



คู่มือวิทยากร แอโรบิกมวยไทย

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชื่อหนังสือ : คู่มือวิทยากรแอโรบิกมวยไทย

ISBN :

ผู้เรียบเรียง : นางสาวฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์

: นางสาวนิตา พันธุ์สอาด

: นางสาวนฤมล นันทพล

ปีที่พิมพ์ : ว่าที่ รต.หญิง จันทร์หอม กันทะสอน

จำนวนพิมพ์ : พ.ศ. 2551

พิมพ์โดย : 3,000 เล่ม

: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

พิมพ์ที่ :

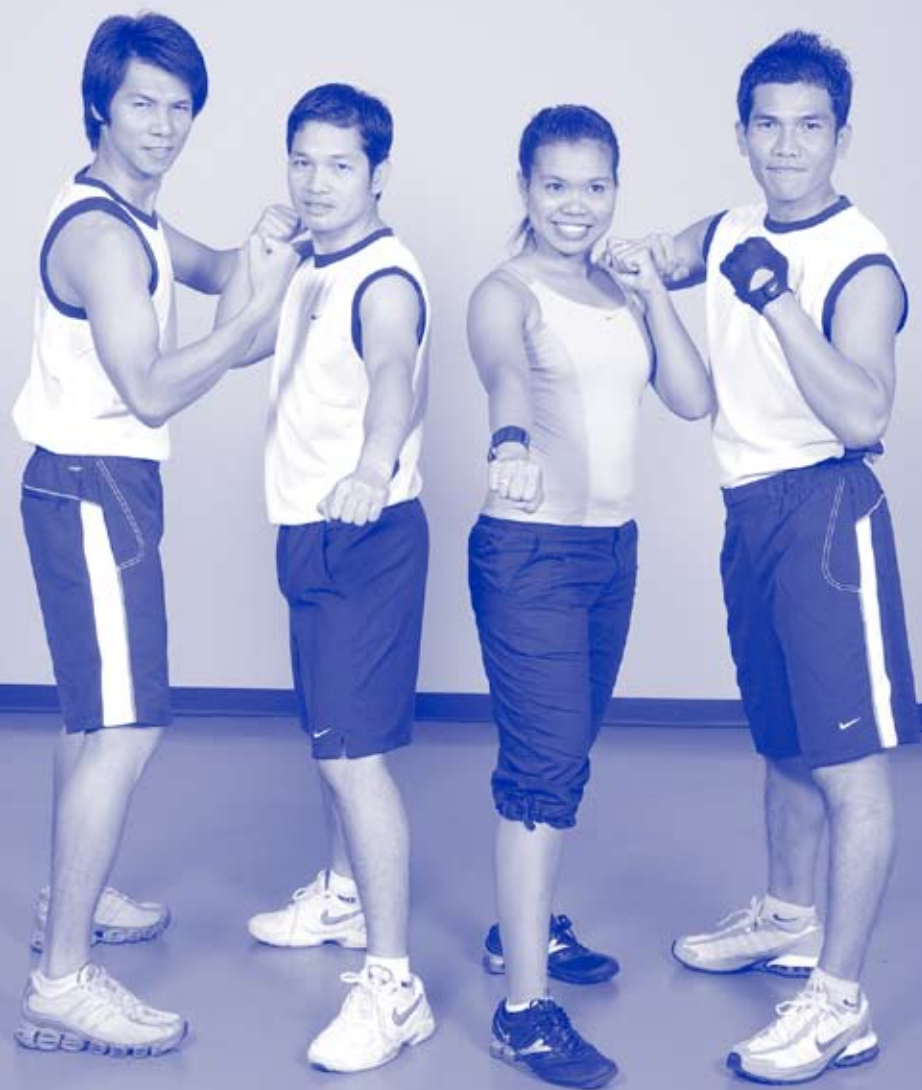
คำนำ

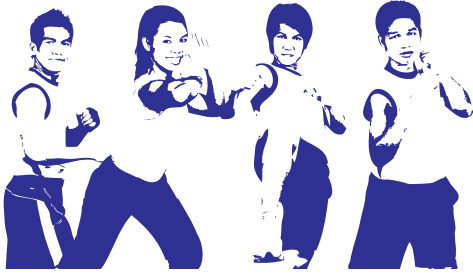
ปัจจุบันโลกเรานิยมที่จะนำเอาวัฒนธรรมเทคโนโลยี หรือ สิ่งของต่างๆมาผสมผสานเพื่อสร้างประโยชน์ในรูปแบบที่แตกต่างไป จากเดิม“แอโรบิกมวยไทย”จึงเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ผสมผสาน ความสง่างามของศิลปะป้องกันตัวอย่าง“มวยไทย”และการออกกำลังกาย ตามสไตล์ตะวันตกอย่าง“แอโรบิก”ถึงแม้ทั้ง 2 ชนิดกีฬาจะมาจาก คนละซีกโลกแต่ก็สามารถผสมผสานศาสตร์และศิลป์ต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน อย่างลงตัว จึงทำให้ผู้ที่เล่นแอโรบิกมวยไทยได้ทั้งความสนุกสนานและ สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไปพร้อมๆ กัน

หนังสือคู่มือวิทยากร แอโรบิกเล่มนี้ จึงจัดทำขึ้นเพื่อให้วิทยากร สอนการออกกำลังกายทั่วประเทศ ได้นำข้อแนะนำ และวิธีปฏิบัติที่ ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไปเผยแพร่เพื่อให้ประชาชน ทั่วไปเกิดแรงจูงใจและทัศนคติที่ดีกับการออกกำลังกายอันจะส่งผลให้ เกิดการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงต่อร่างกายและจิตใจตามมาอีกด้วย

(นายสมบัติ คุรุพันธ์)

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ





สารบัญ CONTENS

การออกกำลังกาย	6
สรีรวิทยาการออกกำลังกาย	8
การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์	16
แอโรบิกด้านซ์	27
การสอนแอโรบิกด้านซ์	34
จิตวิทยาในการออกกำลังกาย	81
บทบาทและหน้าที่วิทยากร	96
ความหมายของมวยไทย	99
แอโรบิกมวยไทย	101
อาหารกับการออกกำลังกาย	111





การออกกำลังกาย

ท่ามกลางโลกแห่งดิจิทัลที่คนในสังคมสนใจที่จะเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ และสังคมที่มีแต่การแข่งขันเพื่อการอยู่รอดในชีวิต และเพื่อสร้างความสะดวกสบายให้กับชีวิตของตนเองและครอบครัว จะเห็นได้ว่าการเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีในยุคดิจิทัลนี้ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหวน้อยลง เพราะคนได้สร้างเครื่องทุ่นแรงที่ทำให้เกิดความสบายในชีวิตมากขึ้น เมื่อเครื่องทุ่นแรงยังมีมากขึ้นเท่าไรคนก็มีการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันน้อยลงเท่านั้น เช่นการเดินขึ้นบันได แทนจะไม่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนทำงานทั่วไปเลย มักจะใช้ลิฟท์หรือบันไดเลื่อนแทนการเดินขึ้นบันได ดังนั้นจึงทำให้คนขาดการออกกำลังกายเพราะใช้เครื่องทุ่นแรงมากเกินไป เมื่อคนเราขาดการออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อยลงกว่าที่ควรจะเป็น จึงทำให้เป็นบ่อเกิดของโรคภัยต่างๆ ที่มักเกิดขึ้นกับคนที่ขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถที่จะป้องกันและรักษาได้โดยการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม



การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวและออกแรงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งมีการวางแผนหรือการเตรียมตัว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น หรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกาย การออกกำลังกายสามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อ ได้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร ในการออกกำลังกายแบบนี้จะมีการหดและคลายกล้ามเนื้ออยู่ตลอดเวลา และควรมีการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อทำงานประมาณ 65-85% ของความสามารถในการทำงานสูงสุดของหัวใจเป็นเวลามากกว่า 20 นาที จะเป็นผลดีต่อระบบหัวใจ และหลอดเลือด รวมทั้งการควบคุมน้ำหนักอีกด้วย และชนิดกีฬาที่นิยมเล่นเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การเดินแอโรบิก การวิ่ง การเดิน การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ ล้วนแล้วแต่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั้งสิ้น

2. การออกกำลังกายแบบแอนาโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงอย่างมากในทันที ใช้เวลาสั้นๆ ไม่เกิน 2 นาที และตามด้วยการหยุดพัก ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะไม่มีใช้ออกซิเจนในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก การวิดพื้น และการใช้บาร์เคียว เป็นต้น



สรีรวิทยาการออกกำลังกาย

สรีรวิทยาการออกกำลังกาย

เป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงหน้าที่และกลไกของระบบต่างๆ ในร่างกายเมื่อมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบการใช้พลังงานของร่างกายและระบบต่อมไร้ท่อ

การออกกำลังกาย

คือการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้ 2 ชนิด

1. ชนิด Dynamic หรือ Isotonic เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไปแต่ *tone* ของกล้ามเนื้อนั้นเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เช่น การเดิน แอโรบิก การวิ่ง การว่ายน้ำ การเดินไกล และการถีบจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม (*Aerobic Exercise*) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ระบบหัวใจ และปอดแข็งแรงขึ้น ร่างกายจะใช้พลังงานมากขึ้น ทำให้มีการเก็บสะสมของไขมันได้ผิวหนังน้อยลง

2. ชนิด Static หรือ Isometric เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนเล็กน้อย แต่ *tone* ของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก การออกกำลังกายชนิดนี้จะก่อให้เกิดการขยายตัวของกล้ามเนื้อแต่ละมัด เช่น การยกน้ำหนัก การแบกของ การขึงจักร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสัดส่วนของร่างกายบางแห่งเท่านั้น แต่ไม่ค่อยเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย แต่ส่วนใหญ่การออกกำลังกายมักจะเป็นลักษณะของการผสมผสานไม่เฉพาะเจาะจงว่าเป็นแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว



การออกกำลังกาย 2 ระดับ

1. ระดับ acute exercise หมายถึง การออกกำลังกายในแต่ละครั้งมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของอวัยวะในร่างกายหลังออกกำลังกายเพียงครั้งเดียว เรียกว่า การตอบสนองต่อการออกกำลังกาย

2. ระดับ chronic exercise หมายถึงการออกกำลังกายต่อเนื่องกันทุกวันเป็นระยะเวลาหนึ่งๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรของอวัยวะ และมีการปรับตัวของร่างกายอย่างถาวร เช่น อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง เส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ขนาดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำอย่างต่อเนื่องโดยใช้เวลานานพอที่ร่างกายต้องใช้พลังงานจากออกซิเจนที่หายใจเข้าไป เพื่อให้เกิดกระบวนการสร้างพลังงานในกล้ามเนื้อ ดังนั้นการบริหารกายแบบใดที่จะจัดเป็นแอโรบิกต้องพิจารณาดังนี้ คือ

- ลักษณะการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมจะต้องมีการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง
- ปริมาณงานจะต้องสูงพอที่จะทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น
- ระยะเวลาจะต้องนานพอที่จะรักษาระดับการใช้พลังงานสูงไว้ระยะหนึ่ง



การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ของร่างกายเมื่อออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาต่อร่างกายอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสามารถทำการทดสอบอย่างง่ายๆ เพื่อพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางร่างกายเพื่อสุขภาพ (*Health-Related Fitness*) ดังนี้ คือ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

ระบบไหลเวียนโลหิต มีหน้าที่สำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และนำของเสียกลับออกมาจากกล้ามเนื้อด้วย ความทนทานในการทำงานของกล้ามเนื้อจึงขึ้นอยู่กับการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ดังนั้นเมื่อกำลังกล้ามเนื้อทำงาน ระบบไหลเวียนโลหิตจะต้องเพิ่มการทำงานขึ้นด้วย เพื่อสนองความต้องการของกล้ามเนื้อ ทำให้ขนาดของหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ปริมาณเม็ดเลือด และไขมันเปลี่ยนแปลงดังนี้

■ เพิ่มความแข็งแรงและขนาดของหัวใจให้ใหญ่ขึ้น เนื่องจากหัวใจทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและกล้ามเนื้อในขณะที่ออกกำลังกาย จึงทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้น

■ อัตราการเต้นของหัวใจ (*Heart Rate*) ขณะพักช้าลงทำให้เหนื่อยช้า การเปลี่ยนแปลงขณะที่มีการออกกำลังกายในขณะที่พักลดลง ซึ่งพราะขณะพักปกติจะเต้นประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที

■ ความดันโลหิตทั้งในขณะที่หัวใจบีบตัว และคลายตัวลดต่ำลง เมื่อมีการออกกำลังกาย นอกจากหัวใจจะทำงานเพิ่มมากขึ้นแล้วยังมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของหลอดเลือดในกล้ามเนื้อหัวใจขณะขยายตัวเพื่อให้มีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น หลอดเลือดในอวัยวะบางแห่งที่ไม่จำเป็นสำหรับการออกกำลังกายมีจะบีบตัวด้วย



- ปริมาณเมื่อดเลือดแดงและฮีโมโกลบินเพิ่มมากขึ้น
- เพิ่มไขมันชนิดดี *HDL* และลดไขมันชนิดเลว *LDL*
- ช่วยป้องกันโรคหัวใจวาย

การทดสอบระบบไหลเวียนโลหิต

เดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร ชายใช้น้อยกว่า 8 นาที หญิงใช้เวลาไม่น้อยกว่า 9 นาที

ขี่จักรยานวัดงาน/เดินบนลู่วิ่ง ชายใช้ค่าออกซิเจน 45 มล./กก./นาที หญิงใช้ค่าออกซิเจน 40 มล./กก./นาที

2. ระบบหายใจ

■ ระบบหายใจมีหน้าที่จัดหาออกซิเจนสำหรับกระบวนการเผาผลาญของร่างกาย (*Metabolism*) และกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ ปกติขณะพักร่างกายใช้ออกซิเจนประมาณ 250 มล./นาที เมื่อออกกำลังกายอาจจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มถึง 30 เท่า ดังนั้นการออกกำลังกายจึงทำให้ระบบหายใจมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

■ ความสามารถในการรับออกซิเจนของร่างกายเพิ่มขึ้น

■ ปอดสามารถรับออกซิเจนที่หายใจเข้าได้มากขึ้น สามารถแลกเปลี่ยนอากาศได้มากขึ้น ซึ่งโครงขยายใหญ่ขึ้นและขยายได้มากขึ้น ดังนั้นเลือดก็มีปริมาณออกซิเจนเพิ่มขึ้น

ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ทำให้หายใจได้เต็มปอดมากขึ้น

■ อัตราการหายใจขณะพักลดลง

(เหมือนกับระบบไหลเวียนโลหิต)



3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นและข้อต่อ

ระบบกล้ามเนื้อเป็นระบบที่สำคัญในการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อมีการทำงานโดยการหดตัวและคลายตัวจึงทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ การหดตัวและคลายตัวนี้เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายทั้งหมดที่มีในร่างกาย 792 มัด และกล้ามเนื้อก็ได้ทำงานร่วมกับกระดูกโดยการยึดติดกระดูกด้วยเอ็น แล้วกระดูกก็ต่อกันได้โดยข้อต่อ จึงทำให้ร่างกายสามารถพับและเหยียดได้ ดังนั้นระบบเหล่านี้จึงเกี่ยวข้องกันเมื่อออกกำลังกาย สรีระของร่างกายในระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นและข้อต่อ จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยการเพิ่มขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อให้ใหญ่ขึ้นแต่ไม่ได้เพิ่มจำนวนเส้นใยกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถเก็บไกลโคเจนได้มากขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และมีความอดทน เอ็นมีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น

- กระดูกมีความหนาแน่นขึ้นและคงสภาพความหนาแน่นไว้ได้ สามารถชะลอและป้องกันการเป็นโรคกระดูกพรุนและกระดูกบางได้

- ข้อต่อแข็งแรงขึ้น และสามารถกางและหุบได้เพิ่มมากขึ้น เอ็นกล้ามเนื้อสามารถยึดได้มากขึ้น จึงทำให้ความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น ทำให้ช่วยลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้

การทดสอบความแข็งแรงและความอดทน

- ดันพื้น ชาย 25 ครั้ง/นาที หญิง 20 ครั้ง/นาที

- ลูก-นั่ง ชาย 30 ครั้ง/นาที หญิง 25 ครั้ง/นาที

การทดสอบความอ่อนตัว

- โดยการนั่งก้มแตะ 10 เซนติเมตรหรือมากกว่า

4. ระบบประสาท

ในการออกกำลังกายต้องอาศัยสมดุลที่ดีของร่างกาย จึงจะทำให้ร่างกายสามารถออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวโดยไม่ทำให้ล้ม



และไม่เกิดการบาดเจ็บ การออกกำลังกายจึงทำให้กลไกของระบบประสาทมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

- ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเอง และช่วยสร้างความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ
- ระบบประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้นทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรง
- ช่วยให้ผ่อนคลายสันทิพขึ้น

5. ระบบฮอร์โมน

การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้หลั่งฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

- ต่อมไทรอยด์ จะขับฮอร์โมนไทรอกซินควบคุมให้ร่างกายเพิ่มเมตาโบลิซึมของเซลล์ในขณะออกกำลังกาย เพิ่มการทำงานของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และเร่งระบบประสาท ถ้าต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติอาจจะทำให้พอมหรืออ้วนได้ ซึ่งถ้าฮอร์โมนมากเกินไปทำให้ระดับเมตาโบลิซึมสูงผิดปกติทำให้พอมและถ้าฮอร์โมนน้อยจะทำให้พอม แต่ความอ้วนหรือพอมมากเกินไปเนื่องจากฮอร์โมนจากต่อมทำงานผิดปกติมักจะไม่ค่อยพบมากนัก

- ต่อมหมวกไต หลั่งฮอร์โมนที่ส่งผลทำให้เลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น

- ต่อมพิทูอิทารี หลั่งฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโตสำหรับเด็ก และยังมีผลหลังเพิ่มขึ้นขณะการออกกำลังกาย ตลอดจนเพิ่มการใช้กรดไขมันให้มากขึ้นในผู้ใหญ่

- ต่อมเพศ หลั่งฮอร์โมนเพศชายและเพศหญิงเพิ่มขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกาย

- ตับอ่อน หลั่งอินซูลินที่ช่วยในการควบคุมน้ำตาลในเลือด ยับยั้งการปล่อยไขมันออกจากไขมันที่เก็บสะสมไว้ ในขณะที่ออกกำลังกายต้องการกลูโคสและกรดไขมัน เพื่อใช้เป็นพลังงาน ระดับอินซูลินในร่างกายจึงลดลง



6. องค์ประกอบของร่างกายเกี่ยวข้องกับไขมัน และส่วนที่เป็นเนื้อไร้ไขมัน เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ผิวหนัง

