช่น ช่วงที่เพิ่งออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ โดยแต่ทำควรปฏิบัติสัก 20-30 วินาที
- **อย่าดื่มน้ำมากหลังออกกำลังกาย** หลังการออกกำลังกายอย่างหนักเรารู้สึกกระหายน้ำและดื่มน้ำเป็นจำนวนมาก นับเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะการดื่มน้ำมากๆ หลังออกกำลังกายจะทำให้เกลือในร่างกายไม่เพียงพอ ไม่ดีต่อระบบการย่อยและการหมุนเวียนโลหิต เป็นการเพิ่มภาระให้หัวใจ วิธีที่ถูกคือ หลังออกกำลังกายควรพักสัก 15-30 นาที แล้วจึงดื่มน้ำเกลือแร่ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อชดเชยเกลือที่สูญเสียไปกับเหงื่อ
- **อย่าดื่มของเย็นทันทีหลังออกกำลังกาย** ในช่วงที่อากาศร้อนอบอ้าว อุณหภูมิร่างกายหลังการออกกำลังกายอาจสูงถึง 39 องศาเซลเซียสหรือมากกว่านั้น การดื่มน้ำเย็นทันทีหลังการออกกำลังกายจึงเปรียบเหมือนการเอาแก้วที่ใส่น้ำร้อนไว้มาใส่น้ำแข็งทันที ซึ่งย่อมจะทำให้แตกร้าว เช่นเดียวกับกระเพาะลำไส้ที่จะสับสน เป็นตะคริว มีอาการปวดกระเพาะลำไส้ได้

- **อย่ารีบอาบน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย** ขณะที่ออกกำลังกายเลือดจะไปอยู่ที่แขน ขา และผิวหนัง หากการออกกำลังกายเลือดจะยังไม่ไหลกลับไปหัวใจการรีบอาบน้ำทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมอง และหัวใจไม่เพียงพอเกิดอาการไม่สบายได้
- **อย่ากินอาหารทันทีหลังออกกำลังกาย** ขณะออกกำลังกาย เลือดจะไปหล่อเลี้ยงที่กระเพาะลำไส้ น้อย การรีบกินอาหารทันทีหลังออกกำลังกายจะมีผลต่อประสิทธิภาพการย่อยของกระเพาะลำไส้ นอกจากนี้ ไม่ควรรับประทานอาหารที่ร้อนเกินไปหลังออกกำลังกายในช่วงที่อากาศหนาว เพราะความร้อนอาจกระตุ้นให้อุจจาระมีเลือดปนได้

**สาเหตุที่ออกกำลังกาย และไม่ออกกำลังกายของคนไทย**

เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย	ร้อยละ	เหตุผลที่ออกกำลังกาย	ร้อยละ
1.ทำงาน ไม่มีเวลา/เลี้ยงลูก หลาน คนแก่	76.7	1.ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง	70.7
2. ร่างกายไม่แข็งแรง	12.7	2. เพื่อนชวน	8.8
3. ไม่อยากทำ ไม่ชอบทำ จี้เกียจ ไม่สนใจ	6.0	3. มีปัญหาสุขภาพ	5.2
4. เรียนหนังสือ ไม่มีเพื่อน ไม่มีครูฝึก	2.9	4. คลายเครียด	5.1
5.สถานที่ไม่เอื้ออำนวย โกล ไม่มีอุปกรณ์	1.1	5. ลดน้ำหนัก	3.9
6. ฝนตก ต้องการพักผ่อน	0.7	6. อื่นๆ	6.3

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2547 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

\*\*\*\*\*

### บรรณานุกรม

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (2547). สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กรุงเทพฯ ฯ.

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออากรณ์. (2551). เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี. กรุงเทพฯ ฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1.

นามมีนุคส์พับลิเคชั่นส์.

