

ปรุญยาครอบจักรวาลด้วยการ “วิ่ง”

วิ่ง

เพื่อชีวิต

คิดแล้ววิ่งเลย

- รู้จำนวนแคลอรีที่ลดลงจากกีฬาประเภทต่างๆ
- ฝึกฝนเป็นประจำ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
- ทำให้อยากลดน้ำหนัก
- ร่างกายแข็งแรง
- ได้ความกระปรีกระเปรา สดชื่น
- ฝึกได้อาภิตยกว่าๆ น้ำหนักลดได้ทันที

วิโรจน์ วงษ์นาน

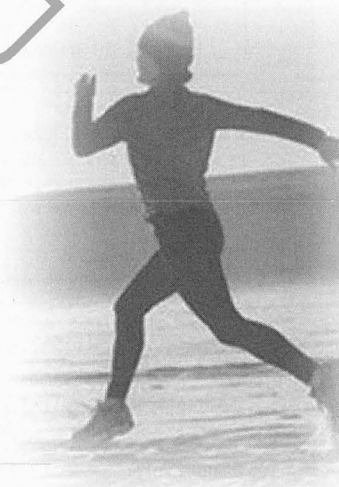


ดอขนาพับลลลลลลล
นำเสนอนลลลลลลลลลลล

วิ่งเพื่อชีวิต คิดแล้ววิ่งเลย

ตัวอย่าง

กีโรจน์ วงศ์กัน



ธรรมชาติได้มอบร่างกายที่ประกอบด้วยเครื่องยนต์กลไกอันวิเศษ
พิสดารและประเสริฐสุดมาให้แก่นุษย์มาแล้ว แต่เขาจะสำเหนียกสำนึกและ
ตระหนักในการดูแลรักษาคำจูนและใช้เครื่องยนต์กลไกของชีวิตเป็นกันหรือ
เปล่า ครั่งได้กิน ต้ม ตม สูด ดู ฟัง คิด เรียนรู้ สัมผัส กักเก็บกินสิ่งที่สร้าง
หรือทำลายตนเองด้วยรู้และไม่รู้ ที่สำคัญคือไม่ได้ใช้ร่างกายและจิตใจของ
ตนเองอย่างทะนุถนอม เพิกเฉยต่อการออกกำลังซึ่งเป็นน้ำอมฤตชุบชีวิต
ทั้งกายและใจ

ง่ายๆ ไม่ต้องปรึกษาใคร หนังสือเล่มนี้จะเป็นพี่เลี้ยงเคียงข้างคุณ
เมื่อคุณตัดสินใจวิ่งเป็นครั้งแรก ถ้าวิ่งอยู่แล้วกรุณาวิ่งให้เป็นตามนี้ดีที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิ่ง

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่จำเป็นของคนทั่วไป ทั้งคนในเมืองใหญ่ และตามชนบท เพราะทุกคนตระหนักดีว่าการออกกำลังกาย จะช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวกับระบบ หมุนเวียนเลือด เช่น โรคหัวใจ หรือความดัน อันเป็นภัยเงียบที่สำคัญต่อ ชีวิตของคนเรามาก นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันและ บำบัดโรคภัยอีกหลายชนิด รัฐบาลให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพของประชาชน มากขึ้น โครงการของรัฐบาลที่จัดให้ประชาชนเข้าถึงการรักษาพยาบาล จำเป็น ที่จะต้องส่งเสริมจัดให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควบคู่ไปกับการ รักษาพยาบาล ทั้งนี้เป็นเพราะรัฐตระหนักดีว่าการออกกำลังกายนั้นช่วย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้ โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างการเข้ารักษาใน โรงพยาบาลเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ การออกกำลังกายอยู่เสมอเป็นการ รักษาที่ต้นเหตุ ป้องกันไว้ก่อนเกิดโรค

การออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือการวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นการออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพชนิดหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมของคนทั่วไป เป็นการออกกำลังกาย ที่ให้สมรรถภาพกับร่างกายมากที่สุด โดยใช้ทักษะง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน ใช้อุปกรณ์น้อยกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่น ไม่ต้องรอผู้อื่นมาร่วมวิ่ง นอก จากจะให้ประโยชน์ทางกายแล้ว การออกกำลังกายโดยการวิ่งยังให้ประโยชน์ ทางใจอีกด้วย ข้อได้เปรียบก็คือสามารถวิ่งได้ทุกหนทุกแห่งที่มีทางวิ่ง

ท่านที่ออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว ถ้าได้อ่านหนังสือ เล่มนี้ จะช่วยให้ท่านได้ประโยชน์จากการวิ่งมากยิ่งขึ้น เพราะจะช่วยทำให้ ท่านออกกำลังกายได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น สำหรับท่านที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย

แต่มาบัดนี้ท่านอยากเป็นคนทันสมัย และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านทำได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด และมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินกับการวิ่งอย่างมีรู้เมื่อ

ถ้าท่านเล่นกีฬาอะไรไม่เป็นเลย อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว มาออกกำลังกายโดยการวิ่งกันเถิดครับ รับรองว่าดีที่สุดในเล่มยังช่วยคลายเครียดอีกด้วย

ด้วยรักและหวังดี

วิโรจน์ วงษ์ทาน

บทที่ 1 บทนำ	1
ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1
ประวัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3
บทที่ 2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแบบที่น่าสนใจอื่นๆ	7
ประวัติของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก	8
การออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดต่างๆ	9
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แบบที่น่าสนใจอื่นๆ	13
บทที่ 3 ประโยชน์และทฤษฎีของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	17
การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพจิต	17
การออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพกาย	21
ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย	33
บทที่ 4 การวิ่งเพื่อสุขภาพ	37
การเตรียมตัวก่อนวิ่ง	37
การแต่งกายในการวิ่งเพื่อสุขภาพ	39
ท่าวิ่งที่ถูกต้อง	43

ทำวืดที่ผิด	44
สภาวะที่ไม่สมควรวิ่งออกกำลังกาย	45
การบาดเจ็บจากการวิ่ง	47
บทที่ 5 ขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	55
ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย	55
ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างจริงจัง	58
ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนผ่อนให้เย็นลง	64
บัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	67
บทที่ 6 วืดที่ไหนดี?	74
สถานที่วิ่งกับข้อควรพิจารณา	74
สถานที่นิยมวิ่งเพื่อสุขภาพ	76
บทที่ 7 วืดในสวน	81
บทที่ 8 บทสรุป	85
ความหนัก ความนาน ความบ่อยหรือความถี่ในการวิ่ง	86
การเพิ่มปริมาณการวิ่ง	89
อาการที่แสดงว่าควรหยุดวิ่ง	89
บรรณานุกรม	91

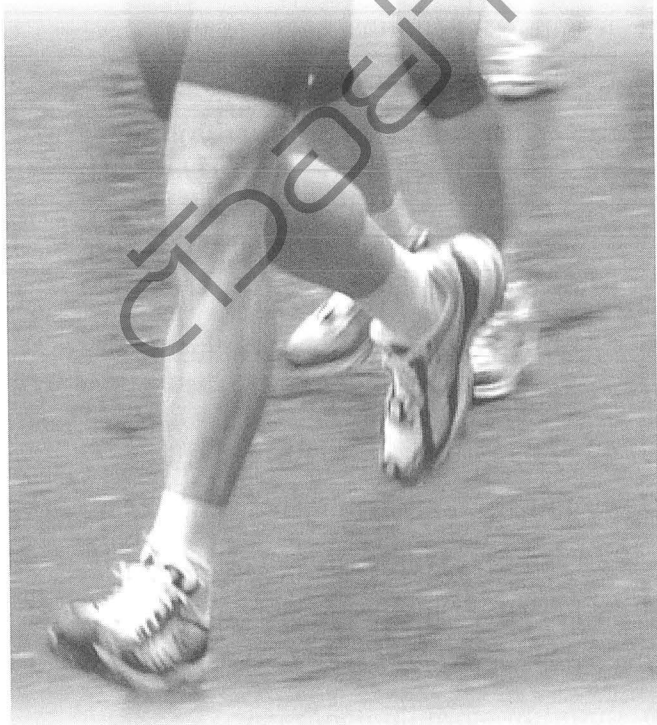


สารบัญภาพและแผนผัง

รูปที่ 1	ธงประจำมหาวิทยาลัย สำหรับจัดกิจกรรมหลายๆ อย่าง รวมทั้งกีฬาด้วย	9
รูปที่ 2	การออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเดินได้ผลต่อร่างกายมาก	9
รูปที่ 3	ในระดับมหาวิทยาลัยส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกาย หลายรูปแบบ	11
รูปที่ 4	การออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนักแบบแอโรบิค	12
รูปที่ 5	การออกกำลังกายต้องมีการศึกษาและทำให้ถูกวิธี จึงจะได้ผลเต็มที่	13
รูปที่ 6	การแข่งขันกีฬาเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย อย่างหนึ่ง	16
รูปที่ 7	เลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง	35
รูปที่ 8	การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อคนทุกเพศ ทุกวัย	36
รูปที่ 9	อายุเกินสามสิบห้าปีต้องปรึกษาแพทย์ ในการออกกำลังกาย	38
รูปที่ 10	รองเท้าสำหรับใส่วิ่ง (ตัวอย่าง)	39
รูปที่ 11	ลักษณะท่าทางการวิ่งที่ถูกต้อง	44
รูปที่ 12	ท่าวิ่งที่ผิดลักษณะท่าทางของการวิ่งเพื่อสุขภาพ	44
รูปที่ 13	นักศึกษากำลังค้นคว้าเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	45
รูปที่ 14	การออกกำลังกายโดยการวิ่งอาจทำให้บาดเจ็บได้	49
รูปที่ 15	การเล่นกีฬาก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้	54