การทดสอบอย่างง่าย

- วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน ชาย 15 % หญิง 23 %
- ดัชนีมวลกาย ปกติ 18.5-24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร
- วัดสัดส่วนรอบเอวหารด้วย รอบสะโพก ชาย น้อยกว่า 0.9 หญิง 0.8

ในการออกกำลังกายควรยึดหลักการพื้นฐานของสรีรวิทยา การออกกำลังกาย และขีดจำกัดของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจว่าแตกต่างกันไปตามวัยและเพศ



การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ขณะอบอุ่นร่างกาย

ในขณะที่อบอุ่นร่างกายอุณหภูมิของร่างกายและกล้ามเนื้อสูงขึ้น ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. อัตราการเผาผลาญ (*Metabolism*) อาหารเพิ่มสูงขึ้น
2. ความเร็วในการนำกระแสประสาทเร็วขึ้น
3. ความหนืดภายในกล้ามเนื้อ (*viscous resistance in the muscles*) ลดลง
4. ฮีโมโกลบิน (*Hemoglobin*) และไมโอโกลบิน (*Myoglobin*) มีความสามารถในการจับและปล่อยออกซิเจนได้มากขึ้น และเร็วขึ้น
5. ความต้านทานภายในหลอดเลือดลดลง

นอกจากการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายอย่างหนัก หรือ ภายหลังจากออกกำลังกาย ควรมีช่วงในการปรับลดระดับความหนัก ของการออกกำลังกายลงช้าๆ ประมาณ 5-15 นาที ซึ่งเรียกว่า *Cool down* ทั้งนี้เพื่อให้อุณหภูมิของร่างกายค่อยๆลดลง ระบบหัวใจและหลอดเลือด ของร่างกายที่กำลังทำงานอย่างหนักขณะออกกำลังกายค่อยๆมีการ ปรับตัวสู่สภาวะพัก หากหยุดการออกกำลังกายอย่างหนักทันที จะทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่ จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกาย ทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลง โดยเลือดจะ คั่งค้างอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (*Pooling Effect*) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจเพื่อส่งไป ยังส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมอง



การป้องกันการบาดเจ็บจาก การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์

การบาดเจ็บนั้นเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ที่เราประมาทหรือละเลยในกฎกติกาต่างๆ แต่การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวเกือบตลอดเวลาในทุกทิศทาง มีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ถ้าผู้ออกกำลังกายไม่รู้จักรักษาป้องกันตนเอง และขาดความรู้ที่ถูกต้องในการเคลื่อนไหวร่างกาย อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บได้ การบาดเจ็บบางครั้งอาจไม่รุนแรง เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การเคล็ดขัดยอกตามข้อต่างๆ ซึ่งมักหายได้เองตามกระบวนการซ่อมแซมของร่างกาย หรืออาจรุนแรงจนร่างกายไม่สามารถซ่อมแซมให้กลับคืนได้เองตามธรรมชาติ เช่น กระดูกหัก หรือข้อเคลื่อน แต่การบาดเจ็บเล็กๆ น้อยแต่บ่อยครั้งก็อาจเป็นสาเหตุให้ได้รับการบาดเจ็บเรื้อรังและรุนแรงได้ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การบาดเจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ ถ้าเราทราบถึงสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บนั้น โดยทั่วไปการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเดินแอโรบิกด้านซ์ ได้แก่ การเจ็บข้อเข่า ข้อเท้า และการปวดหลัง ซึ่งสาเหตุของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์นั้นสามารถแบ่งได้ 2 สาเหตุ ดังนี้



1. คน

คนเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเดิน แอโรบิกดันทันซ์ เพราะจากการศึกษาพบว่า 80% ของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเกิดจากคนเป็นสำคัญ ซึ่งสาเหตุที่เกิดจากคนนั้นสามารถแบ่งได้ดังนี้

1.1 โครงสร้างของร่างกาย การที่ผู้เดินมีสภาพร่างกายที่ไม่เหมาะสม เช่น ขาโก่ง ขากาง ขาแอ่น ขายาวไม่เท่ากัน การผิดรูปของเท้า และการขาดความสมดุลของกล้ามเนื้อ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อเข่า และข้อเท้าได้ เพราะโครงสร้างที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ร่างกายไม่สามารถรองรับแรงกระแทกของร่างกายในขณะที่เคลื่อนไหวได้

1.2 ความไม่พร้อมของร่างกาย เช่น เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่างๆ ก่อนหน้านี้ การเจ็บป่วยจากการติดเชื้อเป็นไข้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดสมดุลของน้ำ และสารอาหารในร่างกาย เป็นต้น ผู้เดินแอโรบิกควรรักษาร่างกายให้แข็งแรง และคนที่สมบูรณ์แข็งแรงมีโอกาสได้รับการบาดเจ็บน้อยกว่าคนที่ไม่แข็งแรง เพราะความสมบูรณ์ของร่างกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายให้มีความคล่องตัวในการทำงานหนัก มีความทนทาน และเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าช้า และผู้ออกกำลังกายควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอเพื่อจะได้ไม่เกิดภาวะขาดสมดุลของน้ำในร่างกาย

1.3 เทคนิคการเดินที่ไม่ถูกต้อง เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะในการเดินแอโรบิกดันทันซ์จะมีการเคลื่อนไหวในทุกลำตัวของร่างกายและทุกทิศทาง ผู้นำเดินและผู้เดินควรศึกษาวิธีการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง และการเคลื่อนไหวจะต้องไม่มีการกระแทก การเหวี่ยง หรือการกระตุก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ดังนั้นการกระโดดขณะลงสู่พื้นควรมีการย่อเข่า เพื่อลดแรงกระแทกให้น้อยลงการบาดเจ็บก็จะไม่เกิดขึ้น



1.4 อายุ มีผลต่อความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพราะความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และเอ็นยึดข้อต่อต่างๆ จะเริ่มถดถอยลงเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการเดินแอโรบิกต้านซ์ ผู้เดินควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมกับวัยของตน เพราะเมื่อกกล้ามเนื้อ เอ็นและกระดูกมีการเสื่อมสภาพแล้ว อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

1.5 ระยะเวลาและความบ่อยในการเดิน การบาดเจ็บจะเกิดขึ้นได้บ่อย ถ้าหากระยะเวลาในเดินนานเกินไป เดินบ่อยครั้ง มีการทำซ้ำๆ หรือทำทำนั้นนานเกินไป กล้ามเนื้อมัดนั้นต้องทำงานมากเกินไป ทำให้เกิดการบาดเจ็บกับกล้ามเนื้อมัดนั้นได้

1.6 การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและเอ็นได้ง่าย การอบอุ่นร่างกายเป็นการสร้างความพร้อมให้กับร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้เต็มที่ในทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะส่วนที่ต้องใช้ในการออกกำลังกายชนิดนั้นๆ จะทำให้กล้ามเนื้อที่ดึงตัวอยู่นั้นอ่อนตัวลง ช่วยลดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็น และเนื้อเยื่อต่างๆ และยังเป็น การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกระดูก และกล้ามเนื้ออีกด้วย



2. สิ่งแวดล้อม ได้แก่

2.1 เครื่องแต่งกาย การสวมเสื้อผ้า รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับรูปร่างตนเอง ไม่กระชับ หรือรุ่มร่าม ก็จะทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายในขณะออกกำลังกาย และอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ เช่น รองเท้า ควรเลือกสวมรองเท้าที่มีชั้นรองเท้ารองรับเท้าเพื่อลดการกระแทกและควรมีขนาดได้สัดส่วนกับเท้าของตนเอง จะช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดจากการกระแทกของข้อเข่า ข้อเท้า และข้อสะโพกได้

2.2 พื้นห้อง ควรเป็นพื้นที่ความยืดหยุ่น และไม่ลื่น เพราะจะช่วยให้เกิดความมั่นคงในการเคลื่อนไหว แต่ถ้าสถานที่เดินเป็นพื้นคอนกรีตจะเกิดแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหวเป็นอย่างมาก ผู้เดินจึงควรระวังการป้องกันการบาดเจ็บตนเองในการลดแรงกระแทกของข้อต่อต่างๆ ในขณะเคลื่อนไหวด้วยการย่อเข่า เป็นต้น ถ้าเป็นพื้นพรมหรือสนามหญ้าจะมีความหนืดในการเคลื่อนไหวและทำให้เกิดการสะดุดเท้าตนเองได้ ในขณะเคลื่อนไหวท่านจึงควรยกเท้าให้สูงกว่าพื้นพรมเล็กน้อย เพื่อป้องกันการสะดุดเท้าตนเอง

2.3 สภาพอากาศที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศที่ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไปก็อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ เช่น ถ้าอากาศร้อนมากร่างกายระบายความร้อนได้เร็วจึงสูญเสียน้ำมากทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำได้ ผู้เดินจึงควรมีการดื่มน้ำในขณะเดินอย่างเพียงพอเพื่อทดแทนการสูญเสียของร่างกาย



การบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิกด้านซ้ ที่พบได้บ่อย

พบว่าผู้มีผู้เดินแอโรบิกด้านซ้หลายคนต้องหยุดออกกำลังกาย อันเป็นที่โปรดปรานเนื่องจากภาวะบาดเจ็บซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น อุบัติเหตุจากการกระโดด บิดตัวหรือลื่นไถล การใช้งานเกินกำลังโดยเดินวันละหลายๆ รอบหรือเดินในท่าเดิมซ้ำๆ นานเกินไป การยึดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อก่อนและหลังการเดินไม่เพียงพอ การเดินผิดเทคนิค การเลือกระดับความยากง่ายของการเดินไม่เหมาะสม และการมีโครงสร้างของร่างกายผิดปกติหรือเกิดจากโรคประจำตัว นอกจากนี้เสื้อผ้า รองเท้าที่สวมใส่ สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการเดิน ก็ส่งผลให้มีการบาดเจ็บขึ้นได้ ซึ่งอาการบาดเจ็บจากแอโรบิกด้านซ้ที่พบได้บ่อยมีดังนี้

1. อาการปวดหลังร้าวลงขา เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือเส้นประสาทไซเอติก เนื่องจากการเดินผิดเทคนิค เดินมากหรือยืนนานเกินไป หรือเกิดจากการถูกกดทับ การมีพังผืดเกาะรัดเส้นประสาทไว้ ทำให้มีการปวดหลังแล้วร้าวลงไปขา

การรักษาและการป้องกัน ยึดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อก่อนและหลังการเดินแอโรบิกด้านซ้ ฝึกกล้ามเนื้อหลังให้มีความแข็งแรง หลีกเลียงการก้ม-งยหลัง หรือบิดตัวอย่างเร็ว

2. อาการปวดร้าวบริเวณหัวไหล่ เกิดจากการอักเสบของเอ็นรอบข้อไหล่ เนื่องจากการเหวี่ยงสะบัดอย่างรวดเร็วและมุมกว้างเกินปกติหรือไม่ก็เกิดจากการยก-กางแขนทำเดี่ยวซ้ำๆ นานๆ จนล้า

การรักษาและการป้องกัน ยึดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อรอบๆ ข้อไหล่และออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่เสมอ หมั่นเคลื่อนไหวข้อไหล่ให้มีมุมในช่วงที่ปกติ

3. อาการเจ็บบริเวณหน้าแข้ง เกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มกระดูกหน้าแข้ง หรือกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าแข้ง บางครั้ง



อาจเกิดการแตกร้าวของกระดูกก็เป็นได้ เนื่องจากพื้นห้องไม่เหมาะสม ทำให้มีแรงกระแทกจากพื้นสะท้อนกลับมาที่ขาหรือไม่ถึงจากการเสียดสีของเนื้อเยื่อกระดูก การเคลื่อนไหวไม่ถูกต้องและการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ

การรักษาและการป้องกัน ใช้ความเย็นประคบบริเวณที่เจ็บทันที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าแข้งและกล้ามเนื้อน่องก่อนและหลังการเดินแอโรบิกด้านซ้ พยายามเลือกรองเท้าที่มีส่วนรองรับแรงกระแทกที่ดี และเดินบนพื้นที่ไม่แข็งมาก

4. อาการเจ็บบริเวณโคนนิ้วหัวแม่เท้า เกิดจากการอักเสบหรือการแตกร้าวของกระดูกเล็กๆ ซึ่งเป็นจุดรับน้ำหนักอยู่ใต้หัวแม่เท้าขณะยืน กระโดดหรือเขย่งเท้าในขณะที่เคลื่อนไหวมากเกินไป

การรักษาและการป้องกัน การเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีและการเลือกรองเท้าที่เหมาะสมหรือใช้อุปกรณ์เสริมแก้ไขความบกพร่องของรองเท้าจะช่วยลดอาการอักเสบและลดแรงกระแทกของรองเท้าได้

5. อาการบาดเจ็บบริเวณส้นเท้า หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า รองเท้า เกิดจากการอักเสบของเอ็นฝ่าเท้าหรือจากการสะสมของแคลเซียม (หินปูน) อย่างซ้ำๆ บริเวณส้นเท้า

การรักษาและการป้องกัน ให้ยืดเหยียดเอ็นใต้ฝ่าเท้า ส้นเท้า และเอ็นร้อยหวาย รวมถึงการลดแรงกระแทกของเท้า และการสวมใส่รองเท้าที่มีพื้นหนานุ่มจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณส้นเท้าได้

6. อาการบาดเจ็บบริเวณโค้งใต้ฝ่าเท้า เกิดจากการอักเสบของเอ็นฝ่าเท้าที่เกาะจากส้นเท้าไปยังนิ้วเท้า เนื่องจากมีแรงกระแทกบริเวณฝ่าเท้าและส้นเท้าบ่อยๆ ขณะเดินหรือเกิดจากการที่มีฝ่าเท้าแบน โค้งใต้ฝ่าเท้าน้อยผิดปกติ

การรักษาและการป้องกัน พักและนวดคลึงบริเวณใต้โค้งฝ่าเท้าเบาๆ ออกกำลังเพิ่มความแข็งแรงของเอ็นด้วยการจุ่มฝ่าเท้าเข้า-ออก และการเขย่งเท้า นอกจากนี้การเลือกรองเท้าที่มีส่วนเสริมพยุงส่วนโค้งของเท้าจะช่วยป้องกันการเกิดการอักเสบของเอ็นได้



การประเมินสภาพการบาดเจ็บ (Athletic Injury Assessment)

ก่อนที่จะให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ควรทำการประเมินสภาพการบาดเจ็บของผู้ป่วยก่อน จึงจะสามารถให้การดูแลที่เหมาะสมได้ โดยทั่วไป มีข้อควรคำนึงที่ควรพิจารณาดังนี้

1. การบาดเจ็บเมื่อไร เวลาที่เหมาะสมที่สุด ในการเริ่มต้นการประเมินสภาพการบาดเจ็บ คือ ให้ทำการประเมินให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเวลาผ่านไปอาการและอาการแสดงที่เกิดจากการบาดเจ็บ ซึ่งช่วยในการประเมินได้ถูกต้อง อาจจะถูกปิดบังด้วยอาการปวด (*pain*) บวม (*swelling*) อักเสบ (*inflammation*) หรือจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ (*muscle spasms*) ได้ อย่างไรก็ตาม หลังการบาดเจ็บอาจมีการเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องทำการประเมินสภาพการบาดเจ็บเป็นระยะๆ (*Reassessment*)



2. การบาดเจ็บที่ไทย การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายสามารถเกิดได้ทั้งใน สถานที่ออกกำลังกาย หรือที่อื่นใดก็ตามที่สามารถออกกำลังกายได้ สถานที่เกิดเหตุบาดเจ็บเป็นที่ที่ถูกต้องที่สุดในการประเมินสภาพการบาดเจ็บ แต่อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติไม่สามารถประเมินได้ทุกกรณี ยกตัวเช่น ในสถานที่เดินหรือลาน เมื่อเกิดการบาดเจ็บจำเป็นจะต้องนำผู้บาดเจ็บออกจากลานเดินก่อน เพื่อให้การเดินดำเนินต่อไปได้

3. ทักษะในการประเมินภาพการบาดเจ็บ การประเมินสภาพการบาดเจ็บไม่ใช่งานที่ทำได้ง่าย เนื่องจากผู้ที่ได้รับบาดเจ็บมักจะมี ความตื่นเต้น กลัว และกังวลเกี่ยวกับการบาดเจ็บของตนเอง ทำให้ยากในการประเมิน ดังนั้น การประเมินในภาพดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยทักษะเฉพาะตัวมากพอสมควร ผู้ปฐมพยาบาลควรผ่านวิธีตรวจร่างกายผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ และการช่วยเหลือเบื้องต้นก่อน และควร เข้ารับการฝึก เพื่อทบทวนความรู้ และฝึกทักษะของตนเองเป็น ระยะเวลา

4. รู้จักผู้เดินแอโรบิกด้านซ์ ยิ่งผู้ประเมินมีความคุ้นเคย หรือ รู้จักกับผู้เดินมาก่อนยิ่งทำให้การประเมินสภาพการบาดเจ็บ และการดูแลทำได้ดียิ่งขึ้น การได้รู้ภาวะสุขภาพปัจจุบันของผู้เดินจะเป็น ข้อมูลที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ ในการดูแลผู้ได้รับบาดเจ็บได้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่างข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้บาดเจ็บที่ผู้ปฐมพยาบาลควรทราบ ได้แก่ การบาดเจ็บ การเป็นโรค การเป็นภูมิแพ้ เป็นต้น



การปฐมพยาบาลอาการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกขั้น

การปฐมพยาบาล (*First Aid Treatment*) เป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้บาดเจ็บก่อนถึงมือแพทย์ หรือโรงพยาบาล ซึ่งการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายนั้น ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่การบาดเจ็บที่รุนแรงนัก แต่ถ้าได้รับการปฐมพยาบาลที่ไม่ถูกต้อง ล่าช้า และกระทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็จะทำให้เกิดผลเสียแก่ผู้บาดเจ็บได้ ดังนั้น การมีความรู้เรื่องการปฐมพยาบาล และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว ก็จะทำให้ผู้ได้รับบาดเจ็บสามารถกลับไปออกกำลังกายได้ เหมือนเดิมอย่างรวดเร็ว และปลอดภัย เมื่อเกิดการบาดเจ็บเราสามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ โดยการบาดเจ็บในช่วง 24-72 ชั่วโมงแรก ใช้หลักที่สามารถจำได้ง่ายๆคือ *RICE* หรือ *PRICED* ซึ่งการปฐมพยาบาลด้วยวิธีการ *PRICED* ดังนี้

1. การป้องกัน (*P = Protect*) เป็นการป้องกันส่วนที่ได้รับบาดเจ็บ โดยผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะต้องหยุดการออกกำลังกาย และนำผู้ที่ได้รับบาดเจ็บออกจากสถานที่ที่ได้รับบาดเจ็บ จัดวางอวัยวะส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้อยู่ในท่าที่สบายและปลอดภัย เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นตามมา

