

การวิ่งเพื่อสุขภาพ (สุขศึกษา)

● นำเสนอเมื่อ 28 พ.ค. 2551

การวิ่งเพื่อสุขภาพต่างกับการวิ่งแข่งขัน เพราะเป็นการวิ่งเหยาะๆ ด้วยความเร็วระหว่างการเดินกับการวิ่งเร็ว การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายแบบอากาศนิยม (แอโรบิค) ชนิดหนึ่งที่ทำได้ง่ายเพราะไม่มีเทคนิคที่ซับซ้อนและมีอันตรายน้อยเมื่อเทียบกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายแบบอื่น

การวิ่งเพื่อสุขภาพที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายจะส่งผลให้สมรรถภาพการรับออกซิเจนของร่างกายดีขึ้น

เพราะทำให้หัวใจหลอดเลือดและปอดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพและการทำงานจนสามารถรับและขนส่งออกซิเจนได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นก็พลอยแข็งแรงขึ้น

นอกจากนี้ยังมีผลต่อจิตใจที่ทำให้ผู้วิ่งคลายความเคร่งเครียดทางจิตใจและมีอารมณ์ปลอดโปร่งขึ้นด้วย

อุปกรณ์การวิ่ง :

.....ในภูมิอากาศโดยเฉลี่ยของประเทศไทย เสื้อกางเกงที่สวมใส่เวลาวิ่งควรทำด้วยวัสดุที่ซับเหงื่อได้ดี เช่น ทำด้วยฝ้าย ควรเป็นเสื้อแขนสั้นหรือไม่มีแขน กางเกงไม่รัดแน่นที่รอบเอวและวงขามากเกินไป

เป่ากางเกงหลวมแต่ไม่หย่อนการไขว่คว้าหรืออาจทำได้ในตอนเริ่มวิ่งเมื่ออากาศหนาวรองเท้าวิ่งควรเป็นรองเท้าหุ้มส้นที่พอดีกับขนาดและรูปเท้า ไม่มีการกดหรือเสียดสีกับส้นใดส่วนหนึ่งของเท้าจนรู้สึกเจ็บขณะวิ่ง ถ้าวิ่งบนพื้นแข็ง พื้นรองเท้าควรหนาและนุ่ม

สถานที่วิ่ง :

.....ควรมีพื้นเรียบ ไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ ไม่เอียงข้างหนึ่งข้างใดอยู่ตลอดระยะทาง

ระหว่างทางอาจมีเนินชันหรือทางลาดลงบ้างได้ แต่ไม่ควรชันมากเกินไป

เวลาวิ่ง :

.....เลือกเวลาที่สะดวกและสามารถทำเป็นประจำสม่ำเสมอได้แต่ต้องหลีกเลี่ยงการวิ่งหลังกินอาหารอิ่มใหม่ๆ และการวิ่งในอากาศร้อนจัด

หลักของการวิ่งเพื่อสุขภาพ :

• ทำวิ่ง :

.....ใช้ท่าวิ่งง่ายๆ ที่เป็นธรรมชาติไม่เกร็ง

โดยส่วนใหญ่วิ่งแล้วเวลาลงเท้าไขสนเท้าสัมผัสพื้นก่อนจึงวางเท้าเต็มแล้วยกส้นเท้าขึ้น

เข้าไม่ยกสูงมากและไม่เหยียดสุด ลำตัวและศีรษะตั้งตรงของคอองอเล็กนอย และกำมือหลวมๆ

ในบางช่วงอาจเปลี่ยนท่าวิ่งเป็นลงปลายเท้าหรือเต็มฝ่าเท้า และยกเข่าสูงหรือแกว่งแขนมากขึ้นบ้างก็ได้

แต่ควรทำเป็นช่วงสั้นๆ

ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการวิ่ง

.....ความหนัก (ความเร็ว) : ควรใช้ความเร็วที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยจนต้องหายใจแรง

แต่ไม่ถึงกับต้องหายใจทางปากหรือมีอาการหอบ เมื่อวิ่งไปแล้ว 4 – 5 นาที ควรมีเหงื่อออก

