



สนุก
บน
ความสุข
กับการเต้น
แอโรบิก



สารบัญ



สขอบคุณความสุกกับการเดินแอโรบิก

ที่ปรึกษา

ดร. นพ. พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
นพ. ณรงค์ สายวงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ. ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ. สุธา เจียมมณีโชติชัย	รองอธิบดีกรมอนามัย
นาย พิษณุ แส่นประเสริฐ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ. เกษม เวชสุทธานนท์	ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คณะกรรมการที่ปรึกษาทางวิชาการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียงโดย รศ. สุกัญญา พานิชเจริญนาม

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2556

จำนวน 4,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย บริษัท กรุงเทพมหานครซีวิต จำกัด (มหาชน)

23/115-121 รอยัลซีตี่อเวนิว ถนนพระราม 9

เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310

โทรศัพท์ 0 2777 8888 โทรสาร 0 2777 8899

พิมพ์ที่

บริษัท บี.ซี. เพรส (บุญชิน) จำกัด, กรุงเทพมหานคร

บทนำ



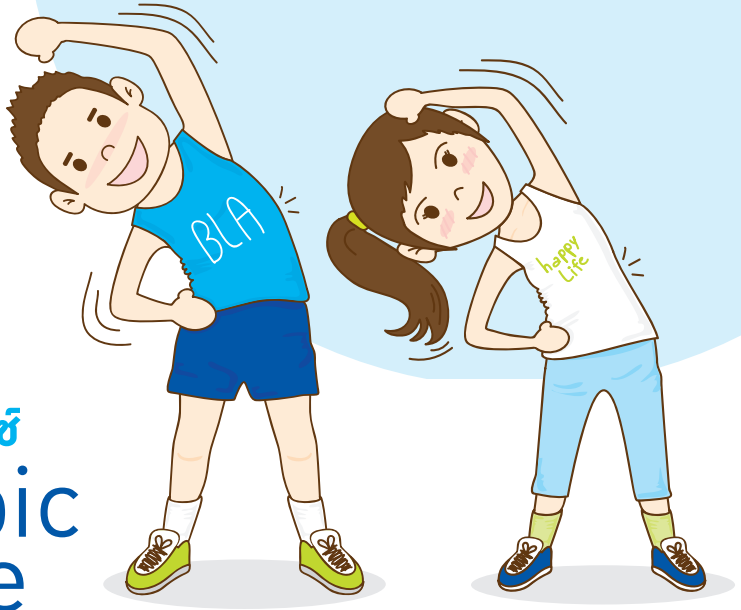
เพราะชีวิตที่มีความสุขมากกว่า คือเป้าหมายที่สำคัญของทุกชีวิต ผู้เขียนจึงจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยใช้ชื่อว่า “สนุกบนความสุขกับการเดินแอโรบิก” เพื่อให้คุณได้สัมผัสถึงชีวิตที่มีความสุขจากการมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งเริ่มต้นง่าย ๆ จากการออกกำลังกายที่สนุกสนาน

ผู้เขียนได้รวบรวมองค์ความรู้ตามหลักวิชาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง และได้รับประโยชน์จากการเดินแอโรบิกอย่างเต็มที่ เพื่อให้สุขภาพร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น ปราศจากโรคภัยและไม่เกิดการบาดเจ็บ โดยได้นำเสนอการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นจากการเดินแอโรบิก เอาไว้ด้วย

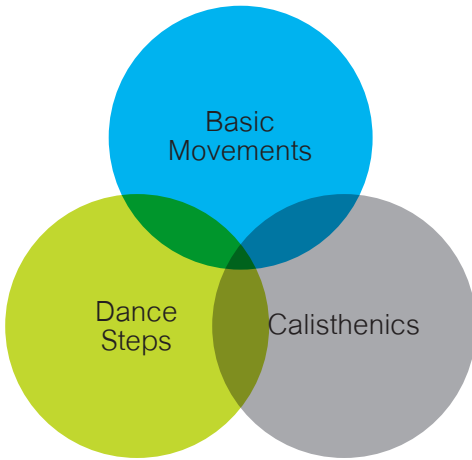
ผู้เขียนหวังอย่างยิ่งว่า หนังสือคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และมีส่วนในการนำคุณไปสู่ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า ทั้งของตนเองและครอบครัว ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ช่วยให้คุณพร้อมมีความสุขทั้งกายและใจ มีพลังก้าวไปสู่ทุกเป้าหมายชีวิตต่อไป

รองศาสตราจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม

แอโรบิกแดนซ์ Aerobic Dance



ประเทศไทยเราเริ่มมีการเต้นแอโรบิกตั้งแต่ พ.ศ. 2517 แต่เอาจริงเอาจังและแพร่หลายมากขึ้นในปี พ.ศ. 2526 ทั้งนี้ก็เพราะมีนักวิชาการ นักปฏิบัติการ ตลอดจนทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทย อาทิ เช่น กระทรวงสาธารณสุข กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร และหน่วยงานอื่นๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เริ่มมองเห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเต้นแอโรบิก ว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือโรคอ้วน รวมถึงส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและใจได้ ดังนั้นหน่วยงานดังกล่าวจึงได้ให้ความร่วมมือ และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน



แอโรบิกแดนซ์ ¹ คืออะไร

แอโรบิกแดนซ์ คือ การนำกิจกรรม 3 อย่างมารวมกัน ได้แก่

- ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movements)
- ทักษะของการเต้นรำ (Dance Steps)
- การบริหารกาย (Calisthenics)

แล้วนำไปปรับใช้ ออกแบบความหนัก - เบาของการฝึก เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ประโยชน์ ² ของแอโรบิกแดนซ์

1. ประโยชน์ทางด้านสรีรวิทยา
 - 1.1 เพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต
 - 1.2 เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของปอด
 - 1.3 เพิ่มประสิทธิภาพของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อ
 - 1.4 เพิ่มประสิทธิภาพของระบบประสาท
 - 1.5 เพิ่มประสิทธิภาพของระบบฮอร์โมน
2. ประโยชน์ทางด้านจิตวิทยา
 - 2.1 ผ่อนคลายและลดความเครียด

- 2.2 สร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น
- 2.3 ให้ความสนุกสนาน ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
- 2.4 ให้ทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม และการพัฒนาบุคลิกภาพ

- 3.1 มีเพื่อนใหม่ สังคมใหม่
- 3.2 เป็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสภาพแวดล้อม และเป็นโอกาสในการพัฒนาการปรับตัวให้เข้ากับสังคม
- 3.3 เป็นโอกาสได้แสดงความเชื่อมั่นของตนเองในทักษะการเคลื่อนไหวแบบต่างๆ พร้อมกันเป็นโอกาสในการพัฒนาบุคลิกภาพ

การเตรียมตัว ก่อนเดินแอโรบิก



1. ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย เช่น

- 1.1 เช็คร่างกายว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่
- 1.2 มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือไม่
- 1.3 มีปัญหาเกี่ยวกับอาการเจ็บแน่นหน้าอกหรือไม่
- 1.4 มีอาการหน้ามืดหรือวิงเวียนศีรษะหรือไม่
- 1.5 มีความดันโลหิตสูงหรือไม่
- 1.6 มีปัญหาเกี่ยวกับระบบกระดูก เอ็น ข้อต่อหรือไม่
- 1.7 มีอาการเหนื่อยง่าย หรือซีพอร์เด่นสูงหรือไม่
- 1.8 มีอาการผิดปกติของต่อมไทรอยด์หรือไม่
- 1.9 มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหรือไม่
- 1.10 เพิ่งหายจากการฟื้นตัว หลังเจ็บป่วยหรือไม่
- 1.11 ป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือไม่
- 1.12 ถ้าอายุมากกว่า 30 ปี หยุดการออกกำลังกายมานานหรือไม่

ถ้ามีปัญหาทางด้านสุขภาพในข้อใดข้อหนึ่ง ควรได้รับการรักษาหรือคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ควรได้รับการตรวจร่างกาย และได้รับคำยินยอมจากแพทย์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการเดินแอโรบิก

2. เตรียมชุดออกกำลังกายสำหรับ เดินแอโรบิก

2.1 เสื้อผ้า

- เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ควรทำมาจากผ้าที่สามารถระบายอากาศได้เป็นอย่างดี
- กางเกงที่ใช้สำหรับเดินแอโรบิกควรเป็นกางเกงที่สวมใส่สบาย ไม่อึดอัดหรือรัดเกินไป เป็นกางเกงที่สามารถยืดหยุ่นได้ และสะดวกในขณะเคลื่อนไหว

2.2 รองเท้า

- รองเท้าที่ใช้สำหรับการเดิน ควรทำมาจากผ้าฝ้าย ไม่ควรใช้รองเท้าไนลอน เพราะรองเท้าที่ทำมาจากผ้าฝ้าย สามารถป้องกันการลื่นภายในรองเท้าได้เป็นอย่างดี

2.3 รองเท้า

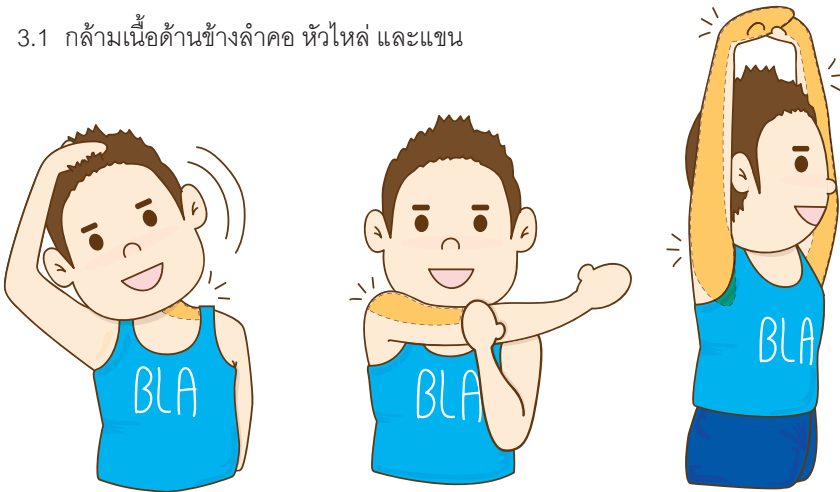
- รองเท้าที่ใช้สำหรับเดินแอโรบิก ควรเป็นรองเท้าที่มีชั้นรองรับการกระแทกในขณะเคลื่อนไหว ควรมีความเหมาะสมกับเท้า นิ้วเท้า และสันเท้า และเมื่อสวมใส่แล้วไม่ควรให้ติดพอดีกับสันรองเท้า ควรมีที่เหลื่อสำหรับรองเท้าด้วย