2. การพัก (*R = Rest*) เป็นการพักอวัยวะที่ได้รับการบาดเจ็บ เพราะการเคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บจะทำให้เลือดออกมากขึ้น อย่างน้อยภายใน 24 ชั่วโมงแรกหลังการบาดเจ็บ จากนั้นจึงเริ่มการเคลื่อนไหวเบาๆ ได้



3. การประคบความเย็น ($I = Ice$) เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากในระยะเริ่มต้น เพราะบริเวณที่บาดเจ็บจะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอย และมีเลือดซึมออกสู่เนื้อเยื่อรอบๆ ทำให้เกิดอาการบวม การประคบความเย็นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บจะช่วยลดอาการบวม การเจ็บปวด กล้ามเนื้อเกร็งตัวและการอักเสบของการบาดเจ็บได้ ซึ่งในการประคบนั้น ควรใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็ง หรือผ้าเย็น

การประคบน้ำเย็น เป็นการรักษารักษาบรรเทาอาการบาดเจ็บต่างๆ โดยอาศัยผลของความเย็น ซึ่งความเย็นที่ได้รับจะเข้าไปทำให้หลอดเลือดในบริเวณนั้นหดตัว การไหลเวียนเลือดลดลงเพราะความเย็นเข้าไปลดการอักเสบ ณ บริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ เช่น ข้อเท้าแพลงและควรประคบความเย็นที่ข้อเท้าโดยทันที ซึ่งจะสามารถลดการปวดและบวมที่ข้อเท้าได้และไม่ควรประคบด้วยความร้อน เพราะจะทำให้อาการปวดและบวมจะปรากฏชัดเจนมากขึ้น การประคบเย็น คือการใช้ความเย็นวิธีที่ง่ายที่สุดคือ ใช้น้ำแข็งประคบ แต่ทว่าการใช้น้ำแข็งเพียงอย่างเดียวจะทำให้เกิดภาวะน้ำแข็งกัดได้ ในการประคบเย็นจึงควรใช้ผ้ามาห่อน้ำแข็ง หรือนำผ้าพรมน้ำหมาดๆ มาห่อตัวประคบด้วย แล้วนำไปประคบบริเวณที่ต้องการและควรใช้เวลาประมาณในการประคบประมาณ 15-20 นาที/ครั้ง ก็ครั้งก็ได้ แต่อย่างน้อยควรห่างกันประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้น้ำแข็งกัดได้ ในระหว่างการประคบอาจรู้สึกปวดลิ้ๆ ได้ ผู้ป่วยสามารถขยับได้หากไม่สามารถทนได้

4. การพันผ้ายึด ($C = Compression$) เพื่อกดไม่ให้มีเลือดในเนื้อเยื่อมาก มักใช้ร่วมกับการประคบเย็น เพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งสองด้านร่วมกัน การพันผ้ายึดควรพันให้กระชับ ส่วนที่บาดเจ็บและควรใช้ผ้าสำลีผืนใหญ่รองไว้ให้หนาๆ โดยรอบ ก่อนพันด้วยผ้ายึด ควรพันผ้ายึดคลุมเหนือ และได้ส่วนที่บาดเจ็บ



หลักทั่วไปในการพันผ้า

- ก่อนพันผ้าทุกครั้ง ผ้าที่พันต้องม้วนให้เรียบร้อย ไม่หูลดลุ่ย
- จับผ้าด้วยมือข้างที่ถนัด โดยหงายม้วนผ้าขึ้น
- วางผ้าลงบริเวณที่ต้องการพัน พันผ้า 2-3 รอบ เมื่อเริ่มต้นและสิ้นสุดการพัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าคลายตัวหลุดออก
- พันจากส่วนปลายไปหาส่วนโคน หรือ พันจากข้างล่างขึ้นข้างบน หรือ พันจากส่วนเล็กไปหาส่วนใหญ่
- เมื่อสิ้นสุดการพัน ควรผูกหรือใช้เข็มกลัดหรือติดพลาสติกอร์ให้เรียบร้อย แต่ไม่ให้ทับบริเวณแผล
- การใช้ผ้ายัดต้องระวังการรัดแน่นจนเกินไป จนเลือดเดินไม่สะดวกและกดทับเส้นประสาท สังเกตได้จากการบวม สีผิวซีด ขาว และเย็น พร้อมทั้งผู้ป่วยจะบอกลักษณะปวดและชา ถ้ามีอาการปวดและชาบริเวณที่พันผ้า ให้รีบคลายผ้าที่พันไว้ก่อนแล้วจึงพันใหม่

5. การยกส่วนที่บาดเจ็บ (E = Elevation) เป็นการยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ หรืออย่างน้อยก็เท่ากับระดับหัวใจ เช่น ถ้าบาดเจ็บหัวเข่าหรือข้อเท้า ก็ให้นั่งเหยียดขาพาดไว้บนเก้าอี้ เพื่อไม่ให้ปลายเท้าห้อยลง จะช่วยลดอาการบวมได้

6. การพบแพทย์ (D = Diagnosis) เมื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วควรส่งสถานพยาบาล เพื่อตรวจ และให้การรักษาพยาบาลอย่างถูกต้องต่อไป และเป็นการป้องกันมิให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงมากขึ้น หรือบาดเจ็บเรื้อรัง



แอโรบิกด้นช์

แอโรบิกด้นช์ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการบริหารร่างกายหรือการออกกำลังกายอย่างอื่น เพราะมีการนำท่าการบริหาร ทำเดินรำ การฝึกร่างกายแบบโยคะมาผสมผสานกันโดยให้ท่าต่างๆ เข้ากับจังหวะเพลง ซึ่งมีผลในการส่งเสริมระบบการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความอดทนและความแข็งแรงของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น จุดเด่นของแอโรบิกอยู่ที่การออกกำลังกายที่มุ่งฝึกฝนระบบหายใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกตามการเคลื่อนไหวของร่างกายตามจังหวะเพลง ด้วยลีลา และท่วงทีในการออกกำลังกายที่ตื่นเต้นเร้าใจ จึงเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน สามารถทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ และจังหวะดนตรียังช่วยให้ลืมความเหน็ดเหนื่อย ความเบื่อหน่าย และความตึงเครียดจากภารกิจต่างๆ ได้อย่างดีเยี่ยม

นายแพทย์เคนเนท เอ็ม คุปเปอร์ แพทย์ประจำกองทัพอากาศของสหรัฐอเมริกา ซึ่งท่านเป็นผู้ริเริ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้นช์ขึ้นมาและได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

แอโรบิก (Aerobic) หมายถึง การใช้อากาศ

แอโรบิก เอ็กซ์เซอร์ไซส์ (Aerobics Exercise) หมายถึง การส่งเสริมการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายและใช้ออกซิเจนนั้น

สุกัญญา มุสิกวัน ให้ความหมายของแอโรบิกด้นช์เอาไว้ว่า “แอโรบิกด้นช์ คือ การนำท่าการบริหารกายแบบต่างๆ มาผสมผสานกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และทำเดินรำ แล้วนำมาประกอบกับจังหวะหรือเสียงดนตรีเพื่อนำมาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย”



จรรยาพร ธรนิทร และ **วิจิต คณิงสุขเกษม** ให้ความหมายของคำว่าแอโรบิกแดนซ์ดังนี้ “แอโรบิกแดนซ์ คือ การฝึกโดยการผสมผสานระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นบัลเลย์ การวิ่งเหยาะ การกระโดดเชือก และลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังจะออกแบบเป็นท่าชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆได้ทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่องกัน”

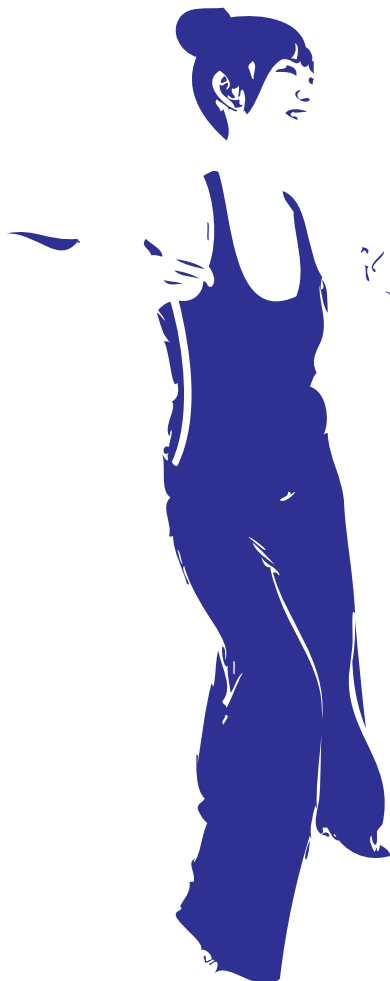
กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขศึกษา กรมพลศึกษา ให้ความหมายของคำว่าแอโรบิกแดนซ์ไว้ว่า “แอโรบิกแดนซ์ คือ การออกกำลังแบบต่อเนื่องโดยไม่มีช่วงหยุดพักเพื่อให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อได้ตลอดเวลา ซึ่งต้องอาศัยท่าทางการบริหารกายและทักษะการเต้นรำมาผสมผสานทำให้เข้ากับจังหวะและดนตรี เป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดให้ทำงานอยู่นานพอที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย”

สามารถ บุตรานนท์ ให้ความหมายของแอโรบิกแดนซ์ เอาไว้ว่า “แอโรบิกแดนซ์ หมายถึง การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่างๆ มารวมกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และทักษะการเต้นรำ (Dance Step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำไปประกอบกับเสียงดนตรี และจุดเด่นของแอโรบิกแดนซ์ คือการสร้างความอดทน ซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย”

การออกกำลังแบบแอโรบิกแดนซ์ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมและความสนใจอย่างมากจากคนทุกเพศ ทุกวัย เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในด้านการสร้างความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอดได้ดีขึ้นแล้ว ทั้งยังช่วยสร้างความสนุกสนาน และสามารถทำได้ทุกสถานที่ สามารถทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ ขอเพียงให้มีเสียงเพลงหรือจังหวะประกอบการออกกำลังกาย



ก็สามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง และคนรอบข้างได้แอโรบิกแดนซ์
จึงเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างคนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
สร้างความสนุกสนาน สร้างเพื่อน สร้างสังคม สร้างความมั่นใจ และ
สร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี



หลักสำคัญของแอโรบิกด้นซ์

ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้นซ์นั้น จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสูงสุดนั้น ผู้ออกกำลังกายควรยึดหลัก *FFIT* ดังนี้

F คือ Fun (ความสนุกสนาน)

ความสนุกสนานเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการทำให้คนเห็นความสำคัญ และเห็นประโยชน์ของการเดินแอโรบิกว่าเป็นการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เพราะมีการนำจังหวะเพลงหรือเสียงดนตรีเข้ามาเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการทำกิจกรรม ทำให้ผู้ที่เดินแอโรบิกนอกจากจะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้เกิดความท้าทายความสามารถจนลืมความเหนื่อย ความเครียด และความน่าเบื่อหน่ายได้อีกด้วย ซึ่งความสนุกสนานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่มาเดินแอโรบิกเกิดการติดการออกกำลังกายและมีการกระทำเป็นประจำ อันจะนำมาซึ่งประโยชน์ต่อส่วนอื่นของร่างกายอีกมากมาย

F คือ Frequency (ความถี่)

การเดินแอโรบิก ถ้าจะให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น ควรเดินอย่างน้อยสัปดาห์ 3-5 วัน เพราะการเดินแอโรบิกเป็นประจำจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงาน และพัฒนาความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ อีกมากมายด้วย

I คือ Intensity (ความหนัก)

ในการออกกำลังกายหรือเดินแอโรบิกแต่ละครั้งนั้น ถ้าจะให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกาย



นั่นต้องทำให้หัวใจหรือชีพจรมีอัตราการเต้นอยู่ในระหว่าง 65-85% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ($MHR : \text{Maximum Heart Rate} = 220 - \text{อายุ (ปี)}$) ซึ่งความหนักในการเดินแอโรบิกค่านซ์ของแต่ละคน นั้นแตกต่างกันไปตามอายุ เพศ วัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการ ออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพราะในการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจ สูงสุดต้องใช้อายุไปลบกับ 220 ซึ่งทำให้แต่ละคนมีอัตราการเต้นของ หัวใจสูงสุดแตกต่างกันไป ทำให้ชีพจรเป้าหมายก็จะแตกต่างกันไป ด้วย ส่วนวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงชีพจร เป้าหมายในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ดังนี้

ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเป้าหมายมีอัตราการเต้นระหว่าง 55-65% ของอัตราการเต้นสูงสุดของ หัวใจ

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรออกกำลังกายให้ชีพจร เป้าหมายมีอัตราการเต้นระหว่าง 65-85% ของอัตราการเต้นสูงสุดของ หัวใจ

ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน ควรออกกำลังกายให้ชีพจร เป้าหมายมีอัตราการเต้นระหว่าง 85-100% ของอัตราการเต้นสูงสุด ของหัวใจ

แต่ผู้ออกกำลังกายที่มีประวัติการเจ็บป่วย เช่น โรคหัวใจ โรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ควรได้รับการตรวจสุขภาพก่อนการ ออกกำลังกาย และในการออกกำลังกายควรควบคุมชีพจรให้เดินไม่เกิน 75% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ และผู้ออกกำลังกายสามารถ คำนวณอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจอย่างง่าย ๆ ดังนี้

- สำหรับผู้ฝึกใหม่ ใช้สูตร $220 - \text{อายุ} \times 0.6$
- สำหรับผู้มีประสบการณ์มาบ้างแล้ว ใช้สูตร $220 - \text{อายุ} \times 0.7$
- สำหรับผู้มีประสบการณ์ในขั้นก้าวหน้า ใช้สูตร $220 - \text{อายุ} \times 0.8$



T คือ Time (ระยะเวลา)

ระยะเวลาในการเดินแอโรบิกแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับความหนัก และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายในแต่ละคน ถ้าท่านต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ท่านต้องใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ความหนักอยู่ที่ 65-85% แต่ท่านต้องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ท่านต้องใช้เวลาให้น้อยลงเพียง 10-20 นาที ก็เพียงพอแล้ว แต่ถ้าท่านต้องการออกกำลังกายแบบปลอดภัยกระแทก ท่านอาจต้องใช้เวลาในการเดินแอโรบิกได้ถึง 45-60 นาที



เวลาที่ควรใช้ในการเดินแอโรบิก สามารถแบ่งได้ดังนี้

ขั้นต้นใช้เวลาประมาณ 40 นาที

1. อบอุ่นร่างกาย 5 นาที
2. บริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 5 นาที
3. บริหารกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อส่วนล่าง 5 นาที
4. แอโรบิก 15-20 นาที
5. ผ่อนคลาย 5 นาที

ขั้นกลางใช้เวลาประมาณ 50-55 นาที

1. อบอุ่นร่างกาย 5 นาที
2. บริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 10 นาที
3. แอโรบิก 20-30 นาที
4. บริหารกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อส่วนล่าง 5 นาที
5. ผ่อนคลาย 5 นาที

ขั้นสูง (พิศ) ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

1. อบอุ่นร่างกาย 5 นาที
2. บริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 10 นาที
3. แอโรบิก 30 นาที
4. บริหารกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อส่วนล่าง 10 นาที
5. ผ่อนคลาย 5 นาที



การสอนแอโรบิกด้านซ์

การสอนแอโรบิกด้านซ์ หมายถึง กระบวนการที่ผู้นำหรือผู้สอนพยายามสร้างความสัมพันธ์กับนักเรียน หรือผู้ออกกำลังกาย เพื่อแนะนำและฝึกปฏิบัติให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ที่จะช่วยในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ประสบการณ์ ทักษะ โดยใช้เทคนิคหรือวิธีการที่แตกต่างกันไป ตามความเหมาะสมกับการพัฒนาของผู้เรียน

วัตถุประสงค์ของการสอนแอโรบิกด้านซ์

การสอนแอโรบิกด้านซ์เป็นกลวิธีหนึ่งในการพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การสอนแอโรบิกด้านซ์จึงจำเป็นต้องเลือกกิจกรรม และวิธีการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนหรือผู้ตาม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการสอนแอโรบิกด้านซ์ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ให้ดีขึ้น ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อ และการทรงตัว
2. เพื่อเพิ่มทักษะในการเคลื่อนไหวท่าทางให้เข้ากับจังหวะดนตรีหรือเสียงเพลง และสามารถนำทักษะที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในวิธีการ ระเบียบ กติกา ตลอดจนมารยาทของการออกกำลังกายและการแข่งขันแอโรบิกด้านซ์
4. เพื่อเสริมสร้างการมีน้ำใจนักกีฬา มีความรักใคร่สามัคคีกลมเกลียว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีลักษณะการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี
5. เพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายของตนเอง และผู้อื่น รู้จักเลือกกิจกรรมที่ดี และมีประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง







การจัดระดับขั้นในการสอนแอโรบิกด้านซ์

ระดับขั้นในการสอน สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับผู้เริ่มฝึก (beginners) ระดับนี้จะจัดให้สำหรับ ผู้เรียนที่ยังไม่เคยเต้นแอโรบิกหรือผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จะ เน้นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน วิธีการบริหาร ร่างกายทุกส่วน และการบังคับการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วน ท่าที่ ใช้ควรเป็นท่าที่ง่าย มีประสิทธิภาพและปลอดภัย ผู้เรียนควรมีโอกาส ได้เรียนรู้ประโยชน์ท่าบริหารต่างๆ และอันตรายจากท่าเคลื่อนไหวที่ ไม่ถูกต้อง ควรมีการฝึกของประสาทสัมผัส และควรให้รู้จักการใช้ กำลังให้เต็มที่ โดยการเพิ่มความหนักในการฝึก และจังหวะเพลงที่ใช้ ควรมีจังหวะช้าและชัดเจน ผู้เรียนจะได้ฝึกการนับจังหวะและฝึกการ เคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะได้อย่างถูกต้อง



2. ระดับกลาง (intermediate level) ในระดับนี้ผู้เรียนจะต้องผ่านระดับผู้เริ่มฝึกมาแล้ว อย่างน้อย 6 เดือน – 1 ปี หรือผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงพอที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว คำนึงเกี่ยวกับท่าพื้นฐานต่างๆ สามารถทำได้รวดเร็วขึ้นและเปลี่ยนท่าได้อย่างราบรื่น ไม่ติดขัด มีการใช้ท่าที่ยาก ซับซ้อนและมีเทคนิคมากขึ้น จังหวะเพลงจะหนัก นาน และเร็วขึ้นซึ่งเป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