(ยกเว้นในอากาศเย็นจัดอาจยังไม่มี) แต่สามารถวิ่งต่อไปได้เกิน 10 นาที
 ความเร็วนี้อาจใช้คงที่ตลอดระยะทางหรือจะวิ่งเร็วสลับช้าบางก็ได้ความนาน :
 แพทย์กีฬาทั่วโลกถือว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิคควรมีความนานติดต่อกันไปไม่น้อยกว่า 10 นาที
 จึงอาจถือได้ว่าการวิ่งเพื่อสุขภาพจะต้องวิ่งติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10 นาที
 แต่ทั้งนี้ต้องจัดให้สัมพันธ์กับความหนักและความบอบด้วยจึงจะเกิดผลในการเสริมสร้างความบอบ :
 ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬาพบว่า
 การฝึกแบบแอโรบิคโดยปริมาณรวมต่อสัปดาห์เท่ากับการฝึกโดยใช้จำนวนครั้งมากกว่าให้ผลดีกว่า
 (เมื่อเปรียบเทียบกับ การฝึกวันละ 10 นาที 6 ครั้งต่อสัปดาห์ กับ การฝึกวันละ 30 นาที 2 ครั้งต่อสัปดาห์
 พบว่าการฝึกวันละ 10 นาที 6 ครั้งต่อสัปดาห์ให้ผลเพิ่มสมรรถภาพแอโรบิคมากกว่า) ดังนั้น
 การกำหนดความบอบของการวิ่งเพื่อสุขภาพที่นิยมปฏิบัติกัน คือ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
 และมีผู้วิ่งเพื่อสุขภาพจำนวนมากที่วิ่งทุกวันความบอบและความนานต่ำสุดและสูงสุดที่ได้ผลดีต่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ไม่
 ต้องการแข่งขัน คือ

ความบอบ (วันละครั้ง)	ต่ำสุด (นาที/ครั้ง)	สูงสุด (นาที/ครั้ง)
ทุกวัน	10	30
4 วัน/สัปดาห์	15	40
3 วัน/สัปดาห์	20	60

.....สำหรับนักวิ่งเพื่อสุขภาพที่ประสงค์จะเข้าแข่งขันวิ่งทางไกลระยะต่างๆ จะต้องวิ่งซ้อมนานกว่านี้
 และต้องให้ไตรระยะทางรวมภายใน 1 สัปดาห์อย่างน้อย 2 – 3 เท่าของระยะทางที่จะเขาแข่งขัน

- การอบอุ่นร่างกาย (วอร์มอัพ) ก่อนวิ่งและการผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง (คูลดาวน์) :

.....ก่อนการวิ่งและหลังการวิ่งทุกครั้งควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายประมาณ 4 – 5 นาที การปฏิบัติ
 คือ วิ่งเหยาะด้วยความเร็วต่ำกว่าที่ใช้ในการวิ่งจริง และทำกายบริหารยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย
 (ดูภาพประกอบ)

การเริ่มวิ่ง :

.....การวิ่งให้ได้ติดต่อกันโดยไม่หยุดถึง 10 นาที
 เป็นสิ่งที่ไม่ง่ายสำหรับผู้ที่ไม่ได้เล่นกีฬาหรือวิ่งเป็นประจำอยู่ก่อน
 ผู้ที่เพิ่มเริ่มวิ่งทุกคนจึงไม่ควรตั้งความหวังสำหรับการวิ่งครั้งแรกไว้ว่าจะวิ่งให้ได้ตลอดเกินกว่า 10 นาที
 โดยไม่ต้องสลับด้วยการเดิน การวิ่งสลับกับการเดินกาวยาวๆ โดยไม่หยุดในการวิ่งในวันแรกๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง
 เพราะเป็นการผ่อนคลายร่างกายโดยที่ไม่เกินความเครียดมากเกินไปแต่ในวันต่อๆ
 ไปควรเพิ่มระยะเวลาของการวิ่งให้มากขึ้นและลดระยะเวลาของการเดินให้น้อยลง
 จนในที่สุดสามารถวิ่งเหยาะได้ติดต่อกันไปเกินกว่า 10 นาที โดยไม่ต้องสลับด้วยการเดิน
 นั้นหมายความว่าบุคคลผู้นั้นได้เป็นนักวิ่งเพื่อสุขภาพแล้วระยะเวลาจากการวิ่งในวันแรกจนถึงวันที่สามารถวิ่งติดต่อกัน
 ได้ตลอด 10 นาที สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหาทางสุขภาพไม่ควรเกิน 3 – 4 สัปดาห์
 ระยะเวลานี้อาจถือได้ว่าเป็นระยะเวลาของการเริ่มวิ่ง ต่อจากนั้นจึงเขาสู่ระยะของการเพิ่มปริมาณการวิ่ง