การปฏิบัติตัว ในขณะเต้นแอโรบิก 4

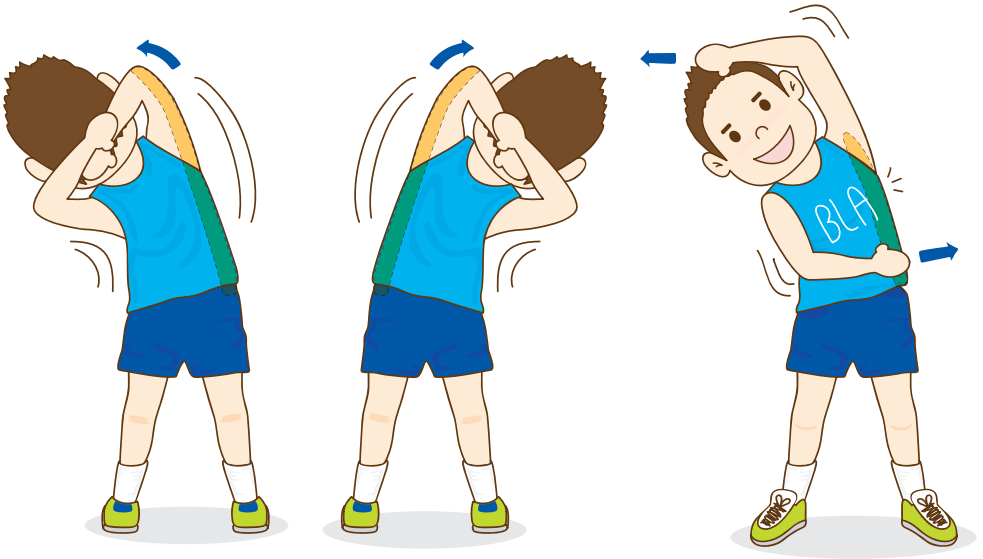
เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเต้นแอโรบิกควรปฏิบัติตัว ดังต่อไปนี้

1. **ควรเข้าร่วมเต้นแอโรบิกตั้งแต่เริ่มต้นจนจบในแต่ละครั้ง**
2. **ควรอบอุ่นระบบไหลเวียนโลหิต** โดยใช้เวลาประมาณ 5 - 7 นาที ด้วยการเคลื่อนไหวชนิดที่มีแรงกระแทกต่ำ เช่น การเดิน การก้าวตะตะ การตะสั่นเท้า ปลายเท้า เป็นต้น โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวเบาๆ ก่อน ทั้งนี้เพื่อ
 - เพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกายให้สูงขึ้นเล็กน้อยประมาณ 1 - 2 องศาเซลเซียส
 - เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น
 - เตรียมระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ ให้มีความยืดหยุ่น พร้อมที่จะทำงาน
 - เตรียมร่างกายเพื่อให้พร้อมทำงานหนัก
 - ป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้
3. **ควรทำการยืดเหยียดข้อต่อ และกล้ามเนื้อ** โดยใช้เวลา 5 - 7 นาที โดยเฉพาะการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น

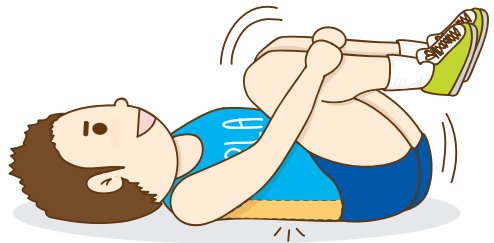
3.1 กล้ามเนื้อด้านข้างลำคอ หัวไหล่ และแขน



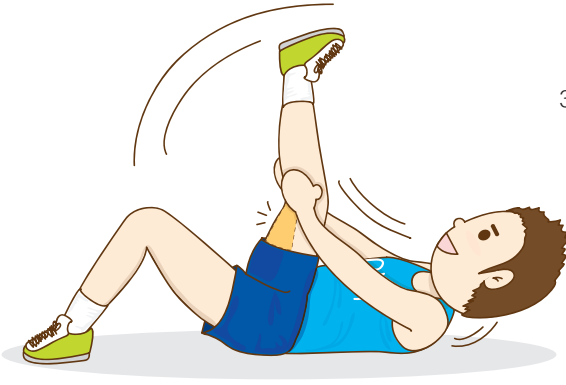
3.2 กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง



3.3 กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและล่าง



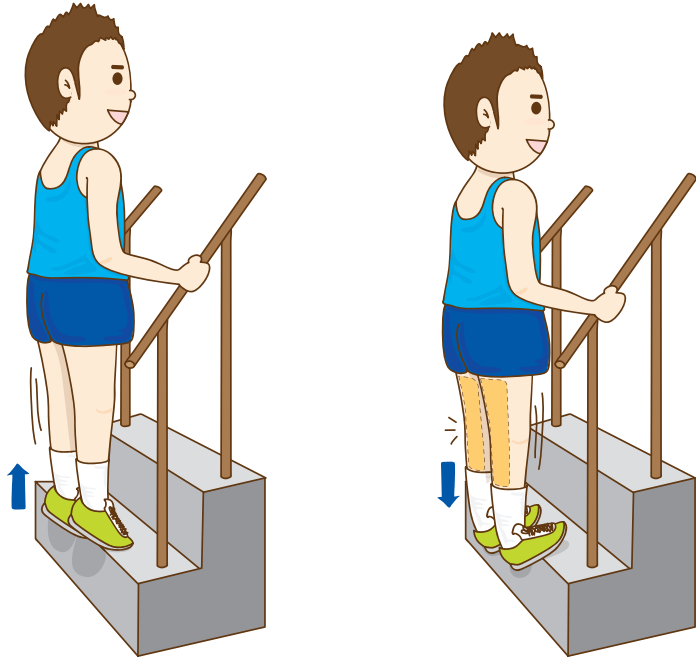
3.4 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง



3.5 กล้ามเนื้อน่อง



3.6 เท้า ส่วนประกอบของเท้า ได้แก่ กระดูก เอ็น ข้อต่อของเท้า และข้อเท้า



การฝึกทำการยืดเหยียดข้อต่อและกล้ามเนื้อ มีประโยชน์ดังนี้

1. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ (Reduce muscle tension)
2. เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนโลหิต (Blood circulation)
3. เพิ่มความยาวของกล้ามเนื้อและเอ็น (Increase muscle and tendon length)
4. เพิ่มมุมมองของการเคลื่อนไหว (Increase range of motion)
5. ลดการบาดเจ็บ (Reduce risk of injury)
6. ลดกรดแลคติก ซึ่งเป็นกรดที่ไม่ดีและจะหลงเหลืออยู่ตามกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย (Reduce lactic acid)
7. รักษาความตึงของกล้ามเนื้อ (Muscle tone)
8. ลดความเครียด (Stress reduction)

หลักการปฏิบัติในการยืดเหยียดข้อต่อและกล้ามเนื้อ

1. ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย เช่น เดินหรือวิ่ง เพื่อเพิ่มอุณหภูมิให้กับกล้ามเนื้อ ก่อนทำการยืดเหยียด
2. เลือกรูปร่างข้อต่อและกล้ามเนื้อสำหรับกีฬาแต่ละชนิด
3. แยกกลุ่มข้อต่อและกล้ามเนื้อที่ต้องการยืดเหยียด
4. ปฏิบัติอย่างช้าๆ
5. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำงานตรงข้ามกันเสมอ เช่น ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า แล้วจะต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังด้วย
6. ยืดเหยียดให้มีความพอดี อย่ากด อย่ากระชาก อย่ากระแทก และอย่าทำให้เกิดการบาดเจ็บ
7. เมื่อยืดเหยียดจนสุดมุมแล้วให้นิ่งไว้ประมาณ 10-30 วินาที พร้อมกับหายใจออก
8. ทำการยืดเหยียดได้ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือทำได้แม้กระทั่งในกิจวัตรประจำวัน
9. ทำการยืดเหยียดอย่างน้อย 2-3 ครั้ง ในแต่ละข้อต่อ หรือแต่ละมัดของกล้ามเนื้อ
10. ไม่แข่งขันกับบุคคลอื่น

4. ควรฝึกการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องติดต่อกันโดยตลอด โดยใช้เวลา 20-40 นาที ทั้งนี้เพื่อ

- 4.1 พัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดในด้านความอดทน
- 4.2 เผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง และในหลอดเลือด
- 4.3 พัฒนากำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
- 4.4 ควรฝึกให้บรรลุเป้าหมายของอัตราการเต้นของหัวใจของแต่ละบุคคล กล่าวคือให้ฝึกเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันตลอด โดยให้ความหนักแน่นหรือความเหนื่อยอยู่ระหว่าง 60 - 75% ของความหนักสูงสุด (จำนวนครั้งของชีพจร/นาที) โดยการคำนวณจาก

220 - อายุ × 0.6	=	60 %
หรือ 220 - อายุ × 0.65	=	65 %
หรือ 220 - อายุ × 0.70	=	70 %
หรือ 220 - อายุ × 0.75	=	75 %
หรือ 220 - อายุ × 0.80	=	80 %

} = ความหนักหรือ
ความเหนื่อยสูงสุด
(ให้นำจำนวนครั้ง
ของชีพจร/นาที)

ขณะที่เข้าร่วมเดินแอโรบิกนั้นจะต้องตั้งเป้าหมายว่าต้องการฝึกเดินแอโรบิกเพื่ออะไร เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดให้ดียิ่งขึ้น หรือเพื่อเผาผลาญไขมัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างนั้น ใด้ผิวหนัง หรือในหลอดเลือด ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามหลักดังต่อไปนี้

	ความหนักของการฝึก (ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด)	ความนาน (นาที)
• ถ้าต้องการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดให้ดียิ่งขึ้น	75%	15-20
• ถ้าต้องการเผาผลาญไขมัน	65%	30-45

อธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ ถ้าต้องการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดให้ดีขึ้น ต้องฝึกให้มีความหนักหรือความเหนื่อยอยู่ที่ระดับ 75% ของความเหนื่อยสูงสุดและใช้เวลา 15-20 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน ถ้าต้องการเผาผลาญไขมันต้องฝึกให้มีความหนักหรือความเหนื่อยอยู่ที่ระดับ 65% ของความเหนื่อยสูงสุดและใช้เวลา 30-45 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน (การจับชีพจรนั้นให้จับชีพจรในขณะเดินแอโรบิกในตอนสุดท้ายของข้อที่ 4 แล้วคำนวณดูว่า 1 นาที ชีพจรเต้นกี่ครั้ง)

ตัวอย่างตารางการกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจ (ตามอายุของแต่ละบุคคล)

อายุปี	กิจกรรมการเคลื่อนไหว ของขาและแขน พร้อมกับการ หายใจเข้า-ออก	60%	65%	70%	75%	80%	85%
		ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด					
15-20		120	130	140	150	160	170
21-25		117	126	136	146	156	166
26-30		114	123	133	143	152	162
31-35		111	120	129	139	148	157
36-40		108	117	126	135	144	153
41-45		105	114	122	131	140	148
46-50		102	110	119	127	136	144
51-55		99	107	115	123	132	140
56-60		96	104	112	120	128	136
61-65		93	101	108	116	124	131
66-70		90	97	105	112	120	127
71-75		87	94	101	108	116	123
76-80		84	91	98	105	112	119

5. **ควรฝึกการเคลื่อนไหวเพื่อลดความเหนื่อย** โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยใช้การเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ หรือปฏิบัติเช่นเดียวกันกับข้อ 1

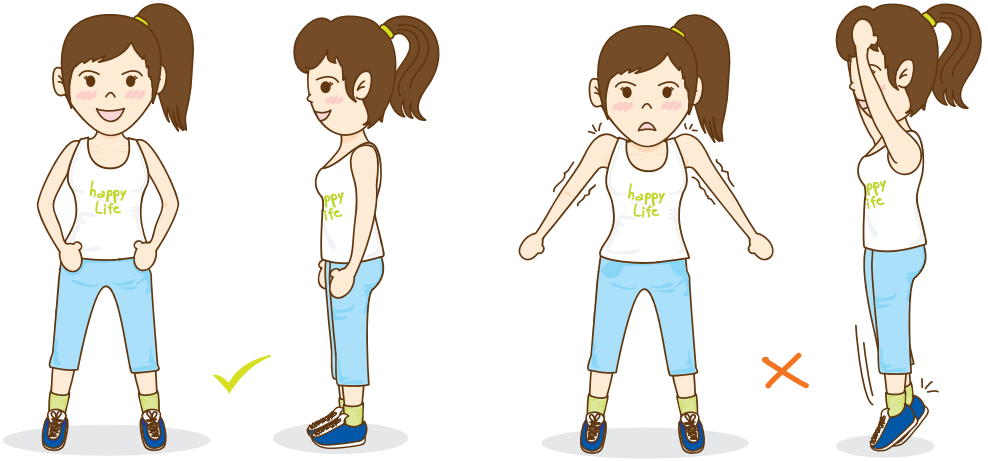
6. **ควรฝึกการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน** โดยใช้เวลาประมาณ 7-10 นาที ทั้งนี้เพื่อ

- 6.1 พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหัวไหล่ และแขน เป็นต้น
- 6.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดต่างๆ และยังเป็นกรลดอัตราการเต้นของชีพจรให้อยู่ในระดับใกล้เคียงกับอัตราชีพจรก่อนการเดินแอโรบิกด้วย

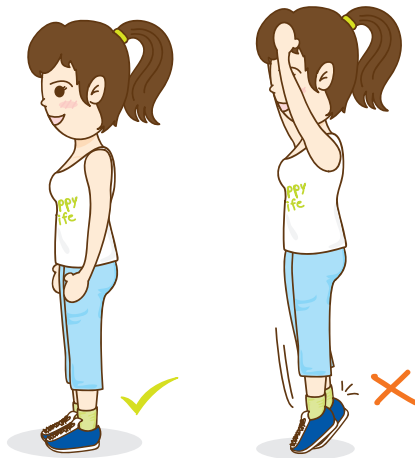
วิธีเต้นแอโรบิก 5

ให้ได้ประโยชน์สูงสุดและไม่บาดเจ็บ

1. ไม่กลั้นหายใจ ให้หายใจเข้า-ออกลึกๆ และสม่ำเสมอ
2. ขณะยืน ให้เอนลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เข้มวท้อง บ่าและไหล่อยู่ในท่าที่สบาย

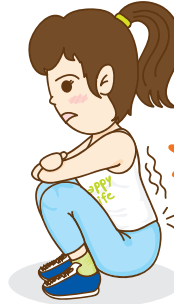


3. ขณะยืนอยู่กับที่หรือขณะทำการเคลื่อนไหว ต้องไม่เขย่งส้นเท้า



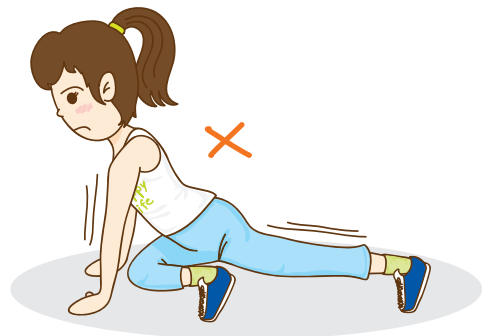
4. การย่อเข่า

ควรย่อเข่า ทิ้งน้ำหนักตัวไปข้างหลัง เข้มว่ท้องเล็กน้อย ให้มุมของสะโพกและเท้าเป็นมุม 90 องศาเท่านั้น



