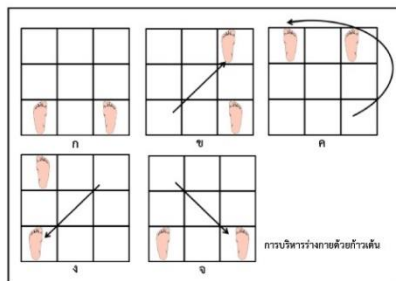


ผลของการบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวเดิน

สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวเดิน เป็นวิธีการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่พัฒนามาจากการบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวตา โดยการยกเท้าเหวี่ยงข้ามเป็นเส้นทแยงมุมในตาราง ๙ ช่อง และใช้ความเร็วในการก้าวเดิน ๑๓๐ ครั้งต่อนาที เป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ที่บ้านหรือบริเวณที่พักอาศัย ใช้พื้นที่น้อย และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ วันนี้จะมาเล่าสู่กันฟังถึงประสิทธิผลการบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวเดินต่อสมรรถภาพทางกาย



รูปที่ ๑ : วิธีการบริหารร่างกายด้วยก้าวเดิน

จากการศึกษาประสิทธิผลของการออกกำลังกายด้วยวิธีก้าวเดินในระยะเวลาที่แตกต่างกันต่อสมรรถภาพทางกายในอาสาสมัครสุขภาพดีเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายโดยวิธีวิ่งลู่วิ่ง^(๑) ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายด้วยวิธีก้าวเดินเป็นเวลา ๓๐ นาที อย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ ครั้งเป็นเวลา ๑๒ สัปดาห์ ช่วยเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและระบบทางเดินหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และความอ่อนตัวได้ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายโดยวิธีวิ่งลู่วิ่งเป็นเวลา ๓๐ นาทีพบว่าให้ผลไม่แตกต่างกัน

ดังนั้น การบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวเดินจึงเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่สามารถแนะนำให้กับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายแต่มีข้อจำกัดของพื้นที่ แนะนำให้ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อครั้ง ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ โดยความเร็วที่ใช้ในการก้าวเดินประมาณ ๑๓๐ ครั้งต่อนาที จะทำให้ชีพจรเต้นเร็วถึง ๑๖๐ ครั้งต่อนาทีหรือมากกว่า^(๒) ซึ่งเป็นอัตราเร็วที่เหมาะสมสำหรับฝึกหัวใจเพื่อป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพและเป็น การส่งเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรง

สามารถรับชมวิดีโอการบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวเดินได้ที่นี้ <https://youtu.be/K5kBV5qUkm0>

เอกสารอ้างอิง

๑. Puttipaibool S, Akarasereenont P, Chomchai S, Udomphorn Y, Asavamongkolkul A. Effects of Different Durations of 9-Square Dance Exercise Versus Treadmill Exercise on the Physical Fitness and Quality of Life of Healthy Volunteers: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Siriraj Med J* 2022;74:883-890.
๒. โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์; ๒๕๕๒.