รูปที่ 16	การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้	54
รูปที่ 17	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	56
รูปที่ 18	การอบอุ่นร่างกาย	57
รูปที่ 19	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	58
รูปที่ 20	ตารางแสดงชีพจรที่เป็นเป้าหมายในแต่ละวัย	61
รูปที่ 21	การจับชีพจรที่ข้อมือนี้ออกกำลังกาย	63
รูปที่ 22	การจับชีพจรที่คอขณะวิ่ง	63
รูปที่ 23	การศึกษาถึงขั้นตอนของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทำให้ผู้วิ่งได้รับผลประโยชน์อย่างเต็มที่	66
รูปที่ 24	ในประเทศที่มีอากาศร้อน ชุดวอร์มแทบไม่จำเป็นในการฝึก หรือออกกำลังกาย	69
รูปที่ 25	สภาพบรรยากาศสดสวยในสวนที่ช่วยส่งเสริม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	73
รูปที่ 26	สุนัขเป็นปัญหาในการวิ่งตามท้องถนน	76
รูปที่ 27	สนามกีฬาในระดับจังหวัดที่ดูแลรักษาให้ดี เหมาะกับการวิ่งเพื่อสุขภาพ	78
รูปที่ 28	สนามกีฬาในสถาบันอุดมศึกษาและมัธยมศึกษาบางแห่ง ที่น้ำแข็งเพื่อสุขภาพ	78
รูปที่ 29	ต้นผลไม้ที่ชาวบ้านปลูกไว้สองข้างทาง	82

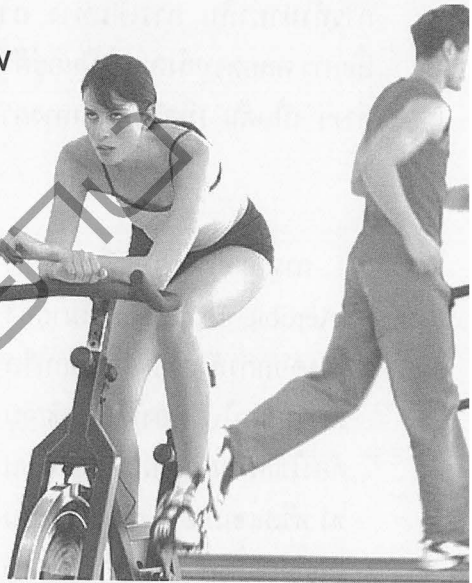
- รูปที่ 30 ถนนสายนี้ตัดผ่านสวนและไปสิ้นสุดที่เชิงเขา 83
- รูปที่ 31 ต้นผลไม้ที่วิ่งผ่าน วิ่งไปชมไปมีหลากหลายร่มรื่น สดชื่น 84
- รูปที่ 32 สดชื่นสองข้างทางที่วิ่งผ่าน ร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ใหญ่น้อย
เขียวขจี 84
- รูปที่ 33 อีกท่าในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกาย 88
และคลายอบอุ่นร่างกายใช้ทำเดียวกันได้
รวมทั้งการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ
- รูปที่ 34 การวิ่งในสวนเป็นการคลายเครียดไปด้วย 90
สดชื่นไปกับบรรยากาศสองข้างทางที่ดีๆ



ความหมายและความสำคัญ ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวหลายรูปแบบ ซึ่งทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบเลือดและหลอดเลือด ฯลฯ ถ้าการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่เพียงพอ ก็อาจทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต โรคอ้วน เป็นต้น อย่าลืมว่าอวัยวะของ