3. ระดับสูง (advanced level) ระดับนี้เป็นระดับของผู้ที่มีความชำนาญ และมีประสบการณ์ในการเต้นมานาน ผู้เล่นควรมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถออกกำลังกายที่หนัก นาน สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว มีความอ่อนตัว มีการทรงตัว และมีประสาทสัมผัสที่ดี สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ทุกสถานการณ์ การออกกำลังกายเล่นในระดับนี้จะยากและมีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้เต้นจะได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ เป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพทางกาย และความเป็นเลิศในการเต้นแอโรบิก



คุณสมบัติของผู้นำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้านซ์

1. ผู้นำการออกกำลังกายจะต้องแสวงหาความรู้และประสบการณ์ให้ทันสมัยเสมอเกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้านซ์ และเป็นแหล่งความรู้ให้กับสมาชิกที่มาออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและผู้นำจะต้องมีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจอยู่เสมอ

2. จะต้องมีบุคลิกภาพที่ดี ได้แก่ มีความริเริ่มสร้างสรรค์ มีความจริงใจ มีความกระตือรือร้น มีความตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเป็นเพื่อน มีความถ่อมตนและรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความสุภาพ ให้ความอบอุ่น และมีการบริการที่ดีต่อสมาชิก ตลอดทั้งมีความซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตนเองและมีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างดี

3. ผู้นำควรเป็นแรงจูงใจ ให้กับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม ให้มีความชอบ ความสนุกสนานกับกิจกรรมที่เข้าร่วม ซึ่งเป็นผลให้สมาชิกออกกำลังกายได้ในระยะยาวนานๆ ผู้นำควรมีจิตวิทยาการนำกิจกรรม มีความกระตือรือร้นในการนำกิจกรรม โดยอาจจะใช้คำพูดหรือแรงเสริมอื่นๆ กับสมาชิก เมื่อสมาชิกมีความสำเร็จในการทำกิจกรรมนั้นๆ

4. ผู้นำการออกกำลังกายควรมีทักษะในการสื่อสารการถ่ายทอด และทักษะในการเป็นผู้นำที่ดี ผู้นำต้นแอโรบิกที่ดีจะต้องมีการสื่อสารให้ผู้เดินมีความเข้าใจในการที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างชัดเจน การสื่อสารอาจเป็นการใช้คำพูด หรือแสดงสัญลักษณ์ให้ผู้เดินมองเห็นก็ได้ เพื่อให้ผู้เดินแอโรบิกทำตามได้การบอกหรือให้สัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหวนั้น แบ่งออกเป็น 5 ชนิดคือ



- 1) การบอกหรือใช้สัญลักษณ์ในการเคลื่อนไหวของเท้า เช่น ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา
- 2) การบอกหรือใช้สัญลักษณ์ของทิศทาง เช่น ข้างหน้า ข้างหลัง ทแยงซ้าย ทแยงขวา เป็นต้น
- 3) การบอกหรือใช้สัญลักษณ์ของจังหวะ เช่น การบอกจังหวะที่ถูกต้องให้ เช่น ทำซ้ำโดยใช้ 2 จังหวะเป็น 1 ครั้ง หรือทำเร็ว 1 จังหวะต่อ 1 ครั้ง
- 4) การบอกหรือให้สัญลักษณ์จำนวนครั้ง จะมีลักษณะคล้ายกับให้จังหวะ เช่น 1 และ 2,3 และ 4 เป็นต้น
- 5) การบอกหรือให้สัญลักษณ์ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นการบอกให้ผู้เต้นแอโรบิกทำทักษะต่างๆ เช่น ก้าวแตะ (*Step touch*) หรือ ก้าวชิดก้าวแตะ (*Grapevine*) เป็นต้น
6. มีความรู้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมให้มีความปลอดภัย เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถพื้นฐาน เพศ และวัย มีการจัดกิจกรรมหลากหลายที่มีความสนุก ทำลายความสามารถ และมีการวัดและติดตามผลการนำกิจกรรมนั้นๆ





แนวคิดสร้างสรรค์ ในการประกอบท่าเต้นแอโรบิกทันสมัย

ผู้นำเต้นแอโรบิกทุกคนมีความใฝ่ฝันในการสร้างสรรค์ท่าเต้นแอโรบิก เพื่อที่จะนำไปสอนสมาชิกของตนเองในแต่ละแห่ง หรือสถานที่ที่ตนเองสังกัดอยู่ แต่ผู้นำแอโรบิกมักจะประสบปัญหาในการสร้างสรรค์ท่าสำหรับการเต้น ดังนั้นถ้าผู้นำแอโรบิกด้านซำค้ำจนถึงหลักการต่อไปนี้ จะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้การประกอบท่าเต้นแอโรบิกสำเร็จ และจะทำให้ท่าเต้นนั้นมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน สมาชิกอยากร่วมเต้น และทำให้มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องหรือมีความเชื่อมโยงในขณะที่เต้น และเป็นไปตามรูปแบบของการเต้นแอโรบิก ซึ่งมีหลักการง่ายๆ ดังต่อไปนี้



1. ต้องคำนึงถึงบุคลิกภาพของตนเอง

- 1.1 ต้องรู้จักนิสัยหรือบุคลิกของตนเอง เช่น เป็นคนเรียบร้อยหรือชอบสนุก
- 1.2 เป็นคนมีระเบียบในการเคลื่อนไหวหรือไม่
- 1.3 สามารถเคลื่อนไหวได้ช้าหรือเร็ว สามารถเคลื่อนไหว 2 ครั้งภายใน 1 จังหวะได้หรือไม่
- 1.4 ชอบดนตรีชนิดใด

2. การสร้างชั้นเรียน

2.1 รู้จักเลือกการเคลื่อนไหว ผู้นำแอโรบิกควรรู้จักเลือกการเคลื่อนไหวที่ตนเองถนัด สามารถเคลื่อนไหวได้โดยไม่ฝืน

2.2 รู้จักเลือกทำการเคลื่อนไหว ทำการเคลื่อนไหวใดที่อยู่ในกลุ่มแรงกระแทกต่ำ และมีความหนักของงานต่ำ หรือทำเคลื่อนไหวใดอยู่ในกลุ่มแรงกระแทกต่ำแต่มีความหนักของงานสูง หรือทำใดที่สามารถใช้แทนกันได้

2.3 รู้จักทิศทางการเคลื่อนไหว

■ ต้องรู้ว่าการเคลื่อนไหวแต่ละท่าสามารถที่จะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใดได้บ้าง

■ ต้องรู้ว่าการเคลื่อนไหวในลักษณะหรือทิศทางใดที่สามารถเชื่อมท่าต่อเนื่องกันได้

■ รู้จักการเปลี่ยนทิศทางโดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวเดิม

■ ขณะสอนทักษะต่างๆต้องบอกเทคนิคการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องให้แก่สมาชิก เพื่อมิให้เกิดการบาดเจ็บขณะเคลื่อนไหว





ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แบบแอโรบิกต้านซ์

การเดินแอโรบิกเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในทุกๆ ส่วนของร่างกายอย่างมากมาย ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต

ทำให้หัวใจมีความแข็งแรง และมีขนาดของหัวใจใหญ่ขึ้น ซึ่งโดยปกติแล้วหัวใจของคนปกติมีขนาดเฉลี่ย 10 ลบ.ซม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่สำหรับผู้ที่มีร่างกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หัวใจจะมีขนาดใหญ่ขึ้นประมาณ 15 ลบ.ซม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ทำให้หัวใจมีเส้นเลือดฝอยเพิ่มมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น

- อัตราการเต้นของหัวใจ (*Heart Rate*) ขณะพักช้าลง ร่างกายมีความอดทนมากขึ้น

- ความดันโลหิต (*Blood Pressure*) ทั้งในขณะที่หัวใจบีบตัวและคลายตัวลดต่ำลง

- ปริมาณเม็ดเลือดแดง (*Red Blood Cell*) และฮีโมโกลบิน (*Hemoglobin*) จะเพิ่มมากขึ้นในคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้การจับออกซิเจนของเม็ดเลือดแดงดีขึ้น และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในคนปกติจะมีฮีโมโกลบิน 12 กรัมเปอร์เซ็นต์ แต่ในผู้ออกกำลังกายอาจมีฮีโมโกลบินถึง 16 กรัมเปอร์เซ็นต์

- เพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี *HDL* (*High Density Lipoprotein*) ให้มากขึ้น และช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี *LDL* (*Low Density Lipoprotein*) จึงสามารถช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้เป็นอย่างดี และลดอัตราการเสี่ยงของหลอดเลือดแตกได้

- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย ร่างกายสามารถทำงานได้มากขึ้น เหนื่อยช้าลง และการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็วขึ้น



1.2 ระบบหายใจ

■ ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความสามารถด้านนี้เป็นตัวบ่งชี้ที่ดีที่สุดของความสามารถทางแอโรบิก

■ ปอดสามารถรับออกซิเจนที่หายใจเข้าไปได้มากขึ้น เลือดจึงได้รับออกซิเจนมากขึ้น

■ ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจแข็งแรง และความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ทำให้สามารถหายใจได้เต็มปอดมากขึ้น

1.3 ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ

■ เส้นใย และมัดกล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความอดทน มีกำลังและมีความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น เพราะข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น และยังช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น ชะลอความเสื่อมของข้อต่อ ทั้งยังช่วยป้องกันการอักเสบของข้อต่อ ลดการปวดหลัง และปวดข้อต่างๆ

■ กระดูกมีความหนาแน่น และแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น สามารถชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน กระดูกบาง และช่วยป้องกันการกระดูกเปราะอีกด้วย

■ ร่างกายมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น จึงช่วยลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้

1.4 ระบบประสาท

■ ช่วยพัฒนาการประสานความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆของร่างกายขณะเดินแอโรบิก ทำให้การทรงตัว และการควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งสามารถเคลื่อนไหวทั้งแขนและขาไปพร้อมๆ กันได้



1.5 ระบบฮอร์โมน

■ ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้หลั่งฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

■ ต่อมหมวกไต จะหลั่งฮอร์โมนอิพิเนฟริน และนอร์อิพิเนฟริน ทำให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติและเต้นแรงขึ้น เลือดจึงไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น

■ ต่อมพิทูอิทารี จะหลั่งฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต ทำให้กระดูกมีการเจริญเติบโต และยาวขึ้นในวัยเด็กและวัยรุ่น แต่ในวัยผู้ใหญ่ จะช่วยในการสังเคราะห์โปรตีนและเซลล์ไขมัน และเพิ่มการใช้กรดไขมันให้มากขึ้น

■ ต่อมไทรอยด์ จะหลั่งฮอร์โมนไทโรซีน ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำงานของสมอง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบกล้ามเนื้อ การเผาผลาญอาหาร การสร้างโปรตีน และการเผาผลาญไขมัน

■ ต่อมเพศ จะหลั่งฮอร์โมนแอนโดเจนและเทสโตสเตอโรน ในเพศชาย เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในเพศหญิง

■ ตับอ่อน จะหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและการเต้นแอโรบิกเป็นเวลานานกว่า 10 นาที ขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดฟิน (Endorphine) ซึ่งจะช่วยให้คลายเครียด ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา

2.1 ช่วยลดและช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้มีสมาธิดีขึ้น

2.2 ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 มีความสนุกสนาน และเกิดแรงจูงใจให้ออกกำลังกายได้นานมากขึ้น

2.4 ช่วยปลูกฝังการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย



3. ประโยชน์ทางสังคมและประเทศชาติ

3.1 ได้พบปะสังคมใหม่ๆ เพื่อนใหม่ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้รวมกันเป็นกลุ่มก้อน

3.2 ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของรัฐบาลให้น้อยลง ถ้ามีประชาชนออกกำลังกายมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายทำให้ประชาชนสุขภาพแข็งแรงขึ้น มีภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยให้น้อยลง



ประเภทของแอโรบิกเต้น

การเต้นแอโรบิกมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความต้องการ ความเหมาะสมของแต่ละเพศ วัย และอายุ ซึ่งประเภทของแอโรบิกเต้นสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1. การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance)

เป็นการออกกำลังกายที่มีการผสมผสานระหว่างการบริหารกาย การเต้นรำ และการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยใช้จังหวะหรือเสียงดนตรีเข้ามาประกอบ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานและเป็นกิจกรรมที่ควรกระทำอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 20 นาที โดยใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถกำหนด ความหนัก – เบา ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

2. แจสเซอร์ไซส์ (Jazzercise)

เป็นรูปแบบการเต้นแอโรบิก ที่มีการนำท่าเต้นและเพลงแจ๊สมาเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวในการเต้นแอโรบิก ซึ่งผู้ที่เต้นแอโรบิกเต้นรำรูปแบบนี้ควรมีพื้นฐานการเต้นแอโรบิกเต้นรำมาก่อน จะทำให้เกิดความสนุกสนานและสร้างความท้าทาย ทั้งยังช่วยในการพัฒนาความอ่อนตัว และความสามารถในการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น

3. ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic)

เป็นการเต้นแอโรบิกเต้นรำอีกรูปแบบหนึ่ง โดยมีการนำดนตรีและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นฟังก์มาใช้ในการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการออกกำลังกาย ซึ่งฟังก์แอโรบิกเป็นรูปแบบการเต้นที่มีจังหวะแรงและหนัก ผู้เต้นจึงควรที่จะมีความแข็งแรง และมีพื้นฐานการเต้นแอโรบิกมาก่อน



4. สเต็ปแอโรบิก (Step Aerobic)

เป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำบนพื้นต่างระดับ โดยนำหลักการเดิน Step Test มาประกอบจังหวะการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความหนักของงานสูง แต่มีแรงกระแทกต่ำบนพื้นต่างระดับโดยมีจังหวะการก้าว ขึ้น-ลงสเต็ปที่มีความสูงประมาณ 4-12 นิ้ว (ขึ้นอยู่กับตามความสูงของแต่ละคน) ซึ่งผู้ออกกำลังกายสามารถเพิ่มความหนักของงานให้สูงขึ้นได้โดยการเพิ่มความสูงของสเต็ป โดยไม่จำเป็นต้องกระโดดหรือวิ่งก็ได้ แต่สเต็ปไม่ควรสูงเกิน 12 นิ้ว เพราะอาจจะเกิดการบาดเจ็บของหัวเข่าได้ การออกกำลังกายรูปแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ มากขึ้น เช่น กล้ามเนื้อต้นขา สะโพก และลำคอ ซึ่งสเต็ปแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานสูงกว่าการเดินบนพื้นราบที่ใช้ กล้ามเนื้อขาส่วนล่างที่ขนาดเล็กกว่า

5. แอโรบิกในน้ำ (Aqua-aerobic / Hydro-aerobic)

เป็นการเดินแอโรบิกในน้ำ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำหรือไม่มีเลย โดยใช้แรงต้านของน้ำ และการลอยตัวในน้ำ มาช่วยเพิ่มความหนักของงานในการเพิ่มแรงต้านการเคลื่อนไหวของแขน-ขา ทำให้แขน-ขาทำงานได้หนักขึ้น สามารถเร่งชีพจรได้ดี และช่วยลดแรงกดหรือแรงกระแทก จึงเป็นการเดินแอโรบิกแบบปลอดภัยกว่าการเดินบนบก มักนิยมใช้เป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนท้อง

6. สเต็ปแอโรบิกในน้ำ (Aqua-step Aerobic/Step Wet)

เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายแอโรบิกในน้ำและสเต็ปแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานสูง แต่มีแรงกระแทกต่ำ และมีการใช้กล้ามเนื้อขามากขึ้น



7. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic / Slide Reebok)

เป็นการออกกำลังกายแบบปลอดภัยกระแทกการเคลื่อนไหวจะเคลื่อนไหวจากข้างซ้ายไปขวา หรือด้านหน้าไปด้านหลังก็ได้ เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้ถุงเท้าและแผ่นลื่นคล้ายสกีมาช่วยในการออกกำลังกาย โดยแผ่นสไลด์จะมีความกว้างประมาณ 2 ฟุต ยาวประมาณ 4.5-6 ฟุต ซึ่งการออกกำลังกายลักษณะนี้จะเน้นการใช้กล้ามเนื้อด้านข้าง (*Abductors* และ *Adductors*) ที่มีขนาดใหญ่

8. แอโรบิกมวยไทย (Thai Boxing Aerobic)

เป็นการนำเอาศิลปะแม่ไม้มวยไทย เช่น หมัด เข่า ศอก เตะ และถีบ มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการเต้นแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำ แต่มีความหนักของแรงสูง เพราะในการออกกำลังกายจะมีท่าหนึ่งข้างอยู่บนพื้นเสมอ และมีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย

9. แอโรบิกแบบใช้แรงต้าน (New Body)

เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำอุปกรณ์มาช่วยในการเต้นแอโรบิก เช่น คัมเบล ขนาด 1-5 ปอนด์ ยางยืด ลูกบอล หรือถุงทรายบริหารข้อเท้า เป็นต้น การออกกำลังกายรูปแบบนี้เป็นฝึกเพื่อการกระชับและสร้างเสริมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ได้สัดส่วนที่สวยงาม ช่วยในการเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี จึงเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และสร้างเสริมกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้เป็นอย่างดี



รูปแบบของแอโรบิกด้นซ้

การเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานและสร้างเสริมความสมบูรณ้แข็งแรงของร่างกายอย่างดียิ่ง แต่ในการออกกำลังกายนั้นผู้ที่ออกกำลังกายควรที่จะคำนึงถึงความปลอดภัยและประโยชน์ในการออกกำลังกายเป็นสำคัญ จึงจำเป็นที่จะต้องเลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน ซึ่งรูปแบบของแอโรบิกด้นซ้สามารถแบ่งได้ 4 รูปแบบ ดังนี้

1. แบบปลอดแรงกระแทก (Non-Impact)

เป็นการเดินที่มีลงเท้าทั้งสองข้างตลอดเวลา โดยเน้นการใช้ร่างกายส่วนบนในการออกแรงอย่างช้าๆ และเบา เพื่อให้กล้ามเนื้อมีโอกาสทำงานได้บ้าง การออกกำลังกายแบบนี้เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกายได้เหมือนคนปกติ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย โรคอ้วน โรคข้อ โรคกระดูก คนไข้ขณะพักฟื้น และหญิงมีครรภ์ เพื่อช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อได้ออกแรงทำงาน

2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

เป็นรูปแบบการเดินที่ไม่มีการกระโดด และในขณะที่เคลื่อนที่เท้าข้างใดข้างหนึ่งจะต้องติดพื้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถลดแรงกระแทกลงเหลือประมาณ 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว ซึ่งรูปแบบการเดินไม่แตกต่างจากรูปแบบกระแทกสูง เพียงแต่ลดความรุนแรงและลดความเร็วลง หัวใจจะมีอัตราการเดินที่ 140-150 ครั้ง/นาที การเพิ่มความหนักให้ร่างกายทำงานมากขึ้น โดยการใช้แขน-ขา การย่อ-เหยียด และการก้าวยาวๆ จึงเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนมากขึ้น การเดินรูปแบบนี้เหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



