

# เดินเร็ว การออกกำลังกายง่ายๆใครก็ได้

นาย ยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การเดินเร็ว เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ(Cardio Exercise)ที่ทำให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดแข็งแรงขึ้นโดยเป็นการกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจในขณะออกกำลังกายให้สูงขึ้น และเพิ่มการเผาผลาญซึ่งทำให้น้ำหนักตัวและไขมันลดลงทำให้ร่างกายแข็งแรง

การเดินเร็วเป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่ายไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเลยเพียงแค่สวมรองเท้ากีฬาแล้วก็สามารถออกกำลังกายได้ และเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบที่เราสามารถทำได้ทุกวันที่พักติเรามีการเดินอยู่แล้วเพียงแค่เพิ่มความเร็วขึ้นจากการเดินปกติและเพิ่มระยะเวลาและบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่องก็จะได้ประโยชน์เพิ่มมากขึ้น การเดินเร็วดีต่อผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อและกระดูกซึ่งเหมาะสำหรับทุกคนเนื่องจากการเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายแบบอื่น อย่างการวิ่ง และการเล่นกีฬาที่ต้องกระโดดหรือเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดแรงกระแทกบริเวณกระดูกและข้อต่อซึ่งมีความเสี่ยงของการบาดเจ็บ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กระดูกเริ่มเปราะบางลง และผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เพราะน้ำหนักตัวจะเพิ่มความรุนแรงของการกระแทก ส่งผลให้กระดูกและข้อต่อ สำหรับคนทั่วไป การเดินเร็วก็อาจช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายในกรณีเกิดอุบัติเหตุได้

การเดินเร็วจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้มีความหนักมาก ดังนั้น อาจต้องใช้เวลาออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจให้ไปอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะเกิดประโยชน์และส่งผลให้ระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรงขึ้นทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยส่วนบุคคลด้วย เช่น ความแข็งแรงของร่างกาย อายุ เพศ และวัย โดยปกติบุคคลที่อายุน้อยจะมีความแข็งแรงมากกว่าบุคคลที่มีอายุมากกว่าซึ่งทำให้ต้องใช้ระยะเวลาในการเดินมากกว่าและอาจจะต้องใช้ความเร็วในการเดินมากกว่าเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการเดินเร็ว และที่สำคัญอีกอย่างคือความสม่ำเสมอ ถ้าทำเป็นประจำในเวลาที่ที่เหมาะสมก็จะช่วยเสริมสุขภาพและกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกายได้มากขึ้น ก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้ลดน้ำหนักตัวที่เป็นสาเหตุของโรคอ้วนและการเสื่อมของข้อต่อก่อนวัยอันควร ลดความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากไขมัน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จึงส่งผลดีต่อผู้สูงอายุที่มักมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องขึ้น เป็นต้นแต่ยังมีประโยชน์อีกหลายอย่างที่

ดังนั้นเราควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วกันตั้งแต่วันนี้ มาออกกำลังกายกันนะ  
ครับทุกคน