มนุษย์เราอยู่กับกฎของการ “ใช้และไม่ใช้” (Law Of Use And Disuse) หมายความว่า ถ้าอวัยวะส่วนใดถูกใช้ให้เพียงพอก็จะเจริญงอกงามและมีประสิทธิภาพสูง ถ้าส่วนไหนใช้น้อยหรือไม่ได้ใช้เลย ก็ไม่เจริญงอกงามและขาดประสิทธิภาพหรือหดหายไปเลย (วิโรจน์ วงษ์ทน: เอกสารออกการสอน) ยกตัวอย่าง เช่น เกิดการบาดเจ็บที่แขน แขนเข้าเฟือกและเอาห้อยคอไว้ พอถอดเฟือกออกแขนจะไม่มีเรี่ยวแรง และลีบเล็ก ทั้งนี้เพราะที่ผ่านมามีไม่ได้ใช้แขนข้างนั้นนั่นเอง

เทคโนโลยีก้าวหน้ามากในโลกปัจจุบัน การใช้กิจกรรมทางกายประจำวัน (Physical Daily Activities) ลดน้อยลงไป ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการใช้ร่างกายของมนุษย์เราน้อยลงไปด้วย เช่น การทำมาหากิน การเดินทาง การสื่อสาร ตลอดจนถึงความเป็นอยู่ต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อกิจกรรมทางกาย

ประจำวันหมดไป มนุษย์ใช้กำลังกายน้อยลงหรือไม่ได้ใช้เลย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อันเนื่องมาจากการไม่ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน กิจกรรมการออกกำลังกายจึงเข้ามาทดแทนในส่วนนี้ ถ้ามนุษย์ไม่ออกกำลังกายก็อาจเกิดโรคภัยไข้เจ็บดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่หนักหรือเบาจนเกินไป ต้องใช้ออกซิเจน ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่องนานพอบ่อยครั้ง พอกำลังกายแบบแอโรบิค จะทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือด หัวใจ ระบบการหายใจแข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้มี

สุขภาพดี เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ดึงจักรยาน ฯลฯ หรือออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ แต่การเล่นกีฬานั้นต้องทำให้เป็นไปเพื่อสุขภาพ คือมีการสร้างความทนทานให้หัวใจและปอดไปด้วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน มีความแตกต่างกัน



สำหรับการออกกำลังกายมีความเป็นมาอย่างไรนั้น ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ ดำรง กิจกุศล ได้เขียนไว้ในหนังสือ “คู่มือออกกำลังกาย” ดังนี้



ประวัติของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

มนุษย์เรารู้จักการออกกำลังกายและประโยชน์ของการออกกำลังกายมานานแล้ว โดยเฉพาะในแง่ของการป้องกันรักษาโรค เมื่อพวกมิชชันนารีจากฝรั่งเศสเดินทางกลับจากประเทศจีนในคริสต์ศตวรรษที่ 18 นั้น ได้เล่าถึงพระจีนิกายเต๋าในสมัยโบราณ ได้ทำการฝึกกังฟูมานานกว่าสามพันปีแล้ว ซึ่งการฝึกนั้น มีทั้งการเกร็งกล้ามเนื้อ และการกำหนดลมหายใจ เพื่อรักษาโรคและอาการปวดเมื่อยต่างๆ บางอย่างดูแล้วไม่ค่อยน่าเลื่อมใสสัก เช่น การดึงหัวแม่เท้าเพื่อการรักษาอาการผื่นร่าย เป็นต้น

ชาวฮินดูเป็นอีกชนชาติหนึ่ง ที่รู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกายมานาน ในหนังสืออายุรเวทได้บรรยายถึงการออกกำลังกาย และการนวดเพื่อรักษาโรคหัตถิซึม ซึ่งได้ทำกันมานานเกือบสามพันปีแล้วเหมือนกัน

ชาวกรีกก็รู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกายมานานนับเป็นพันๆ ปี เช่นกัน ได้มีการสร้างวิหารแห่งสุขภาพโดยมีพระเป็นผู้ควบคุมการรักษาโรคต่างๆ แม้การรักษาส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ หรือการทำนายฝันต่างๆ ก็ตาม แต่ก็มีการออกกำลังกายแฝงอยู่ด้วย วิหารแห่งสุขภาพเหล่านี้มักจะเป็นโรงยิมสำหรับการออกกำลังกายผนวกอยู่ด้วยเสมอ

ฮิปโปเครติส นับเป็นแพทย์คนแรก ที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยท่านสังเกตจากผู้ที่มีความผิดปกติของข้อสะโพก ซึ่งอาจเป็นมาแต่กำเนิดหรือเกิดขึ้นภายหลังก็ตาม พวกนี้จะมีกล้ามเนื้อขาที่อ่อนปวกเปียกตรงข้ามกับแขน ซึ่งมีความแข็งแรงมากกว่าปกติเพราะถูกใช้งานมากขึ้น ยังมีอีกอย่างหนึ่งคือ ท่านได้แนะนำคนที่อ้วนให้ลดความอ้วนด้วยการเดินเร็วและเดินมากๆ และท่านยังได้เตือนผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือเคยแต่หยุดมานานแล้วว่า หากจะเริ่มออกกำลังกาย จะต้องทำด้วยความระมัดระวัง หลักการนี้ใช้กันมาจนถึงปัจจุบัน ฮิปโปเครติสกล่าวว่า