3. แบบแอสเกร:แอกสูง (High Impact)

เป็นการเดินแอโรบิกด้านซ้ด้วยจังหวะที่เร็ว มีการกระโดด และมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ในการเดินบางครั้งเท้าทั้งสองข้าง อาจะลอยอยู่เหนือพื้น การเดินในลักษณะนี้จะทำให้หัวใจมีอัตราการเต้นสูงถึง 75-90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดประมาณ 150-160 ครั้ง/นาที ผู้ที่ออกกำลังกายในลักษณะนี้ควรมีร่างกายที่ สมบูรณ์แข็งแรง

4. แบบแอสเกร:แอกผสม (Multi Impact)

เป็นการเดินแอโรบิกด้านซ้ที่ใช้ท่าทางในการเคลื่อนไหวที่หลากหลายใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย มีการเคลื่อนไหวที่ใช้แรง กระแทกสูง แรงกระแทกต่ำ ใช้จังหวะเร็ว จังหวะช้า ผสมผสานกัน ทำให้ทุกส่วนของร่างกายออกแรง การออกกำลังกายรูปแบบนี้เหมาะ สำหรับผู้ที่มีสุขภาพ และสมรรถภาพดี



ขั้นตอนของการเดินแอโรบิกด้านซ้

1. ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

การอบอุ่นร่างกาย เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกาย เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนัก ซึ่งขั้นตอนนี้จะช่วยในการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย เพิ่มจังหวะการเต้นของหัวใจ และเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้ดีและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีการยืดตัวมากขึ้น จึงสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกายได้ ในขั้นตอนอบอุ่นร่างกายนี้ชีพจรจะมีอัตราเต้นสูงขึ้น แต่ไม่ควรเกิน 50-60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 7-15 นาที และใช้จังหวะดนตรีที่มีจังหวะระหว่าง 135-140 BPM (Beat Perminute) ซึ่งขั้นตอนนี้สามารถแบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

1.1 อบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน

เป็นการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยท่ากายบริหารที่มีจังหวะช้าและเบา ในการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายควรใช้ท่าที่ง่าย เช่น การขำเท้า การเดิน โดยใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที เพื่อเป็นการปรับความหนัก ความเร็วของจังหวะในการเข้าสู่การออกกำลังกายอย่างช้าๆ เพื่อปรับระบบประสาทควบคุมกล้ามเนื้อ รวมถึงการเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ

1.2 ขยับเหยียดกล้ามเนื้อ

เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ และข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ไหล่ ลำตัว หลัง สะโพก ต้นขา และน่อง ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนควรใช้เวลาประมาณ 10 วินาที เพื่อให้มุมของข้อต่อและกล้ามเนื้อสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มที่ จะช่วยให้ไม่เกิดการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก ซึ่งขั้นตอนนี้ใช้เวลา 5-7 นาที



2. ขั้นตอนออกกำลังกายหรือขึ้นแอโรบิก (Aerobic Workout)

เป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ ที่สร้างเป็นชุดด้วยจังหวะที่เร็วขึ้นตามลำดับ มีการยกและเหยียดแขน-ขาอย่างเต็มที่ โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจะสูงตามระดับอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมายที่ตั้งไว้ และควรรักษาระดับความหนักไว้ประมาณ 20-30 นาที สำหรับความหนัก และเวลาในการเดินจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกาย ความสามารถ และวัยของผู้เดิน ในช่วงการออกกำลังกายนี้ ผู้เดินควรกระทำอย่างสบายๆ หายใจได้ลึก แรง และสะดวก การเป่าลมหายใจออกทางปากจะช่วยในการหายใจให้คล่องยิ่งขึ้น และควรมีการจับชีพจรเพื่อการควบคุมความหนักของการเดินเป็นระยะๆ ถ้าผู้เดินรู้สึกเหนื่อย ควรลดความหนักลง แต่ถ้าผู้เดินมีความจำเป็นจะต้องหยุดการเดินกลางคัน จำเป็นจะต้องผ่อนคลายเป็นการย่อยๆ ทำอยู่ทุกที่ 3-5 นาที ก่อนที่จะหยุด เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติ ซึ่งขั้นแอโรบิกจะช่วยในการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ปอด การเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่างๆ ให้มีความแข็งแรง และมีความอดทนมากขึ้น จังหวะดนตรีในช่วงนี้ควรมีจังหวะระหว่าง 140-160 BPM (Beat Per minute)

3. ขั้นตอนคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down)

หลังขั้นตอนการออกกำลังกาย ผู้เดินต้องทำการผ่อนคลายความหนักของการเดินอย่างช้าๆ ด้วยท่าทางที่เบา และจังหวะช้าลง แล้วตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ และนุ่มนวล ซึ่งการคลายอุ่นร่างกายจะช่วยทำให้ร่างกายฟื้นสภาพได้เร็วขึ้น ช่วยลดการสะสมของกรดแลคติกในร่างกาย และช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่อีกด้วย ซึ่งขั้นคลายอุ่นร่างกายสามารถแบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นตอนบริหารกายเฉพาะส่วน (Floor Work)



เป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ต้องการบริหาร เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง เอว สะโพก และต้นขา เป็นต้น ด้วยท่าทางง่ายๆ และไม่มี การเกร็ง โดยใช้เวลาในการบริหารกายประมาณ 5-7 นาที จังหวะดนตรีที่ใช้ควรจะมีจังหวะระหว่าง 155-140 BPM (*Beat Perminute*)

3.2 ขึ้นคลายอุ่น (Cool Down)

เป็นช่วงของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลังการ ออกกำลังกายให้สามารถปรับสภาพการทำงานจากระดับที่หนักให้ลดลงทำให้เลือดสามารถถ่ายเทของเสียที่เกิดจากการออกกำลังกายออกมา ทำให้ไม่เมื่อยล้า หรือปวดกล้ามเนื้อหลัง ขึ้นคลายอุ่นจะช่วยให้การลดการตึงของกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลาในการคลายอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที ใช้จังหวะดนตรีที่มีจังหวะระหว่าง 120-135 BPM (*Beat Perminute*)

การเดินแอโรบิคด้านซ้ควรทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 20-50 นาที ด้วยความหนัก 65-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสูงสุดในทุกส่วนและทุกระบบของร่างกาย



ท่าการเคลื่อนไหวในการเต้นแอโรบิก แบบแรงกระแทกต่ำ



1. การย่ำเท้า (Marching)

เป็นการย่ำเท้าอยู่กับที่ ซึ่งสามารถทำได้ 2 แบบ คือ การย่ำเท้าแบบแคบ หรือการย่ำเท้าด้านใน (March In) และการย่ำเท้าแบบกว้าง หรือการย่ำเท้าด้านนอก (March Out)



2. การเดิน (Walking)

เป็นการเดินในทิศทางต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดินด้านหน้า เดินเฉียง เดินถอยหลัง เดินอยู่กับที่ เดินวงกลม เดินเป็นรูปเลข 8 หรือ เดินซิกแซกก็ได้





3. การก้าวแตะ (Step Touch)

เป็นการยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านข้าง แล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะแล้วทำสลับกัน ซึ่งทิศทางการเคลื่อนไหวนั้นจะทำอยู่กับที่ หรือทำเป็นตัวแอล ด้านซ้าย ด้านขวา และด้านหลังก็ได้



4. ยกส้นเท้า (Leg Curl)

เป็นการพับส้นเท้าไปด้านหลัง หรือการยกส้นเท้าขึ้นไปทีสะโพก ซึ่งสามารถทำได้แบบอยู่กับที่ แบบตัวแอล หรือหมุนรอบตัวก็ได้





5. สันเท้าหรือปลายเท้าแตะ (Heel and Toe Touch)

เป็นการแตะด้วยสันเท้าหรือปลายเท้า สามารถทำได้ในทุกทิศทางไม่ว่าจะเป็นด้านข้าง ด้านหน้า หรือด้านหลังก็ตาม



6. ลังจ์ (Lunge)

เป็นการจัดร่างกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อขา โดยการย่อเข่าข้างหนึ่ง และอีกข้างหนึ่งเหยียดออกไปด้านหลังซ้าย - ขวา





7. การยกเข่า (Knee lift / Knee up)

เป็นการยกเข่าขึ้นลงในทิศทางต่างๆ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้แรงมาก จึงเป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างดี ซึ่งสามารถทำอยู่กับที่ ทำแบบตัวแอล หรือหมุนรอบตัวก็ได้



8. สควอท (Squat)

เป็นการก้าวขาไปด้านหลังแล้วย่อเข่าทั้งสองข้าง โดยให้สะโพกตั้งฉากกับหัวเข่า ทำได้ในลักษณะอยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่ไปด้านหน้า และด้านหลังก็ได้





9. แอลสเต็ป (L-Step)

เป็นการก้าวเท้าแบบก้าวชิดก้าว แต่เป็นในลักษณะรูปตัวแอล ซึ่งสามารถทำได้ทั้งแอลสเต็ปทั้งด้านซ้าย และด้านขวา ข้างหน้าและข้างหลัง





10. วิสเต็ป หรือ เดิน อี-ซี (V-Step และ E-Z Walk)

เป็นการก้าวเท้าเปิดเป็นรูปตัววี โดยใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งเป็น
เท้านำก็ได้ ซึ่งการทำวิสเต็ปนี้สามารถทำได้ในทุกทิศทางไม่ว่าจะเป็น
ด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง หรือการหมุนก็ได้





11. แมมโบ (Mambo)

เป็นการก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า ย่อเข่าลง แล้วนำเท้ากลับสู่ที่เดิม และสลับซ้าย-ขวา ซึ่งทำได้ทั้งด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลังก็ได้





12. เกสวไวน์ (Grape Vine)

เป็นการก้าวไขว้หลังไปด้านข้าง 4 ก้าว ดังนี้

- ก้าวซ้าย 1 ก้าว
- ก้าวขวาไขว้หลัง
- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย

- การยกหรือซิดขา ได้ทั้งซ้าย-ขวา หรือที่เรียกง่ายๆ ว่า ก้าว-ไขว้-ก้าว-ซิด ซึ่งอาจดัดแปลงเป็นการยกเข่า หรือการเตะขาก็ได้ และสามารถเพิ่มทิศทางการเคลื่อนไหวเป็นด้านหน้า ด้านหลัง ซิกแซก สี่เหลี่ยม และแปดเหลี่ยม เป็นต้น





13. ชาเซ่ (Chasse)

เป็นการสไลด์ไปด้านข้าง แล้วทำขา ซ่า ชะ โดยปลายเท้าไขว้
ไปด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้





14. ชา ช่า ช๊ะ (Cha Cha Cha)

เป็นการนับ 4 จังหวะ ดังนี้

- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า
- เท้าขวายกขึ้นแล้ววางลง นับเป็นจังหวะที่ 2
- จังหวะที่ 3 และ 4 เป็นการท่าชา ช่า ช๊ะ โดยการย่อเท้าซ้ายและเท้าขวา

ทำสลับเท้าทั้งสองข้าง ซึ่งสามารถทำได้ทั้งด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้างได้ และอาจทำร่วมกับการทำแมมโบ เป็นแมมโบ ชา ช่า ช๊ะ





15. ก้าวชิดก้าวชิด (Two steps)

เป็นการก้าวเท้า 4 จังหวะ ไปด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง





16. สเต็ป คี ลีฟท์ (Step Knee Lift)

เป็นการก้าว 4 จังหวะ โดยการก้าวเท้าไปด้านหน้า ยกเข่าอีกข้างหนึ่งขึ้น แล้ว ย่ำเท้า 2 จังหวะ สลับเปลี่ยนไปทำอีกข้างหนึ่ง ซึ่งสามารถเพิ่มทิศทางเป็นการทำด้านหน้า และด้านหลังได้





17. บ็อกสเทป (Box Step)

เป็นการก้าว 4 จังหวะ เป็นรูป 4 เหลี่ยม ทำได้ ดังนี้

- ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านขวาประมาณ 45 องศา
- ก้าวเท้าขวาโดยไขว้ผ่านด้านหน้าของเท้าซ้าย
- ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง
- ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้ายทำสลับซ้าย-ขวา





18. รีพลิกเตอร์ (Repeater)

ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า ยกขาขวาขึ้นลง 3 ครั้ง (นับเป็น 6 จังหวะ) แล้วย่อเท้า 2 จังหวะ นับเป็นจังหวะที่ 7 และ 8 แล้วเปลี่ยนข้าง ซึ่งทำนี้สามารถเปลี่ยนการเคลื่อนไหวมาเป็นรูปแบบอื่นได้ เช่น การเตะขา และการกระโดดสลับ เป็นต้น





19. ไทวอก เทิร์น (Pivot Turn)

เป็นการหมุนตามจังหวะของแต่ละท่า ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์กับท่าต่างๆ ได้ เช่น แมมโบเทิร์น นี้อัพเทิร์น ยกเข้าเทิร์น เป็นต้น



ท่าการเคลื่อนไหวในการเดิน แอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง



1. วิ่ง (Running)

คือการก้าวเท้าขึ้นลงอย่างรวดเร็วไปในทิศทางที่จะเคลื่อนที่ โดย
ทิ้งน้ำหนักตัวไปยังเท้าที่ก้าว แล้วสลับข้าง ซึ่งทิศทางการเคลื่อนไหว
สามารถทำได้ทุกทิศทาง เช่น วิ่งไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง วิ่งซิก
แซก วิ่งเป็นวงกลม หรือวิ่งอยู่กับที่ก็ได้



2. กระโดดเขย่ง (Hop)

เป็นการกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าข้างเดียวข้างหนึ่ง และลง
สู่พื้นด้วยเท้าข้างเดียว สามารถทำได้ทั้งด้านหน้า ด้านข้าง หรือด้าน
หลังก็ได้





3. ลีพ (Leap)

เป็นการสปริงตัวไปด้านข้างหรือด้านหน้า แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างเดียวกัน และยกเท้าอีกด้านขึ้น



4. ทวิสต์ (Twist)

เป็นการบิดลำตัวไปด้านซ้ายและขวา โดยปลายเท้าทั้งสองข้างติดพื้น เข่าอเล็กน้อยในขณะที่บิดตัว





5. จัมป์แจ็ค (Jumping Jack)

เป็นการกระโดดขึ้นด้วยเท้าทั้งสองข้างแล้วแยก – ซิด หรือ แยก – แยก – ซิด – ซิด ก็ได้ หรือกระโดดเต้นไปรอบตัวก็ได้



6. โพนี (Pony)

เป็นการกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง เท้าข้างหนึ่งวางเต็มพื้น อีกข้างหนึ่งปลายเท้าแตะพื้น และสลับกัน คล้ายกับการทำ ซ่า ซ่า ซ่า





7. สกรูว์ (Scoop)

เป็นการทำคล้ายการก้าวซิดก้าวไปด้านหน้า (Step Touch Forward) หรือด้านหลังก็ได้ โดยการลากด้านหลังมาซิดด้านหน้า และมีการย่อตัวทุกครั้งที่มีการลากเท้า



8. การเตะขา (Kick)

คือ การเตะหรือยกเท้าไปในทิศทางต่างๆ เช่น เตะหน้า เตะข้าง เตะเฉียง และการเตะขาที่ถูกตองจะต้องไม่สะบัดเข่า เพราะอาจเกิดอันตรายได้ ซึ่งการเตะขาเป็นการควบคุมกล้ามเนื้อขาอย่างหนึ่งด้วย





9. *เพ็น ดุลัม (Pen Dulum)*

เป็นการกระโดด แล้วยกขาไปด้านข้าง สลับซ้ายขวา ทำ
ลักษณะคล้ายลูกตุ้มนาฬิกา



การฝึกกล้ามเนื้อ ในการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกดันทซ์

1. ความแข็งแรง (Strength)

ในการเต้นแอโรบิกนั้นร่างกายมีการเคลื่อนไหวในหลายลักษณะทั้งแบบเบา แรง เร็ว และช้า ผู้ฝึกจึงจำเป็นต้องมีการฝึกกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายให้มีความแข็งแรง เพราะการมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะช่วยป้องกันการกระแทกของข้อต่อต่างๆ และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

2. ความอดทน (Endurance)

การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมเป็นเวลานานติดต่อกัน ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานติดต่อกันนานๆ นั้นจะต้องได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ดังนั้นผู้เต้นจึงต้องมีการฝึกกล้ามเนื้อและร่างกายให้มีความทนทานให้เพียงพอต่อการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

3. ความเร็ว (Speed)

เป็นการใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แต่ใช้เวลาน้อย เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อที่ไม่ใช้ออกซิเจน

4. ความอ่อนตัว (Flexibility)

เป็นการเคลื่อนไหวในมุมกว้างหรือการเคลื่อนไหวที่ใช้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ซึ่งถ้ามีการฝึกฝนบ่อยๆ จะทำให้มุมของการเคลื่อนไหวและการยืดเหยียดร่างกายเพิ่มมากขึ้น

5. การทรงตัว (Balance)

ในขณะที่เต้นแอโรบิกดันทซ์ ร่างกายจะทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อกับระบบประสาทให้อยู่ในสภาวะสมดุลตลอดเวลาทั้งในขณะที่อยู่กับที่ และขณะเคลื่อนไหว



เคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรให้ถูกต้อง

1. ในการเริ่มต้นท่าต่างๆ ควรเริ่มด้วยการงอเข่าเล็กน้อย แขนงอออก เพื่อลดแรงกระแทกที่กระดูกสันหลัง หัวเข่า และข้อเท้า
2. การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายต้องควบคุมกล้ามเนื้อ ไม่ใช่การเหวี่ยง การกระชากหรือการสับัดข้อต่อต่างๆ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายบริเวณข้อต่อต่างๆ นั้นได้
3. ไม่ควรใช้การขย่ม กระแทก หรือการยืดเหยียดแบบเร็วๆ และในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะต้องมีการย่อไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือไม่ฝืนธรรมชาติ ไม่ควรเกร็งข้อต่อต่างๆ เช่น ศอก เข่า ขณะเคลื่อนไหว
4. ห้ามเคลื่อนไหวในท่าที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่ การแอ่นหลังขณะที่มีการเคลื่อนไหวเร็วๆ การหมุนข้อต่อต่างๆ เช่น เอว คอ หัวไหล่ เข่า ข้อเท้า และการก้มแตะพื้น หรือปลายเท้าอย่างรวดเร็ว
5. ขณะเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกสูง ควรมีช่วงที่เท้าสัมผัสพื้นบ้าง เพื่อการสมดุลในการพัฒนากล้ามเนื้อฝ่าเท้า หลังเท้า และควรย่อเข่าขณะเท้าสัมผัสพื้นหลังการกระโดดทุกครั้ง เพื่อลดการกระแทกของข้อต่อต่างๆ และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นอีกด้วย
6. ลดความเสี่ยงจากการเคลื่อนไหวอื่นๆ ด้วยการจัดร่างกายให้ถูกต้อง เช่น การลุก-นั่ง เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ควรชันเข่า และไม่ใช้มือกดท้ายทอยเพื่อดันตัวขึ้น เพราะจะเกิดแรงกดที่ข้อต่อที่คออาจเกิดอันตรายในระยะยาวได้ และการบิดอวัยวะต่างๆ เช่น หัวเข่า เป็นต้น