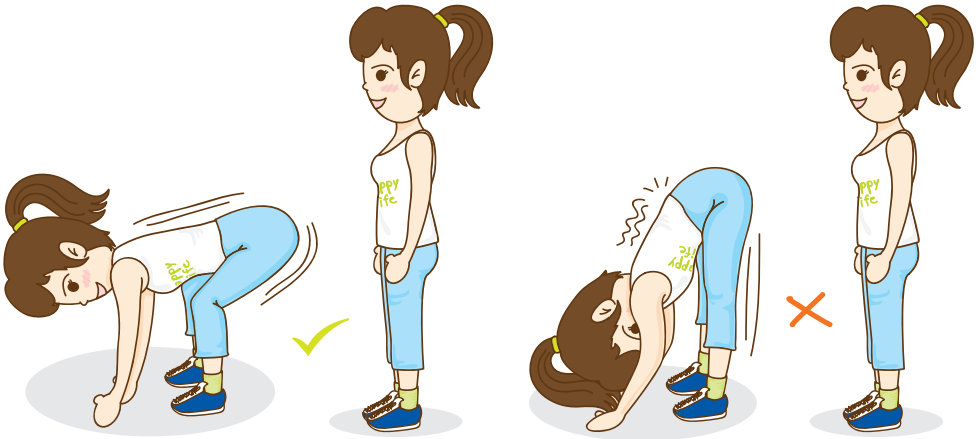
5. การทำท่าลันจ์

คือการท่าขาข้างหนึ่งงอ และอีกข้างหนึ่งเหยียด ปลายเท้าของขาที่งอนั้นจะอยู่ข้างหน้าเข้าเสมอ ไม่ว่าจะทำท่าลันจ์ในระดับสูง ระดับกลาง หรือระดับต่ำก็ตาม



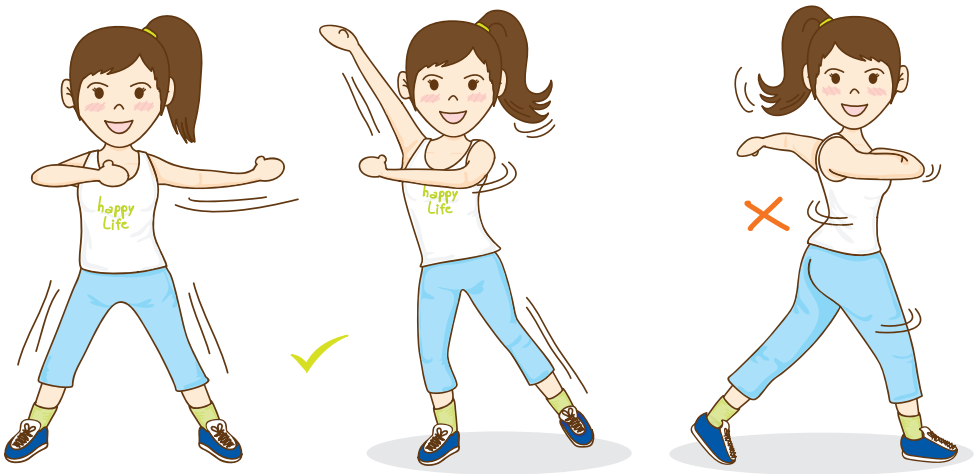
6. การก้ม การงย

ขณะทำการก้ม-งย ต้องย่อเข้าเสมอ



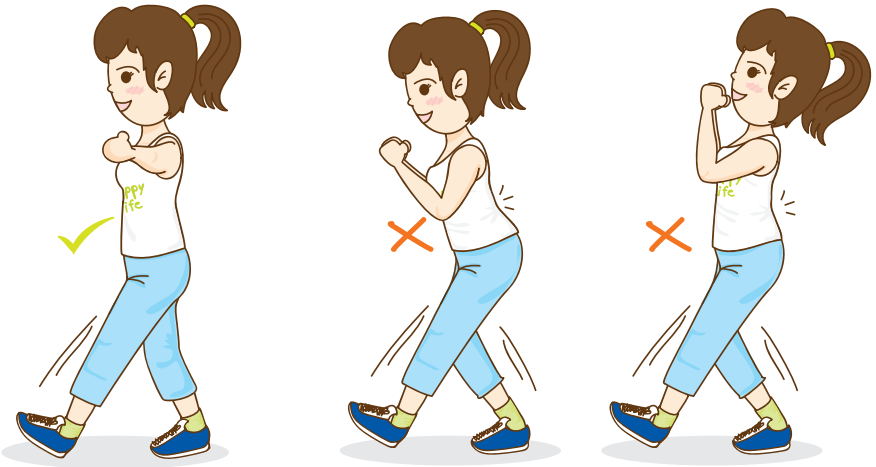
7. การเหวี่ยง การบิด และการหมุนลำตัว

ขณะที่เหวี่ยง หรือบิดลำตัวจะต้องล็อคสะโพกไม่ให้เปิดไปตามแรงเหวี่ยง ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้กระดูกสันหลังเบียดหรือเสียดสีกัน



