

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง การจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

ขั้นตอนการออกกำลังกาย (Exercise Session)

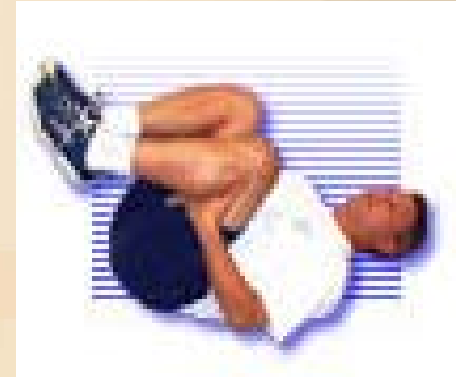
1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. การอบอุ่นร่างกาย
3. การออกกำลังกาย
4. การลดสภาวะร่างกาย
5. การกำหนดขนาดในการออกกำลังกาย
6. ประเภท (Type) ของกิจกรรม
7. ความเข้ม (Intensity)
8. ระยะเวลา (Duration)
9. ความบ่อย (Frequency)
10. ความก้าวหน้า (Progression)



1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching)

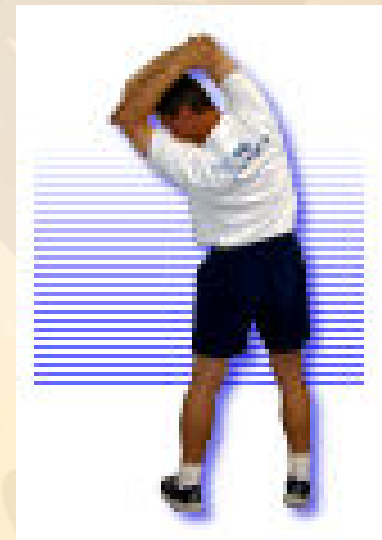
1. หลังส่วนล่าง

- สอดมือไว้หลังต้นขา
- ดึงเข้ามาใกล้อก
- กดหลังส่วนล่างให้ลงไปติดพื้น



2. ลำตัว

- ยืนแยกขา
- ยกข้อศอกไปไขว้กันด้าน หลังศีรษะ
- โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไป ทางด้านข้างทีละข้าง



1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) ต่อ

3. เอ็นหลังเข้า

- เหยียดเข้าให้ตรงมือจับปลายเท้า
- กดเอวไปแตะต้นขาแขนขา เหยียดตรง
- สายตามองที่ปลายเท้า



4. หลังส่วนบน

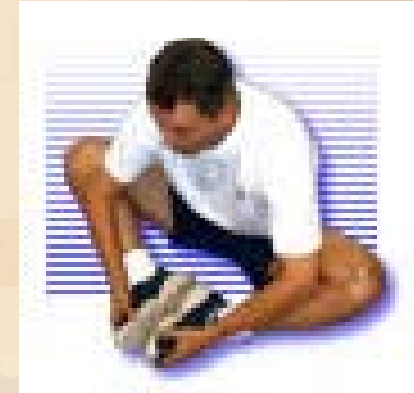
- ประสานนิ้วมือขึ้นไป ด้านหน้าระดับหัวไหล่
- หันฝ่ามือออกด้านนอก
- ยึดแขนตึง



1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) ต่อ

5. ต้นขาด้านใน

- นั่งหลังตรง ทำข้อศอกแตะเท้าประกบกัน
- สายตามองที่ปลายเท้า
- กดเข่าลงไปติดพื้น



6. เอว

- ประสานนิ้วไปด้านหลัง
- ค่อยๆ ยกแขนขึ้นค้างไว้ แล้วปล่อยลง



1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) ต่อ

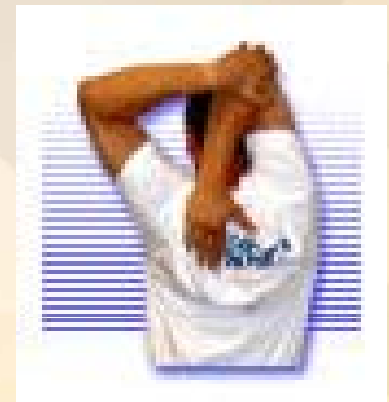
7. น่อง

- หลังตรง
- ขาที่ก้าวไปด้านหลังต้องเหยียดตรง
- ค่อยๆ ดันสะโพกไปด้านหน้า รู้สึกตึงที่น่อง



8. ต้นแขน

- งอแขนข้ามศีรษะ
- มือข้างหนึ่งจับข้อศอก อีกข้าง
- ค่อยๆ ดึงข้อศอกลงจนรู้สึกตึงที่ต้นแขน



1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) ต่อ

9. ต้นขา

- ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง
- มือข้างหนึ่งคว่ำข้อเท้า อีกข้าง
- ดึงขาขึ้นไปทางด้านหลัง ค้างไว้
จะรู้สึกตึงที่หน้าขา



10. คอ

- ตามองไปข้างหน้า
- เอียงศีรษะไปด้านหน้า
- พยายามให้หูแตะไหล่



2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)