การสร้างสรรค์ท่าเคลื่อนไหว

1. ในการกำหนดท่าเคลื่อนไหว ให้เริ่มจากท่าเดี่ยวนับ 4 หรือ 8 (ใช้แขนหรือไมใช้ก็ได้)
2. การประกอบท่าชุดตั้งแต่ 2 ท่าขึ้นไป นั้นจะต้องนับจังหวะ ตั้งแต่ 12 จังหวะเป็นต้นไป
3. ควรเพิ่มหรือบวกท่าต่อจากชุดเก่า ซึ่งการเพิ่มท่าใหม่นั้น อาจเติมก่อนหรือหลัง หรือแทรกไว้ระหว่างชุดเดิมที่ทำได้แล้วก็ได้
4. ควรเพิ่มทิศทางการเคลื่อนไหวประกอบท่าชุดเดิม เพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ เช่น เดินอยู่กับที่ ให้เพิ่มความแปลกใหม่ เช่น จากเดินอยู่กับที่เป็นการเดินไปข้างหน้า หรือเดินเฉียงทั้งซ้ายและขวา หรือทำเป็นรูปตัววี เป็นต้น
5. พัฒนาเป็นท่าชุดที่ซับซ้อนมากขึ้น โดยการกำหนดการเคลื่อนไหวแขนหรือขาเพิ่มมากขึ้น หรือเพิ่มการหมุนก็ได้
6. เคลื่อนไหวโดยใช้จังหวะที่หลากหลาย เป็นการเล่นจังหวะ เช่น การเดินที่เป็น 4/4 คือ ก้าว ก้าว ก้าว ก้าวในจังหวะปกติ อาจผสมกับการเดินที่เป็น 2/4 คือ ก้าว-หยุด-ก้าว พร้อมกับเปลี่ยนทิศทางก็ได้
7. การเคลื่อนไหวควรเป็นสไตล์ของตนเอง ในการพัฒนาท่าทางการเคลื่อนไหว ผู้นำเอโรบิกควรมีศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุงท่าทางการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับตนเอง



การเตรียมตัวที่ดี ในการเป็นผู้นำแอร์โบบิกตันซ์

1. เตรียมร่างกายให้พร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
2. ตระหนักถึงความปลอดภัยในการเดิน ควรมีการเลือกท่าที่ปลอดภัย และควรป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะมีขึ้นตลอดเวลา
3. เลือกอุปกรณ์การแต่งกายที่เหมาะสม สบายงาม และดูดีสำหรับตัวเอง
4. ตรวจสอบอุปกรณ์ และสถานที่เดินให้สะดวกและปลอดภัยอยู่เสมอ
5. ควรรับประทานอาหารก่อนการเดินอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง
6. ควรดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนการเดิน 15 นาที
7. ในขณะที่เดินหากอากาศร้อน เสียเหงื่อมาก ควรดื่มน้ำทุก 15-20 นาที
8. ควรมีการทบทวนท่าเดิน และขั้นตอนการเดินก่อนการเดินทุกครั้ง
9. ทักทายพูดคุยกับสมาชิกที่มาออกกำลังกายเพื่อสร้างความสัมพันธ์ และเพื่อจัดความหนักเบาของการเดินได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
10. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเดินแอร์โบบิกอยู่เสมอ



เทคนิคการนำเต้นแอโรบิกคืนชีพ

1. ควรจัดทำเต้นให้มีความหนักเบาที่เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายทุกเพศ ทุกวัย
2. จัดสถานที่ และสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายให้สนุกสนานเป็นกันเอง
3. ควรใช้จังหวะเพลงช่วยในการกระตุ้น หรือสร้างความเร้าใจให้ผู้ออกกำลังกายมาร่วมออกกำลังกายมากขึ้น
4. ผู้นำควรมีส่วนร่วมในการให้จังหวะ หรือพูดคุยเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกาย
5. ผู้นำควรสังเกตอาการปฏิกิริยา อาการของผู้ออกกำลังกายว่าเหนื่อยมากน้อยเพียงใด ทำตามได้หรือไม่ มีความสนุกสนานในการออกกำลังกายเพียงใด
6. ผู้นำควรยิ้มแย้ม แจ่มใส และมีอารมณ์ร่วมในการเต้น
7. ควรจัดลำดับขั้นตอนการเต้น ความหนักเบา และควรเพิ่มความหนักขึ้นอย่างถูกต้อง เหมาะสม
8. ควรอธิบายหลักการเคลื่อนไหว และให้สัญญาณเพื่อบอกทิศทางการเคลื่อนไหว เพื่อผู้ตามจะทำตามได้ง่าย
9. ควรเน้นถึงความสำคัญของการหายใจเข้า-ออก ขณะเต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้น้ำหนักหรือใช้อุปกรณ์เข้าร่วมในการเต้น



เทคนิคการจัดร่างกาย (Body Alignment)

1. ขณะเดินแอโรบิกด้านซ้ ลำตัวควรเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย
ไม่ควรสะบัดศอก เข่า หรือข้อต่อต่างๆ

2. ขณะเคลื่อนไหวควรให้ความสำคัญในการควบคุมกล้ามเนื้อ
มัดใหญ่เป็นการพิเศษ ไม่ควรกลิ้งล้มหายใจเข้าออก พยายามหายใจ
เข้าทางจมูก และหายใจออกทางปากให้เป็นปกติ

3. ขณะการบริหารท่าที่มีอยู่เหนือบ่าไม่ควรเหวี่ยงแขนไป
ข้างหน้า หรือข้างหลังมากเกินไป

หลังจากการเดินแอโรบิกด้านซ้แล้ว ควรฝึกการบริหารเฉพาะ
ส่วน เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนนั้นๆ ให้ยืดเหยียด
กลับสู่สภาพเดิม



จิตวิทยาในการออกกำลังกาย สำหรับผู้นำเต้นแอโรบิก

ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ที่คนส่วนใหญ่ทราบ และอยากที่จะทำให้เป็นส่วนหนึ่งของในชีวิต แต่ก็คนไม่มากนักที่จะทำได้ตามนั้น จากการสำรวจของประเทศไทย และต่างประเทศพบว่ามีคนน้อยมากที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตามเกณฑ์ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แม้แต่ในประเทศที่ให้ความสนใจและมีความพร้อมอย่างมาก เช่น ประเทศอเมริกาคนส่วนใหญ่ก็ยังออกกำลังกายน้อยกว่า 50%

ความยากที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็คือ การที่ทำอะไร คนเราจึงจะเริ่มต้น (*Initiation*) และรักษาทั้งระดับของกิจกรรมออกกำลังกายและความสม่ำเสมอในการเล่นกีฬา (*Maintenance*) รวมทั้งเมื่อหลุดจากการออกกำลังกายไปแล้วทำอย่างไร จึงจะกลับมาออกกำลังกายอีก (*Resumption*) หากผู้นำการออกกำลังกาย หรือผู้นำการเต้นแอโรบิก มีความเข้าใจสิ่งต่างๆ เหล่านี้แล้ว ก็น่าจะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพผ่านการออกกำลังกายแบบยั่งยืนเกิดขึ้นได้ในฐานะที่ท่านเป็นผู้นำออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งจึงควรรู้ว่าทำไมคนเราถึงเริ่มหรือมาออกกำลังกาย ทำไมคนเราจึงจะออกกำลังต่อไปอย่างต่อเนื่องและในระดับที่เกิดผลดีต่อร่างกาย รวมทั้งรู้ว่าอะไรที่จะทำให้เขากลับมาออกกำลังกายกันอีกหากหยุดออกกำลังกายไปแล้ว



จะเห็นได้ว่าประเด็นที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายคือ เรื่องของแรงจูงใจ ที่ Biddle & Mutrie, 2008 ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นเรื่องของการเลือกกิจกรรม ความมุ่งมั่นทุ่มเทในการทำต่อไป (*Persistence*) การจูงใจอย่างต่อเนื่อง (*Continuing Motivation*) และ ระดับของการทุ่มเทในการทำกิจกรรมนั้น (*Intensity*) ใครก็ตามที่ เลือกที่จะทำกิจกรรมนั้นอย่างหนัก โดยสม่ำเสมอต่อเนื่อง แสดงว่ามี แรงจูงใจในสิ่งนั้นมาก จากความหมายดังกล่าว ท่านในฐานะผู้นำใน การเดินแอโรบิก ที่ต้องการให้คนมาเดินอย่างต่อเนื่อง เพิ่มความ สามารถ โดยไม่หยุดหรือเลิกเดินไป จึงจำเป็นต้องทราบและเข้าใจว่า ท่านเกี่ยวข้องกับเรื่องของแรงจูงใจอย่างชัดเจน





กลวิธีในการสร้างแรงจูงใจ ของผู้นำเต้นแอโรบิก

สิ่งสำคัญ 2 ประการที่ผู้นำเต้นแอโรบิกควรทราบและนำไปใช้ในการสร้างแรงจูงใจในขณะที่ทำหน้าที่นำเต้นอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องทั้งระหว่างการเต้น ก่อนหรือหลังการนำเต้นแอโรบิกด้วย ได้แก่ 1) ตัวผู้นำ และ 2) สภาพแวดล้อมและการจัดการของผู้นำ

ตัวผู้นำ ประกอบด้วย

1. บุคลิกภาพของผู้นำ

คนที่มาเต้นแอโรบิกจะยังคงมาเต้นต่อไปหรือไม่นั้น อาจจะมีสาเหตุมาจากผู้นำเต้นแอโรบิกโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของบุคลิกภาพและกิจกรรมที่ผู้นำจัดให้ โดยในส่วนของบุคลิกภาพครอบคลุมถึงเรื่องของการแต่งตัว การสื่อสาร (วาจา ท่าทาง) รูปร่าง ความแข็งแรง และความกระตือรือร้นของผู้นำเป็นสำคัญ



ระหว่างที่นำการเดิน ผู้นำที่จะดึงดูผู้เดินให้มาร่วมเดินกันมากขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ผู้นำจะต้องรู้จักการใช้หลักการสื่อสารที่ดี เช่น คำพูดที่ดี เหมาะสม สนุกสนาน และในบางครั้งมีการทำท่ายสมาธิบ้างตามความเหมาะสม โดยมีการยิ้ม และการมองผู้เดินแอโรบิก จะทำให้เกิดการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกช่วยสร้างความสนุกสนาน และการให้ความสนใจผู้เดิน ด้วยความจริงใจ โดยการพูดที่ส่งผลมากคือการพูดที่ใช้เทคนิค *Sandwich* ที่ประกอบด้วย การพูด 3 ส่วน คือ 1) การพูด “ชม” 2) การพูด โดยการอธิบายสิ่งที่ดีที่ชมว่าเป็นอย่างไร ดีหรือเหมาะสมอย่างไร และ 3) การปิดการพูดนี้ด้วยการกล่าวย่ำว่าให้ทำแบบนี้บ้างอีก

2. การแต่งตัว

การแต่งตัวที่เหมาะสมของผู้นำเดินแอโรบิกควรเป็นชุดที่สะอาด ระบายไรรีบร้อน ถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย ไม่ควรเป็นชุดที่ไปมากเกินไปหรือเป็นชุดที่รุ่มร่ามจนส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บได้ รวมทั้งเป็นชุดที่สามารถทำกิจกรรมได้สะดวกสอดคล้องกับกิจกรรมที่จะทำ

3. รูปร่างและความแข็งแรงของผู้นำเดินแอโรบิก

เป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน ผู้นำควรที่จะรักษาสุขภาพและรูปร่างให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ เพราะท่านเป็นตัวอย่างที่ผู้มาเดินแอโรบิกเชื่อถือและยอมรับ การที่ท่านมีความแข็งแรงสมบูรณ์ย่อมจะเป็นวิธีการที่ดีในการจูงใจคนให้ทำตาม และมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. ความกระตือรือร้น

ในการเป็นผู้นำเดินที่ดี ควรจะมาก่อนเวลา มีการเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ ให้ความสนใจในสิ่งที่จะทำ และพัฒนาทั้งตัวเองและวิธีการที่จะนำมาใช้ตลอดเวลา



5. กิจกรรมที่ทำ

นอกจากบุคลิกภาพที่ดีของผู้นำเดินแอโรบิกแล้วกิจกรรมที่ท่านจัดให้ เป็นอีกประเด็นที่ต้องให้ความสนใจและลงมือกระทำ หลักการของการจัดกิจกรรมที่ดีและดึงดูดให้คนมาออกกำลังกาย ควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดบรรยากาศที่สนุกสนาน เพื่อให้ท่านสามารถนำการเดินได้อย่างถูกใจและจูงใจให้คนกลับมาเดินแอโรบิกกับท่านอย่างต่อเนื่อง โดยใช้วิธีการที่เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า *TARGET* เป็นวิธีการที่ท่านสามารถใช้เป็นแนวทางในการนำออกกำลังกายได้ทุกครั้ง โดย *TARGET* มีหลักการดังนี้

TARGET ย่อมาจากภาษาอังกฤษ 6 คำ และมีความหมายและวิธีการที่แตกต่างกันดังนี้คือ

T = Task หมายถึงงาน หรือการเดินแอโรบิกที่ต้องมีความหลากหลาย ท้าทายความสามารถของผู้มาเดิน ต้องไม่่ง่ายหรือยากจนเกินไป และทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งรูปแบบการเดินจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซาก จำ

A = Authority หมายถึง การเดินแอโรบิกของท่านได้เปิดโอกาสให้ผู้เดินเข้ามามีส่วนร่วมในการเดินมากน้อยเพียงใด การที่ผู้เดินมีส่วนร่วมกับท่านมากเท่าไร โอกาสที่เขาจะกลับมา และเดินกับท่านมากขึ้นเช่นกัน และเมื่อกลับมาบ่อยครั้งการติดกับกิจกรรมการเดินแอโรบิกก็จะเกิดขึ้นตามมาด้วย

R = Recognition หมายถึง การยอมรับ ชื่นชม ยินดีกับความสามารรถและความสำเร็จที่เกิดขึ้นของผู้มาเดิน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรูปร่างที่ดีขึ้น น้ำหนักที่เหมาะสมมากขึ้น อาการ ท่าทางที่ดี กระฉับกระเฉง การพูดหรือมีการชื่นชมยินดีนี้จะช่วยทำให้ผู้มาเดินมีความรู้สึกที่ดี รู้สึกว่าทำได้ และประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และที่สำคัญอีกประการคือ การให้ความชื่นชมกับความพยายาม เพราะสิ่งนี้จะทำให้ท่านสามารถสร้างความศรัทธาให้กับผู้เดินได้ด้วยตัวเอง



G = Groping หมายถึง การแบ่งหรือจัดกลุ่มผู้มาเดินแอโรบิกให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพในขณะนั้น การที่มีผู้ใหญ่กับเด็กมาเดินด้วยกันอาจจะทำให้กลุ่มหนึ่งสนุก ทำท่าย แต่อีกกลุ่มไม่ทำท่ายก็ได้ ผู้นำต้องรู้จักการเลือกทำที่ทำให้คนเดิน 2 กลุ่ม สามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้

E = Evaluation หมายถึง การประเมินความสามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ การประเมินตัวผู้นำเองว่ามีความสามารถในการนำเดินมากน้อยเพียงใด โดยดูจากจำนวนผู้ที่มาร่วมออกกำลังกายว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างไร และการประเมินต่อผู้มาร่วมเดินว่ามีพัฒนาการในการเดินเพิ่มขึ้นมากน้อยเพียงใด โดยดูจากพัฒนาการของตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นก็ได้ ซึ่งการประเมินควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ท่านมีการพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน

T = Time หมายถึง การเปิดโอกาสให้มีการพัฒนาและเรียนรู้เกี่ยวกับการเดิน การสื่อสารกับผู้เดิน ซึ่งกระบวนการนี้อาจจะมีการให้คำแนะนำมากขึ้น หรือให้ความรู้ และให้กำลังใจเพิ่มเติมสำหรับคนเดินใหม่ ที่ต้องเรียนรู้ตามหลังผู้เดินคนอื่นๆ ในกิจกรรมใหม่ เป็นต้น

การจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิกโดยอาศัยหลักการ *TARGET* จะช่วยให้บรรยากาศของการเดินแอโรบิกสนุกสนาน ทำท่าย เกิดความสำเร็จตามเป้าหมายของผู้มาเดินทุกคนมากขึ้น เกิดสังคมนะหว่างการเดิน ซึ่งจะนำไปสู่การจูงใจให้มาเดินจนคิดเป็นนิสัยของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไป





สภาพแวดล้อมและการจัดการของผู้นำ

การที่ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี มีการสื่อสารที่เหมาะสมจึง มีความอยากที่จะนำเดินแอโรบิกให้ประสบความสำเร็จและมีการจัดกิจกรรมที่ดีแล้ว การจัดสภาพแวดล้อมและการจัดการที่ดีก็เป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ไม่ว่าจะท่านจะเดินแอโรบิกในหรือนอกอาคาร หรือตามสถานที่ออกกำลังกายของเอกชน หรือตามสวนสุขภาพ สวนสาธารณะ หน้าตลาดหรือสถานที่ของทางราชการต่างๆ สภาพแวดล้อมและการจัดการก็เป็นเรื่องสำคัญที่ส่งผลต่อแรงจูงใจให้คนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้ท่านบรรลุเป้าหมายของการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกที่ดี

องค์ประกอบของสิ่งแวดลอมและการจัดการที่ดีนั้นประกอบด้วย ความสะอาดของสถานที่ ความสะดวกปลอดภัย การที่สถานที่มีชีวิตชีวาและสังคมนะหว่างการร่วมกิจกรรม ความเป็นส่วนตัว รวมทั้งการที่บรรยากาศทำให้เกิดสังคมและเพื่อนฝูงเกิดขึ้น



1. ความสะอาด น่าจะเป็นสภาพแวดล้อมแรกๆ ที่ท่านในฐานะผู้นำควรให้ความสนใจและจัดให้เกิดขึ้น เพราะเป็นลักษณะทางกายภาพที่มองเห็นได้ชัดเจนก่อนสิ่งอื่น การมีสถานที่ที่สะอาดก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้รักการออกกำลังกายให้ความสำคัญและอยากมาออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

2. ความสะดวกและปลอดภัย เหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนไม่มาหรือหยุดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะไม่สะดวก ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะถ้าการออกกำลังกายต้องทำในช่วงเย็นหรือค่ำ ความปลอดภัย เส้นทางการเดินทางและสถานที่ที่ต้องปลอดภัยจากคนและการเกิดอุบัติเหตุด้วย