8. การควบคุมลำตัวขณะเคลื่อนไหวที่

ขณะเคลื่อนไหวที่ต้องควบคุมลำตัวให้หนึ่ง ไม่ควรปล่อยลำตัวให้ส่ายไปมา ไม่แอ่นลำตัวไปข้างหน้า หรือห่อลำตัวไปข้างหลัง - ลำตัวนิ่งไม่เอียง ไม่ส่ายไปมา



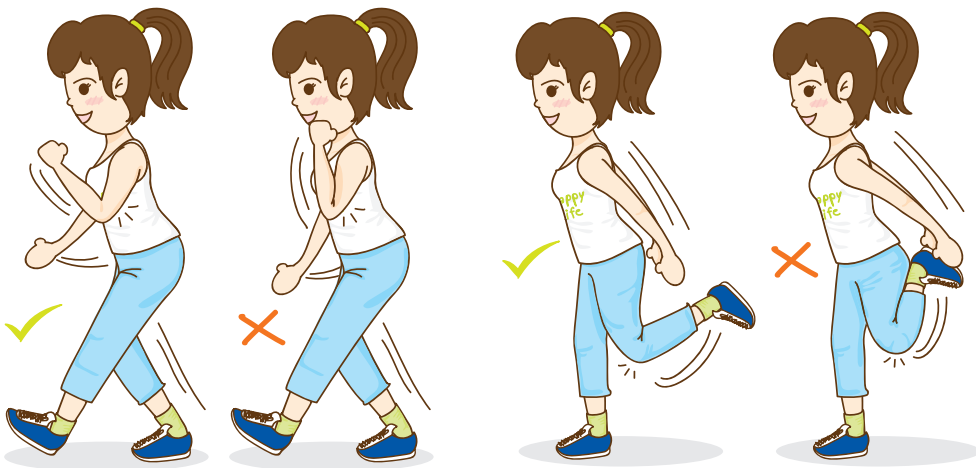
9. การยกขาและเตะขา

ขณะทำการยกขาหรือเตะขาจะต้องควบคุมกล้ามเนื้อต้นขาใหญ่ ส่วนการเตะขานั้นจะต้องไม่สะบัดเข่าหรือข้อเท้าเป็นอันตราย เพราะการสะบัดเข่าหรือข้อเท้ามากๆ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บสะสมที่เข่าหรือข้อเท้า - ยกขาให้ต้นขาขนานกับพื้น เข่าทำมุม 90 องศา

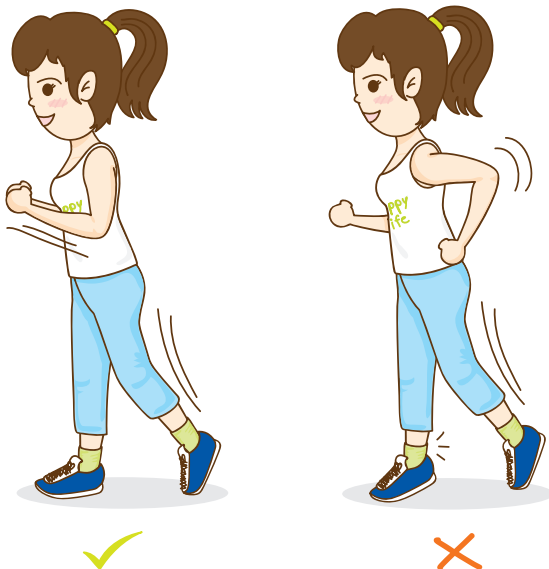


10. การพับหรืองอข้อศอกและการยกส้นเท้า

ขณะงอศอก หรือแม้กระทั่งยกส้นเท้าจะไม่พับหรืองอข้อต่อทุกข้อต่อเร็วๆ หรือ แรงๆ ทุกครั้งเมื่อเข้าร่วมเดินแอโรบิก - ไม่เร็วและแรงเกินไป ต้องมีการควบคุมกล้ามเนื้อตลอด



11. ขณะเดิน วิ่ง หรือเคลื่อนไหวในท่าอื่นๆ ขณะเดินแอโรบิก จะต้องไม่เขย่งส้นเท้าเพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเท้า



12. การฝึกท่ากระโดดตบ

การฝึกท่ากระโดดตบ (Jumping jack) การกระโดดต้องลงด้วยปลายเท้าและปิดส้นเท้าทุกครั้ง เมื่อกระโดดไปแล้วตำแหน่งของหัวเข่าจะต้องเปิดออกนอกลำตัว และไม่บิดหัวเข่าเข้าหาลำตัว



สิ่งสำคัญที่สุด ควรเดินแอโรบิก
อย่างน้อย 3 - 5 วัน / สัปดาห์ เพื่อให้
ร่างกายได้มีโอกาสซ่อมแซมส่วนที่
สึกหรอไปหลังจากที่ร่างกายมีการใช้งาน