“โดยทั่วไปอวัยวะทุกส่วน
ของร่างกาย ล้วนมีหน้าที่ของมัน
โดยเฉพาะ หากอวัยวะเหล่านี้มี
การใช้งานอย่างพอเหมาะพอดี
และเหมาะสม จะมีความเจริญ
เติบโตต่อไปด้วยดี มีความแข็งแรง
และจะเสื่อมช้า แต่หากอวัยวะ
เหล่านี้ไม่ได้ใช้งาน ก็มีแต่จะ
อ่อนแอ เจริญเติบโตช้า เกิดเป็น

โรคได้ง่ายและเสื่อมตามอายุได้
อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะส่วนที่
เกี่ยวกับ ข้อและเส้นเอ็นต่างๆ
พวกที่ใช้ขาดินน้อยๆ โดยปล่อย
ให้มันอยู่ในอากาศ ทั้งกระดูก
และกล้ามเนื้อจะฝ่อ และอ่อน
แรลงเร็วกว่าพวกที่ใช้ขาดิน
อยู่เสมอ” (เช่น พวกนักกรีฑาที่
อยู่บนหลังม้า : ผู้เขียน)

ต่อมาใน พ.ศ. 2266 แพทย์ชาวฝรั่งเศส ชื่อ นิโคลัส อังเดรย์ ซึ่ง
นิยมการออกกำลังกายมาก ได้เสนอบทความต่อที่ประชุมแพทย์ในกรุงปารีส
สรุปว่า “ในสารพัดวิธีที่จะบรรเทาหรือรักษาความผิดปกติในร่างกายของ
คนเรานั้น ไม่มีอะไรดีเท่ากับการออกกำลังกาย” พร้อมกับแนะนำว่า การ
ออกกำลังกายช่วยชะลอ หรือหยุดความผิดปกติในกระดูกสันหลังของเด็ก
ได้ นอกจากนี้ยังแนะนำให้ใช้กิจกรรมออกกำลังกายในการลดน้ำหนักตัวใน
คนอ้วนด้วย ท่านได้ตั้งข้อสังเกตว่า การที่แขนขาแข็งแรงกว่าแขนซ้ายนั้น
เพราะถูกใช้งานมากนั่นเอง ท่านได้เน้นว่า

“แม้การพักผ่อนจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายที่จะได้ซ่อมแซมส่วน
สึกหรอ หรือเพื่อบรรเทาความเมื่อยล้า แต่การพักที่มากเกินไปโดยปราศจาก
การเคลื่อนไหวร่างกายเลยนั้น ถือเป็นความผิดและเป็นอันตรายอย่างมาก”

ท่านกล่าวเพิ่มเติมว่าของเหลวซึ่งอยู่ตามข้อต่อหรือที่เราเรียกกัน
ว่า น้ำไขข้อที่ช่วยให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้สะดวกนั้นหากข้อต่อที่ว่ามี
การเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จะมีน้ำไขข้อมาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา ทำให้การ
เคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่ว ในทางตรงกันข้ามน้ำไขข้อเหล่านี้จะหนืด
มากขึ้นถ้าไม่ใช้งานและจะไปขัดขวางการเคลื่อนไหวอีกด้วย



เคยมีคนบอกว่า “สุขภาพดีส่วนหนึ่งมาจากการออกกำลังกาย”
การออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายที่สุดและนิยมกันมากก็คือ “การวิ่งเพื่อสุขภาพ”

การวิ่งไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขภาพกาย แต่ยังช่วยเพิ่มความ
เชื่อมั่นในตนเอง ลดความเครียด ชีวีตรรกะดี ควบรวมทั้งหมดนี้
การวิ่งจึงเปรียบเสมือน “ยาครอบจักรวาล”

ถ้าคุณเล่นกีฬาอะไรไม่เป็นเลย หนังสือเล่มนี้จะเป็นพี่เลี้ยง
เคียงข้างคุณ เมื่อคุณตัดสินใจวิ่งเป็นครั้งแรก



ดวงกมลพิงลิขชีว

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

วิ่งเพื่อชีวิตคิดแล้ววิ่งเลย

ISBN 978-616-511-060-0