3. การสร้างบรรยากาศที่ดี และส่งเสริมให้เกิดสังคม เสียของดนตรี การจัดสถานที่เต้นที่ทำให้ผู้มาเต้นได้มีโอกาสทักทาย มีโอกาสได้พูดคุยกัน เช่น จัดโต๊ะดื่มน้ำไว้จุดเดียวกัน ทางออกที่สามารถเข้าออกทางเดียว ๆ ก็สามารถเพิ่มระดับการจูงใจได้ อย่างไรก็ตาม ความเป็นส่วนตัวในการเต้นแอโรบิกก็ต้องให้ความสนใจ เพราะชุดของคนมาเต้นแอโรบิกอาจจะรัดรูป หรือมีลักษณะเฉพาะที่คนที่มาเต้นไม่อยากจะให้คนอื่นไม่ได้เต้นด้วยเห็นก็ได้ และการจัดสถานที่ก็ควรจัดแยกให้ชัดเจนจากกิจกรรมอื่นๆ

การที่ท่านจะเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่ดี ประสบความสำเร็จ สามารถดูได้จากคนที่ผู้มาเต้นเพิ่มมากขึ้น มาเต้นอย่างต่อเนื่องหรือขาดหายไป ท่านต้องทราบและเข้าใจเรื่องของการจูงใจที่ดี ท่านต้องรู้ว่าตัวท่านเองเป็นผู้นำทั้งในการเต้นและผู้นำทางจิตใจของเขาเหล่านั้นด้วย ท่านจึงควรที่จะต้องมีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างที่ดี แข็งแรง มีการแต่งตัวที่สะอาดเหมาะสม ใ้วางจาและการสื่อสารอื่นๆ ที่ดี รวมทั้งการจัดกิจกรรมที่สร้างบรรยากาศจูงใจ เช่น การใช้หลักการของ **TARGET** และประการสุดท้ายคือการจัดบรรยากาศของสภาพแวดล้อมที่ดี



วิธีการเลือกชั้นและครูแอโรบิกด้านซ์

การเลือกระดับการเรียนและครูผู้สอนแอโรบิกด้านซ์เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความสุข สนุกสนาน มีหลักการเลือกดังนี้

1. ให้ทดลองเรียนในชั้นเรียน และในเวลาเดิน ครูหรือผู้นำจะต้องสังเกตการณ์ความเป็นไปในชั้นเรียนว่าเป็นไปด้วยความสนุกสนาน มีความปลอดภัย และเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้ตามหรือไม่ ถ้าหากสมาชิกมีความสามารถที่หลากหลาย ครูหรือผู้ฝึกสอนควรปรับท่าทางในการเคลื่อนไหวให้เหมาะสม

2. พิจารณาคุณภาพการเคลื่อนไหวและคุณภาพของครู ว่าเป็นการเคลื่อนไหวที่ปลอดภัย ไม่ตะ ไม่สะดุดหรือไกว หรือเหวี่ยงแขนที่ขาดการควบคุม

3. ครูมีความพยายามในการสอน แก้ไข อธิบายหรือบอกทิศทางที่สามารถตามได้ง่าย ด้วยน้ำเสียงที่ดังฟังชัด รวมทั้งการบอกวิธีการปรับท่าการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคน

4. หากมีกระจก ครูฝึกจะต้องมองกระจกและสบตากับผู้เรียน กระจกจะช่วยให้ครูฝึกมองเห็นท่าการเคลื่อนไหวของผู้เต้น และเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้เรียนและครูฝึก

5. การสอนควรเป็นไปตามขั้นตอนของแอโรบิกด้านซ์ คืออบอุ่นร่างกาย ค่อยๆเพิ่มงานสู่ช่วงแอโรบิก และค่อยๆ ลดงานเข้าสู่การบริหารเฉพาะส่วนและยืดกล้ามเนื้อ จะช่วยให้ผู้เรียนอยากเรียนมากขึ้น



6. การเคลื่อนไหวจะต้องต่อเนื่อง ราบรื่น ในเวลา 20-60 นาที และมีความหนัก 65-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

7. ผู้เรียนสามารถทำตามครูฝึกได้ และทุกคนสามารถมองเห็นครูฝึกได้ดี

8. ครูฝึกสามารถสร้างแรงจูงใจหรือกระตุ้นให้ผู้เรียนให้ทำตามด้วยความสนุกสนาน

9. การเดินควรท้าทายความสามารถ และเป็นกิจกรรมที่หลากหลาย หรือจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน

10. สร้างบรรยากาศในการสอนให้น่าเรียน

11. เสียงเพลงควรชัดเจนและได้ยินอย่างทั่วถึงทุกคนในห้องที่เรียน

12. ครูผู้สอนควรมีประกาศนียบัตรในการสอน หรือมีความรู้ทางการสอนแอโรบิกดีนซ์

13. มีการสอบถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม



ข้อเสนอแนะสำหรับครูฝึกสอน แอโรบิกต้านซ์

ในการจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายและการทำให้คนรักการออกกำลังกายเป็นประจำ ครูฝึก ควรเข้าใจหลักและวิธีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้

1. จัดกิจกรรมหลากหลายให้สอดคล้องกับความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม เพศ วัย ระดับสมรรถภาพ และทักษะการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม รวมถึงอุณหภูมิ และความชื้นของห้องเรียน
2. จัดบรรยากาศในชั้นเรียนให้สนุกสนาน เป็นกันเอง และมีมิตรภาพ
3. ให้ความสำคัญกับการสื่อสารให้เป็นไปทางที่ดี และเห็นความสำคัญของการให้แรงเสริม หรือกำลังใจ
4. เน้นการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ทำหาความสามารรถและมีโอกาสประสบความสำเร็จ
5. การเคลื่อนไหวควรเริ่มจากง่ายไปยาก จากเบาไปหนัก
6. การเต้นแอโรบิกต้านซ์ควรออกกำลังกายให้ครบถ้วน 3 ขั้นตอนและควรให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
7. อธิบายหลักการเคลื่อนไหว บอกทิศทางและให้สัญญาณก่อนเพื่อทำตามได้ง่าย
8. สร้างคุณภาพและการทรงตัวที่ดีขณะเคลื่อนไหว รวมถึงการสร้างกล้ามเนื้ออุ้งตรงข้ามให้มีความสมดุล และมีการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
9. เน้นถึงความสำคัญของการหายใจเข้า-ออก ตลอดเวลาการเต้นแอโรบิก
10. ให้สังเกตอาการที่แสดงถึงการออกกำลังกายมากเกินไปลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น



อุปกรณ์ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกด้านซ์

1. ชุดเดินแอโรบิก

ชุดแอโรบิกไม่ว่าจะเป็นเสื้อหรือกางเกงควรจะรัดรูป และต้องเป็นผ้ายืดเพื่อความสะดวกสบายในการเคลื่อนไหว ไม่ควรใช้เสื้อผ้าที่หนา หรือใหญ่เทอะทะและควรเป็นผ้าฝ้ายเพราะจะช่วยซับเหงื่อ และมีการระบายเหงื่อได้ดีกว่าผ้าใยสังเคราะห์ ชุดเดินแอโรบิกที่เป็นกางเกงติดกับเสื้อจะช่วยให้ผู้สวมใส่มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายขณะเดินแอโรบิก เสื้อจะได้ไม่เลื่อนหลุดมาเหนือเอว การใส่เสื้อหรือกางเกงที่รัดรูปจะช่วยให้ผู้รูปร่างกระชับ เน้นให้รูปร่างมีสัดส่วนดูบ้างที่ควรแก้ไข และการใส่เสื้อผ้าที่รัดรูปยังเป็นการจูงใจให้ผู้เดินอยากมีรูปร่างดี

2. เสื้อชั้นใน

เสื้อชั้นในควรมีขนาดที่พอดีกับรอบทรงของแต่ละคน มีความกระชับพอดี และยืดได้พอสมควร ส่วนที่เป็น cup ถ้าเป็นชนิดที่ไม่มีตะเข็บจะมีรูปมนตรงยอด เมื่อใส่ชุดแอโรบิกแล้วจะดูสวยเป็นธรรมชาติ สำหรับยกทรงแบบเต็มตัวไม่ควรใส่ เพราะยกทรงแบบเต็มตัวเมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังและกล้ามเนื้อใต้ออกเคลื่อนที่ได้ยาก ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

3. กางเกงใน

ควรเลือกใช้กางเกงในที่มีความกระชับพอดี ถ้าเป็นผ้าที่ผสมฝ้ายมากยิ่งขึ้น แต่ไม่ควรใส่แบบที่รัดมากที่เรียกว่า สเตย์ เพราะขณะออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนนั้นเคลื่อนไหวได้ยาก ทำให้โลหิตบริเวณนั้นไหลเวียนไม่สะดวก อาจเกิดผลเสียแก่ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ในผู้หญิงจนได้



4. กี่คาดผมหรือรัดผม

ถ้าคนที่มีผมยาวรุงรังควรจะต้องเก็บให้เรียบร้อย บางครั้งจึงต้องใช้ที่คาดผมที่ทำจากผ้าฝ้ายหรือผ้าขนหนูซึ่งจะช่วยซับเหงื่อไม่ให้หลุดไหลมาที่หน้าหรือเข้าตา ทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดสิว ผ้าคาดนี้จะให้สวยงามก็ได้

5. เครื่องสำอาง

อาจจะใช้ครีมทาผิว รองพื้น แป้ง และลิปติก ทาบางๆ การแต่งหน้าอ่อนๆ จะทำให้สดใสดูแลสวยงาม ไม่ควรแต่งหน้าเข้มขณะออกกำลังกาย ถ้าแต่งหน้ามากจะทำให้เหนอหนะเพราะเครื่องสำอางจะผสมกับเหงื่อ ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว และเครื่องสำอางก็เลอะหน้าได้ แต่การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ผิวดีขึ้น

6. กุญแจ

ควรหาถุงเท้าที่มีส่วนผสมของฝ้ายให้มาก เพราะจะช่วยซับเหงื่อเพิ่มความนุ่มและลดการระคายเคืองให้แก่เท้าในท่าที่มีการลงน้ำหนักตัวช่วยในการทรงตัว และทำให้ไม่ลื่นไถลเหมือนถุงเท้าที่มีส่วนผสมของใยสังเคราะห์

7. รองเท้า

เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับเท้า ข้อเท้าและเข่าได้ ทั้งยังช่วยลดแรงกระแทกที่เกิดจากการเคลื่อนไหว ดังนั้นรองเท้าจึงควรมีขนาดที่พอเหมาะกับเท้าของตนเอง ไม่ใหญ่และเล็กเกินไป ควรเป็นรองเท้าผ้าใบที่มีน้ำหนักเบา มีความยืดหยุ่นสามารถรองรับแรงกระแทกได้ดี การใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายนั้นอาจจะมีผลต่อข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า และเท้าได้ ซึ่งในสถาบันเวชศาสตร์การกีฬาในต่างประเทศ พบว่ารองเท้าเป็นสาเหตุของการอักเสบของส่วนต่างๆ ข้างต้นถึง 80-90% ซึ่งรองเท้าแอโรบิกที่ดีนั้นควรมีรูปร่างลักษณะ ดังนี้



7.1. บริเวณส่วนบนของที่หุ้มสันจะต้องสูงชันและมีแผ่นนุ่มรองรับบริเวณเอ็นร้อยหวาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการระคายเคือง

7.2. ด้านข้างของบริเวณที่หุ้มสันทั้งสองข้างแข็งแรง เพื่อป้องกันการบิดหมุนของสันเท้า และลดแรงกระแทกจากการกระโดด ทำให้บริเวณสันเท้าเกิดความมั่นคง

7.3. บริเวณปลายเท้าจะต้องมีที่รองรับปลายเท้า ที่มีความกว้างได้สัดส่วนกับเท้าเพื่อป้องกันการกดเบียดของนิ้วเท้า ซึ่งอาจทำให้เกิดการคั่งของเลือดบริเวณเล็บได้ และยังช่วยยืดอายุการใช้งานของรองเท้าอีกด้วย

7.4. ลิ้นรองเท้าจะต้องนุ่ม และปิดส่วนบนของฝ่าเท้าทั้งหมด เพื่อป้องกันไม่ให้เอ็น กล้ามเนื้อ และกระดูกถูกเสียดสี

7.5. บริเวณสันเท้าควรคงรูป เพื่อประคองและตรึงสันเท้าจะต้องยกให้สูงขึ้น มีความยืดหยุ่นที่ดีพอ เพื่อรองรับแรงกระแทกของสันเท้าได้

7.6. บริเวณด้านข้างของรองเท้าควรมั่นคงและรับรูปเท้า เพื่อช่วยป้องกันการพลิกหรือการลื่นไหลด้านข้าง

7.7. ที่รองพื้นรองเท้าด้านข้างในควรมีฟองน้ำเสริม อุ้มเท้า เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณสันเท้า และการอักเสบของพังพืดยึดกระดูกฝ่าเท้าบริเวณกึ่งกลางของพื้นรองเท้า จะต้องป้องกันการบาดเจ็บบริเวณเอ็นร้อยหวาย

เวลาเลือกซื้อรองเท้าแอโรบิกดีไซน์ ควรเน้นเรื่องน้ำหนักเบา ทนทาน การรองรับแรงกระแทกบริเวณด้านหน้า และสันรองเท้าดี พื้นมีลายในการยึดหลักเกาะพื้น ควรมีขนาดใหญ่กว่าเท้านิดหน่อย และเวลาผูกเชือกรองเท้า ควรผูกให้แน่นพอดีกับรองเท้าให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เพื่อความสะดวกในการเดินแอโรบิกดีไซน์



การเลือกเพลงสำหรับแอโรบิกเต้นซ์

การเลือกเพลงหรือดนตรีสำหรับการเต้นแอโรบิกเต้นซ์มีความสำคัญมาก เพราะเพลงและเสียงดนตรีนั้นทำให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งเพลงที่ใช้ในการประกอบการเต้นแอโรบิกเต้นซ์ ควรเป็นเพลงต่อเนื่องและเป็นที่ยอมรับของผู้ออกกำลังกาย มีจังหวะที่ชัดเจน ความเร็วเหมาะสม และเปลี่ยนจังหวะเพลงไปตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย ในการเต้นจะเลือกใช้แผ่นเสียง เทป หรือวิทยุก็ตามอัฒภาพ ซึ่งแต่ละเพลงจะมีความเร็วของจังหวะต่อหนึ่งนาที(BPM: Beat per minute) ที่แตกต่างกัน ส่วนจังหวะที่เต้นนั้นควรเป็นดังนี้

1.ขั้นการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) สามารถแบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

1.1 ขั้นการอบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน จังหวะดนตรีที่ใช้ควรจะมีจังหวะระหว่าง 135-140 BPM (Beat Perminute)

1.2 ขั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) จังหวะดนตรีที่ใช้ควรจะมีจังหวะระหว่าง 135-140 BPM (Beat Perminute)

2. ขั้นแอโรบิก (Aerobic Workout) จังหวะดนตรีที่ใช้ควรจะมีจังหวะระหว่าง 140-160 BPM (Beat Perminute)

3. ขั้นคลายอบอุ่นร่างกาย (Cool Down) สามารถแบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นบริหารกายเฉพาะส่วน (Floor Work) จังหวะดนตรีที่ใช้ควรจะมีจังหวะระหว่าง 140-155 BPM (Beat Perminute)

3.2 ขั้นคลายอุ่น (Cool Down) จังหวะดนตรีที่ใช้ควรจะมีจังหวะระหว่าง 120-145 BPM (Beat Perminute)



บทบาทและหน้าที่วิทยากร

วิทยากรเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ของตนเอง พร้อมทั้งชี้แนะทัศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคมให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมถึงการส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้เข้าฝึกอบรมด้วยกัน ผู้ที่ทำหน้าที่วิทยากรควรมีหน้าที่และคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. หน้าที่และความรับผิดชอบ

- มีความรู้เกี่ยวกับข้อมูลของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในด้านพื้นฐานการศึกษา หน้าที่ความรับผิดชอบ และวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ในหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย

- จัดทำเอกสารประกอบการสอน แผนการสอน กำหนดวิธีการและสื่อการสอน

- ดำเนินการสอนตามเนื้อหาที่กำหนด สังเกตการณ์เรียนรู้ของผู้เรียน ควบคุมการใช้เวลา และปรับกระบวนการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนและระยะเวลา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้รับมอบหมาย

- ให้โอกาส และส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนความรู้ ระหว่างวิทยากรกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกัน

- สังเกตบรรยากาศในห้องเรียนว่าผู้เรียนมีความต้องการและมีความพอใจมากน้อยเพียงใด

- ประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ในด้านเนื้อหาที่สอนตามข้อกำหนด เวลาที่ใช้ เมื่อเทียบกับความเหมาะสมและความสอดคล้องกับความต้องการตามความเห็นของผู้เข้ารับการฝึกอบรม



2. คุณสมบัติ

- มีความรู้ ความสามารถทั้งด้านทฤษฎีและประสบการณ์จริงในเรื่องที่สอน

- มีความเข้าใจ และสามารถประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่กับชั้นเรียนได้อย่างเหมาะสม

- มีความสามารถในการสร้างบรรยากาศที่กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความสนใจและรักษาระดับความสนใจที่จะเรียนรู้ตลอดระยะเวลาที่สอน

- มีความสามารถในการสื่อสาร การถ่ายทอดความรู้ วิธีการ แนวคิด และทัศนคติ ให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีสติปัญญาและความรู้พื้นฐานแตกต่างกัน ให้สามารถรู้และเข้าใจในเรื่องที่ได้รับความรู้

- มีความสามารถในการเชื่อมโยง และอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีที่อาจยุ่งยาก กับการปฏิบัติในโลกแห่งความเป็นจริง โดยใช้ตัวอย่างที่เหมาะสม และเป็นรูปธรรม

- มีความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ เครื่องมือ และเทคโนโลยีทางการศึกษาใหม่ๆ

- มีความอดทน เป็นผู้รับฟังที่ดี มีความสามารถในการตั้งคำถามที่ก่อให้เกิดความสนใจและมีส่วนร่วมในการอภิปราย รวมถึงการซักถามจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างทั่วถึง

3. คุณสมบัติพิเศษ

- เป็นผู้ที่มีบุคลิกที่น่าเชื่อถือ มีทัศนคติและค่านิยมที่สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของสังคม ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย

- มีความตั้งใจจริงในการถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ของตนเองให้กับผู้อื่น

- ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดกว้างต่อวิธีการต่อวิธีการและแนวทางใหม่ๆ ไม่เคร่งครัดกับระเบียบมากจนเกินไป