สาเหตุ⁶ ของการบาดเจ็บ

สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการ เต้นแอโรบิก

- พื้นห้อง บริเวณพื้นที่เต้นแอโรบิกกระด้างหรือแข็งเกินไปไม่มีความยืดหยุ่น
- รองเท้าและรองเท้าชำรุดหรือไม่เหมาะสม
- ความถี่ ระยะเวลาและการซ้ำทำออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว ทำงานมากเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาผิดส่วน ไม่สมดุล หรืออาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้
- เทคนิคการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง และขาดความเข้าใจในการเคลื่อนไหว
- ใช้อุปกรณ์เสริมที่ไม่เหมาะสม
- อบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ
- ขาดสมาธิขณะเต้น

อาการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก

1. การเจ็บกล้ามเนื้อบริเวณหน้าแข้ง เช่น กล้ามเนื้อเจ็บและอักเสบจากการเคลื่อนไหวที่ใช้ปลายเท้าในการเต้นแอโรบิกที่มากเกินไป
2. การเจ็บเข่า เช่น
 - การบาดเจ็บบริเวณกระดูกอ่อนหรือกระดูกสะบ้าเนื่องจากได้รับการเสียดสีมากเกินไป
 - การเจ็บเอ็นที่เชื่อมจากสะโพกและต้นขา ด้านนอกจากการเหยียดมากเกินไป
 - เอ็นเข่าพลิกเนื่องจากบิดเข่าในขณะที่เปลี่ยนแปลงทิศทางเร็วและแรงเกินไป
3. การเจ็บข้อเท้า เช่น
 - การเจ็บบริเวณสันเท้าเนื่องจากการกระแทกหรือลงน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง
 - เอ็นร้อยหวายบาดเจ็บ อักเสบ
 - ข้อเท้าพลิกหรือแพลง
4. การบาดเจ็บที่เท้าและฝ่าเท้า เช่น การบาดเจ็บเส้นเอ็นบริเวณฝ่าเท้า
5. การเจ็บกล้ามเนื้อ เช่น
 - การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
 - กล้ามเนื้อยึด ตึง
6. การเจ็บหรือปวดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เช่น
 - การเจ็บหลังจากการก้ม-เงยหรือการเคลื่อนไหวที่ผิดวิธี
 - การเจ็บกล้ามเนื้อหลังอักเสบ

ปฏิบัติตัวอย่างไร

เมื่อมีการบาดเจ็บ

เมื่อมีการบาดเจ็บเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อเอ็นหรือกระดูก ทั้งในการบาดเจ็บเฉียบพลันหรือบาดเจ็บสะสมก็ตาม ให้ทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการของ PRICE ดังนี้

P
=
Protection

= ป้องกัน เช่น ใช้สนับเข่า ศอก หรือแต่งกายด้วยความเหมาะสม ถูกต้อง

R
=
Rest

= พัก เมื่อเกิดอาการบาดเจ็บ หรือรู้สึกว่ามีอาการบาดเจ็บไม่ว่า ส่วนใดของร่างกายให้พัก

I
=
Ice

= ใช้ความเย็น เช่น ผ้าขนหนูเย็น หรือน้ำแข็ง ประคบทันที เป็นเวลา 15 - 30 นาที ทุกๆ 2 ชั่วโมง ในช่วง 48 ชั่วโมงแรก หลังจากได้รับบาดเจ็บ

C
=
Compression

= ใช้อุปกรณ์ช่วยรัดหรือพยุง เพื่อให้อวัยวะส่วนนั้นๆ นิ่ง รวมทั้งการรัด เพื่อทำการห้ามเลือดด้วย

E
=
Elevation

= ยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อให้การไหลกลับของเลือดดำไปสู่หัวใจดีขึ้น ซึ่งมีผลต่อการลดอาการบวมบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ

* ส่วนการเข้าร่วมเดินแอโรบิกครั้งต่อไปควรรอให้อากาหรนั้นหายไปหรือได้รับการรับรองจากแพทย์เสียก่อน

บทสรุป 8

1. ตั้งเป้าหมายของการเต้นแอโรบิก เพื่อให้มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เต้นแอโรบิกด้วยความระมัดระวัง โดยไม่หนักและรุนแรงเกินไป
3. จัดร่างกายทั้งขณะที่อยู่กับที่ และเคลื่อนที่ให้ถูกต้องเสมอ จนเกิดความเคยชินและต้องเต้นด้วยความระมัดระวัง และมีสมาธิขณะเต้น
4. ควรเต้นแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน
5. ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด เมื่อได้รับบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก และต้องรักษาให้หายขาด

เอกสารอ้างอิง

- สุภัทัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีริบุตร (2546)
- แอโรบิกแดนซ์ทันสมัย (Aerobic Dance - Update)
- คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ เอกสารอัดสำเนา
- สุภัทัญญา พานิชเจริญนาม (2547) วันสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
- Corbin, C.B. and others. (2002) Concept of Fitness and Wellness. 4th ed. New York : McGraw-Hill Co.
- Richard, T.C. and others. (1993) Aerobic Instructor Manual. San Diego : American Council on Exercise.
- Sorensen, J. and Bill, B. (1981) Aerobic Dancing. New York : Rawson, Wade Publishing, Inc.



ความสุข เกิดขึ้นง่ายๆ
เริ่มที่การออกกำลังกาย
ดาวน์โหลดคู่มือความสุขได้ที่
www.bangkoklife.com





กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กรุงเทพมหานคร
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า