ตามหลักทางด้านสรีรวิทยา แบ่งการอบอุ่นร่างกายออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การอบอุ่นทั่วไป
2. การอบอุ่นเฉพาะ

โดยระยะเวลาของการอบอุ่นอาจจะเป็น 10-30 นาที



3.การออกกำลังกาย (Exercise Activities)

สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ต้องเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้การหายใจและการไหลเวียนเลือดทำงานมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุดและไม่ควรเกิน 90 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด ควรจัดให้อยู่ระหว่าง 60 เปอร์เซ็นต์ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด



4. การลดสภาวะร่างกาย (Cool - down)

เป็นการค่อย ๆ ลดความเข้มข้นในการออกกำลังกายลงในลักษณะย้อนกระบวนการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้หัวใจค่อยๆ เต้นช้าลงในขณะเดียวกันก็ช่วยให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ แขนขาในขณะออกกำลังกายอย่างจริงจังนั้นกลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนเพื่อแจกจ่ายไปตามอวัยวะสำคัญได้อย่างพอเพียง



5. การกำหนดขนาดในการออกกำลังกาย

การเริ่มต้นออกกำลังกาย อาจแบ่งกลุ่มผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายตามสุขภาพและอายุได้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพดีเป็นปกติและมีอายุน้อยกว่า 40 ปี หรือผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและมีอายุน้อยกว่า 60 ปี
2. ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและพบความผิดปกติในการทดสอบการออกกำลังกายหรือผู้ที่มีอายุสูงกว่า 60 ปี
3. ผู้ที่มีโรคทางหลอดเลือดหัวใจอยู่แล้วและได้รับการรักษาจนฟื้นอยู่ในสภาพคงที่



6. ประเภท (Type) ของกิจกรรม

เนื่องจากเป้าหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ การเสริมสร้างความทนทานของหัวใจ-ปอด ดังกล่าวมาแล้ว กิจกรรมที่เหมาะสมจึงควรเป็นประเภทที่ใช้แหล่งพลังงานทางแอโรบิก มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่รูปแบบที่นิยมกันทั่วไป ได้แก่ การวิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เต้นแอโรบิกและลีลาศ เป็นต้น สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นใหม่ๆ นั้น ควรจะเลือกแบบการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย



7. ความเข้ม (Intensity) หรือความหนักในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายควรจะมี ความเข้มหรือความหนักมากกว่า 50-60 เปอร์เซ็นต์ แต่ไม่เกิน 75-85 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 max) เนื่องจากการหาค่าของ VO2 max และ VO2 ในขณะออกกำลังกายนั้นไม่สามารถทำได้ง่ายนัก และโดยที่ค่าอัตราเต้นหัวใจมีความสัมพันธ์โดยตรงกับค่าการใช้ออกซิเจนจึงได้ใช้อัตราหัวใจเป็นเกณฑ์ชี้ความเข้มในการออกกำลังกายแทน



8. ระยะเวลา (Duration)

ความสามารถที่จะออกกำลังกายแต่ละครั้งได้นานเพียงใด นั้น ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนที่ผ่านมาและความหนักในการออกกำลัง แต่ถ้าจะให้ได้ผลในด้านสุขภาพของหัวใจ-ปอด จะต้องใช้เวลาประมาณ 15 ถึง 60 นาที โดยในระยะเริ่มต้นนั้น การออกกำลังกายด้วยความหนักขั้นต่ำ เช่น ประมาณ 60-70 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราเต้นหัวใจสูงสุดนาน 15 - 20 นาที



8. ระยะเวลา (Duration) (ต่อ)

โดยให้เวลาในการ (Warm-up) และ (Cool down) ต่างหาก เมื่อร่างกายมีการปรับตัวตามจนทนได้ดีแล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักและเพิ่มเวลาขึ้นจนถึง 60 นาทีหรือเฉลี่ยควรจะประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง การออกกำลังกายที่นานกว่า 60 นาที นั้นเป็นการฝึกความทนทานเพื่อการแข่งขัน



9. ความบ่อย (Frequency)

การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง



10. ความก้าวหน้า (Progression)

- ขั้นเริ่มต้น ใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์
- ขั้นพัฒนา เป็นขั้นที่มีการปรับตัวทางสรีรวิทยา
- ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นที่สมรรถภาพทางกายได้พัฒนาถึงระดับที่กำหนด ด้วย โปรแกรมการออกกำลังกายในขั้นนี้ ไม่จำเป็นต้องหนักเหมือนขั้นพัฒนา แต่ควรปฏิบัติสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 3 ครั้งครั้งละ 30 นาที ด้วยความหนักที่กำหนดไว้



VDO การออกกำลังกายไม่มีคำว่า สายไป



บรรณานุกรม

สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่. (ม.ป.ป.). วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย.
เชียงใหม่. สืบค้นเมื่อ **10** ตุลาคม **2553**, จาก
<http://www.pe.cmru.ac.th/learning/PE0101/index.html>