การเพิ่มปริมาณการวิ่ง :

.....ผู้วิ่งทุกคนอาจเพิ่มปริมาณการวิ่งขึ้นไปได้อีกโดยการเพิ่มความเร็ว หรือความนานหรือความบอบ
 หรือหลายอย่างประกอบกัน
 แต่จะเพิ่มขึ้นไปได้มากน้อยเพียงไรขึ้นกับความต้องการของแต่ละคนและความจำกัดทางธรรมชาติของร่างกาย
 หลักทั่วไป คือเพิ่มด้วยเวลาจนจนถึงเวลาที่ตนสามารถอุทิศให้ได้ เช่น 30 นาที จากนั้นจึงเพิ่มความหนัก
 (ความเร็ว) ขึ้นในการนี้ ระยะทางจะเพิ่มขึ้นเองโดยไม่ต้องกำหนดการเพิ่มปริมาณด้วยระยะทาง

อาการที่แสดงว่าควรหยุดวิ่ง :

.....บางครั้งร่างกายอาจอ่อนแอลงชั่วคราว เช่น ภายหลังจากท้องเสียหรืออดนอน การวิ่งอย่างธรรมดาที่เคยอาจกลายเป็นหนักเกินไป หรือในผู้สูงอายุที่เพิ่มความหนักของโปรแกรมฝึกซ้อมเร็วเกินไป หรือวิ่งในขณะที่อากาศร้อนจัดและอบอวลมากและไม่ได้ทดแทนน้ำและเกลือแร่พอเพียงอาจเกิดอาการเป็น “สัญญาณเตือนอันตราย” ซึ่งได้แก่

- เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือหน้ามืดเป็นลม
- รู้สึกคล้ายหายใจไม่ทันหรือหายใจไม่ออก
- ใจสั่น แน่น เจ็บตื้อบริเวณหน้าอก
- ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ
- การเคลื่อนไหวร่างกายควบคุมไม่ได้

.....เมื่อมี สัญญาณเตือนอันตราย อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นขณะวิ่ง ให้ชะลอความเร็วในการวิ่งลง หากอาการหายไปอย่างรวดเร็ว อาจวิ่งต่อไปอีกระยะหนึ่งด้วยความเร็วที่ชะลอไว้แล้วนั้น แต่หากชะลอความเร็วแล้วยังมีอาการอยู่อีกให้เปลี่ยนเป็นเดิน ถ้าเดินแล้วยังมีอาการอยู่ ต้องหยุดนั่งหรือนอนราบจนกว่าอาการจะหายไป ในกรณีนี้จำเป็นต้องหยุดวิ่งต่อไป และงดการใช้แรงกายมากในวันนั้น ในทุกรายที่มี สัญญาณเตือนอันตราย เกิดจากการวิ่งถึงแม้อาจหายไปได้ด้วยการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น การวิ่งในวันต่อไปจำเป็นต้องลดความเร็วและระยะทางลง แต่ถ้ออาการที่เป็นสัญญาณเตือนอันตรายไม่หายไปแม้พักแล้วเป็นเวลานานต้องรีบปรึกษาแพทย์