มวยไทย

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชนชาติไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ มวยไทยเป็นการต่อสู้ด้วยมือเปล่าที่ไม่มีการใช้อาวุธใดๆ ทั้งสิ้น โดยการใช้พลังกำลังและอวัยวะต่างๆ ทุกส่วนของร่างกายเป็นอาวุธในการต่อสู้ ประกอบไปด้วย หมัด เท้า เข่า ศอก และศรียะ ปัจจุบันการชกมวยไทย มีการแข่งขันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนในประเทศหรือต่างประเทศ นับว่าเป็นเครื่องหมายการค้าของประเทศไทยของเราอย่างหนึ่ง และเป็นกีฬาประจำชาติที่คนต่างชาติให้ความสนใจ และเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจแทนคนไทยทั้งชาติ

ต่อมา ได้มีการนำเอามวยไทยมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายในรูปแบบของการเดินแอโรบิก ซึ่งปัจจุบันการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทยกำลังได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน และสร้างความแข็งแรงได้อย่างดียิ่ง เพื่อเพิ่มความหลากหลายของการเดินแอโรบิกเลยได้นำมวยไทยเข้ามาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์ ทำให้มีความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น โดยการออกกำลังกายประเภทนี้จะเป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงกระแทกต่ำ หรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้ มีความปลอดภัยสูง แต่จะมีความหนักของงานมากเพราะจะต้องใช้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายอย่างเต็มที่ พลังงานที่ใช้ในการบริหารก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย





แอโรบิกมวยไทย

หมายถึง การนำเอาทักษะหรือศิลปะการต่อสู้แบบมวยไทย มาประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจกรรมการเดินแอโรบิก โดยการใช้น้ำมือเปล่า เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก มาประกอบเป็นท่าเดินแอโรบิก สำหรับจังหวะเพลงที่ใช้ในการเดินแอโรบิกมวยไทยนั้นจะต้องไม่เร็วหรือช้าเกินไปควรจะให้พอเหมาะ จังหวะเพลงควรจะอยู่ระหว่าง 135-142 BPM (Beat Per minute)

การเดินแอโรบิกมวยไทย

1. ชุดหมัด ประกอบด้วย



- หมัดตรง นับ 16 จังหวะ



- หมัดจัด นับ 16 จังหวะ





- หมัดตวัด นับ 16 จังหวะ



- หมัดเสย นับ 16 จังหวะ
- หมัดตรง นับ 8 จังหวะ + หมัดงัด นับ 8 จังหวะ
- หมัดตวัด + หมัดเสย นับ 8 จังหวะ
- หมัดตรง + หมัดงัด + หมัดตวัด + หมัดตรง + หมัดเสย
นับ 8 จังหวะ



2. ชุดศอก ประกอบด้วย



- ศอกตี นับ 16 จังหวะ



- ศอกตัด นับ 16 จังหวะ



- ศอกงัด นับ 16 จังหวะ





- สอกกระทุ้ง นับ 16 จังหวะ



- สอกกลับ นับ 16 จังหวะ

- สอกตี นับ 8 จังหวะ + สอกตัด นับ 8 จังหวะ +
สอกงัด นับ 8 จังหวะ

- สอกกระทุ้ง นับ 8 จังหวะ + สอกกลับ นับ 8 จังหวะ



3. ชุดเข้า ประกอบด้วย



- เข้าตรง นับ 16 จังหวะ



- เข้าเฉียง นับ 16 จังหวะ



- เข้าโค้ง นับ 16 จังหวะ

- เข้าตรง นับ 8 จังหวะ + เข้าเฉียง นับ 8 จังหวะ

- เข้าตรง + เข้าเฉียง นับ 8 จังหวะ + เข้าโค้ง + เข้าลอย +
นับ 16 จังหวะ



4. ชุดท่า ประกอบด้วย



- ตะตรง นับ 16 จังหวะ
- ตะตัด นับ 16 จังหวะ



- ตะเฉียง นับ 16 จังหวะ



- ถีบด้วยปลายเท้า นับ 16 จังหวะ





- ถีบด้วยสันเท้า นับ 16 จังหวะ



- ถีบด้วยข้างเท้า นับ 16 จังหวะ

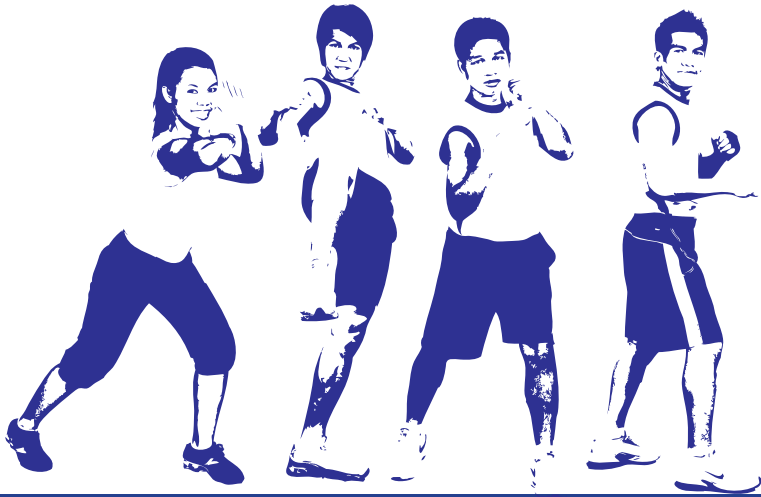


- ถีบด้านหลัง นับ 16 จังหวะ

- เตะตรง + ถีบด้วยปลายเท้า นับ 8 จังหวะ + เตะตัด
ถีบด้วยสันเท้า นับ 8 จังหวะ

- เตะเฉียง + ถีบด้วยข้างเท้า นับ 8 จังหวะ + ถีบด้าน
หลัง นับ 8 จังหวะ





ท่าชุดแอโรบิกมวยไทย

ชุดที่ 1 ก้าวชิด – ก้าว ไปด้านข้าง 4 จังหวะพร้อมกับชุดหมัดตรง + หมัดตั้ง + หมัดตัววัด + หมัดตรง + หมัดเสย ทำไป – กลับ ซ้าย – ขวา แต่ละท่าทำ 16 จังหวะ

ชุดที่ 2 ก้าวชิด – ก้าว ไปด้านข้าง 4 จังหวะ พร้อมกับชุดเท้า โดยการเตะตรง + เเตะตัด + เเตะเฉียง ทำไป – กลับ ซ้าย – ขวา แต่ละท่าทำ 16 จังหวะ

ชุดที่ 3 ก้าวชิด – ก้าว ไปด้านข้าง 4 จังหวะพร้อมกับชุดเข่าตรง + เข่าเฉียง + เข่าโค้ง + เข่าลอย ทำไป – กลับ ซ้าย – ขวา แต่ละท่าทำ 16 จังหวะ

ชุดที่ 4 ก้าวชิด – ก้าว ไปด้านข้าง 4 จังหวะพร้อมกับชุดศอกตี + ศอกตัด + ศอกงัด ศอกกระทุ้ง นับ 8 จังหวะ ทำไป – กลับ ซ้าย – ขวา แต่ละท่าทำ 16 จังหวะ ทำตั้งแต่ต้น 2 เที้ยว

ชุดที่ 5 เดินไปข้างหน้า 4 จังหวะพร้อมกับยกเข่าตรง 2 ครั้ง ซ้าย – ขวา + หมัดตรง 1 ครั้ง + วิ่งถอยหลังลงมาจุดเริ่มต้น นับ 8 จังหวะ แล้วเปลี่ยนข้างนำ ทำสลับซ้าย – ขวา ทำตั้งแต่ต้น 4 เที้ยว



บุคที่ 6 เดินไปข้างหน้า 4 จังหวะพร้อมกับใช้ปลายเท้าแตะ
ด้านข้าง + มัดตรง 3 ครั้ง ซ้าย – ขวา นับ 8 จังหวะ + เดินถอยหลัง 4
จังหวะพร้อมกับใช้ปลายเท้าแตะด้านข้าง + มัดตรง 3 ครั้ง ซ้าย – ขวา
นับ 8 จังหวะ ทำตั้งแต่ต้น 4 เที่ยว

บุคที่ 7 เดินไปข้างหน้า 4 จังหวะพร้อมกับใช้ปลายเท้าแตะ
ด้านข้าง + มัดตรง 1 ครั้ง + มัดจัด 1 ครั้ง + มัดตัวด 1 ครั้ง ซ้าย – ขวา
นับ 8 จังหวะ + เดินถอยหลัง 4 จังหวะพร้อมกับใช้ปลายเท้าแตะด้าน
ข้าง + มัดตรง 1 ครั้ง + มัดจัด 1 ครั้ง + มัดตัวด 1 ครั้ง ซ้าย – ขวา
นับ 8 จังหวะ ทำตั้งแต่ต้น 4 เที่ยว

บุคที่ 8 เดินไปข้างหน้า 4 จังหวะใช้หมัดตรงพร้อมกับจังหวะ
ที่เดิน + เข้าตรง 1 ครั้ง + วิ่งถอยหลัง 4 จังหวะ + ยืนยกเข้าข้างเดียวอยู่
กับที่ 2 ครั้ง ซ้าย – ขวา นับ 8 จังหวะ ทำตั้งแต่ต้น 4 เที่ยว

บุคที่ 9 ก้าวชิด – ก้าว ไปด้านข้าง 4 จังหวะพร้อมยกเข้าข้าง
เดียว 3 ครั้ง นับ 8 จังหวะ + ถีบด้านข้าง 1 ครั้ง ซ้าย – ขวา + มัดตรง 2 ครั้ง
ซ้าย – ขวา นับ 8 จังหวะ ทำไป – กลับ ซ้าย – ขวา ทำตั้งแต่ต้น 4 เที่ยว

บุคที่ 10 สไลด์ไปด้านข้าง 4 จังหวะพร้อมกับใช้หมัดตรง 2 ครั้ง
ซ้าย – ขวา + ถีบด้านหลัง 1 ครั้ง นับ 8 จังหวะ ทำซ้าย – ขวา ไป – กลับ
ทำตั้งแต่ต้น 4 เที่ยว

ท่าชุดแอโรบิกมวยไทยนี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่นำมาทำมวยไทย
มาประยุกต์ใช้กับการเต้นแอโรบิกซึ่งทำต่างๆ เหล่านี้สามารถที่จะมา
ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ที่มาออกกำลังกาย
เพื่อให้เกิดความหลากหลายและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดในการ
ออกกำลังกาย ทั้งยังสามารถช่วยลดการเกิดการบาดเจ็บจากการ
ออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี





อาหารกับการออกกำลังกาย

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต เริ่มตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนกระทั่งคลอดเป็นทารก เด็ก เติบโตเป็นผู้ใหญ่ จนถึงวัยผู้สูงอายุ จะต้องกินทุกวัน เพราะอาหารไม่เพียงแต่จะนำไปประกอบเป็นส่วนต่างๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่ยังทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้าเรารู้จักการกินอาหารหรือมีภาวะโภชนาการที่ดี ถูกต้อง เหมาะสม จะทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้ แต่คนไทยส่วนมากยังขาดความรู้ ความเข้าใจในการกินอาหารเพื่อการมีภาวะโภชนาการและสุขอนามัยที่ดี มักกินในสิ่งที่ชอบ กินตามความเคยชิน กินในสิ่งที่คิดว่าอร่อยเป็นที่น่าพอใจ กินตามความสะดวก กินตามสังคมนิยม จึงเกิดการละเลยไม่ให้ความสำคัญในชนิดและปริมาณอาหารที่กิน ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการขาดสารอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจาง ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตทางร่างกายและสมองช้ากว่าปกติ และเจ็บป่วยง่าย ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ทำให้ร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำ ในขณะที่เดียวกันถ้ามีภาวะโภชนาการเกินก็จะนำไปสู่โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ปัญหาโภชนาการของคนไทย ดังกล่าวนี้ สาเหตุหนึ่งเป็นเพราะคนไทยยังมีพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง จึงทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจ และเจตคติที่ดีต่อการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี รัฐบาลจึงมีนโยบายในการสนับสนุนให้ประชาชนกินอาหารที่สะอาด ออกกำลังกายเพื่อมีร่างกายที่แข็งแรง



ความรู้พื้นฐานด้านโภชนาการ

- อาหารให้อะไรแก่ร่างกาย?
- พลังงาน (Energy) เป็นเสมือนน้ำมันเชื้อเพลิงที่ทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้
- สารอาหาร (Nutrients) ที่สำคัญ 6 ชนิด คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต (ให้พลังงาน) วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ (ไม่ให้พลังงาน)
- โยอาหาร (Fiber) ช่วยในการขับถ่ายและดูดซึมของเสียออกจากร่างกาย

อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย

- หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง
- หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มันและน้ำตาล
- หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ ทั้งผักใบและผักหัว
- หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ
- หมู่ที่ 5 ไขมันต่างๆ ทั้งจากพืชและสัตว์

เพื่อให้ร่างกายได้พลังงานและสารอาหารดังกล่าวอย่างครบถ้วน จึงต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งแต่ละหมู่ให้พลังงานและสารอาหารแตกต่างกัน ดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพให้กลับคืนสู่สภาพปกติ ในวัยเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่ดี เพื่อการสร้างเสริมร่างกายให้เจริญเติบโตวัยผู้ใหญ่ ควรเลือกกินโปรตีนที่



สามารถย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เช่นเนื้อปลา และเพื่อไม่ให้เนื้ออาหาร
ควรกินสลัดกับถั่วเมล็ดแข็งบ้าง ทำให้ความหลากหลายในชนิด
อาหาร เพื่อใช้ในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารประเภท
คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้อง และข้าว
ซ้อมมือมีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์
มากที่สุด ควรกินสลัดกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้
พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ถั่วเขียว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้น หรือ
แป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะอาหารประเภท
นี้จะถูกเปลี่ยน และเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของ
ร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

อาหารหมู่นี้ จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย ช่วยเสริม
สร้างร่างกายให้แข็งแรง มีแรงต้านทานเชื้อโรคและช่วยให้อวัยวะ
ต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ อาหารที่สำคัญของหมู่นี้ คือ ผักต่างๆ
เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาด และผักใบเขียวอื่นๆ นอกจากนั้นยังรวมถึง
พืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือ ฟักทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น

นอกจากนั้น อาหารหมู่นี้จะมีกากอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมา
เป็นอุจจาระทำให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ต่างๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
มีแรงต้านทานโรคและมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของ
ลำไส้เป็นปกติ อาหารที่สำคัญ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย มะละกอ
ส้ม มังคุด ลำไย เป็นต้น



หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

ไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ได้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น

ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ในเวลาที่จะเป็นระยะยาว อาหารที่สำคัญได้แก่

■ ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู รวมทั้งไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ด้วย

■ ไขมันที่ได้จากพืช เช่น กะทิ น้ำมันรำ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์ม เป็นต้น

ไขมันมีทั้งไขมันดีและไม่ดี ถ้าเป็นไขมันชนิดไม่ดีและมีมากในร่างกายจะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ จึงไม่ควรกินมาก พบมากในเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง นม หนังสัตว์ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ กุ้ง ปู และหอย เป็นต้น แต่ถ้าในร่างกายมีไขมันดีมากจะช่วยในการสลายปริมาณไขมันชนิดไม่ดีอีกด้วย



การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

โภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1.กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

- ให้ได้รับสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ
- ป้องกันไม่ให้อ้วน โดยดูจากดัชนีมวลกาย (Body Mass

Index-BMI)

- ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักเป็นกิโลกรัมส่วนสูงเป็นเมตร²
- ค่าปกติ 18.5 – 22.9 กิโลกรัม / ตารางเมตร
- น้อยกว่า 18.5 แสดงว่าผอมหรือขาดอาหาร
- มากกว่า 23.0 – 29.9 แสดงว่าน้ำหนักเกิน
- เกิน 30.0 แสดงว่าเป็นโรคอ้วน



2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้ง

- เลือกกินข้าวซ้อมมือให้ประโยชน์มากกว่า
- กินธัญพืชชนิดอื่นๆ เช่น เผือก มัน ข้าวโพด ร่วมด้วย
- แป้งที่ได้จากรั้วพืช

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

- ผักให้วิตามินและแร่ธาตุสูงและไม่ทำให้อ้วน
- กินทั้งผักใบและผักหัว ปริมาณตามต้องการ
- กินผลไม้เป็นประจำในปริมาณที่พอเหมาะ
- ผลไม้หวานจัดควรลดปริมาณลง

4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันเป็นประจำ

- ปลาเป็นเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ และย่อยง่าย
- เนื้อที่ติดมันให้พลังงานสูงและมีโคเลสเตอรอล
- ไข่ให้สารอาหารที่มีคุณภาพดี กินได้ 2-3 ฟอง / สัปดาห์
- ถั่วเมล็ดแห้งให้สารอาหารและใยอาหารที่ดี

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

- นมมีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง
- เด็กควรดื่มนมเป็นประจำ
- อาหารไทยให้แคลเซียมต่ำ ไม่พอแก่ความต้องการ
- เลิกดื่มนมไขมันต่ำเพื่อป้องกันโรคอ้วน
- ผู้ใหญ่ควรดื่มนม 1-2 แก้ว / วัน



6.กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

- ไขมันให้พลังงานสูงกว่าสารอาหารอื่นๆ
- กินมากทำให้อ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ
- หลีกเลี่ยงอาหารทอดและที่มีไขมันอิ่มตัวสูง
- เลือกใช้ไขมันจากพืชที่มีไขมันอิ่มตัวต่ำ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด



ปริมาณ โครเลสเตอรอลในอาหาร (100 กรัม/มก)

อาหาร	โคเลสเตอรอล	อาหาร	โคเลสเตอรอล
สมอง	>2,000	เนื้ปู	104
ไข่แดง	1,480	น้ำมันหมู	96
ตับวัว	561	เนื้วัว	91
ไข่ทั้งฟอง	504	เนื้หมู	89
เซียงจี	480	เนื้ไก่	80
ตับหมู	355	หอยแครง	50
เนยสด	220	ไอศกรีม	45
เนื้วัว	>220	นํ้านม	14
เนื้กึ่ง	150	ไข่ดาว	45
เนยแข็ง	90-113	มาการีน	0

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

- อาหารรสหวานทำให้เด็กเบื่ออาหารและฟันผุ
- อาหารรสหวานเพิ่มพลังงานและทำให้อ้วน
- อาหารรสเค็มจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และมะเร็งในกระเพาะอาหาร

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

- อาหารปนเปื้อนได้จากเชื้อโรค สารเคมี และขบวนการผลิต
- ซื้ออาหารสดจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้
- เลือกซื้ออาหารจากร้านที่มีสุขลักษณะที่ดี
- อ่านฉลากอาหารก่อนตัดสินใจซื้อ
- สร้างสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร



9.จุดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

- มีผลต่อประสาทส่วนกลาง
- เสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง โรคขาดอาหาร โรคกระเพาะ โรคตับแข็ง โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุ
- เกิดปัญหาในครอบครัว

หลักในการเลือกและประกอบอาหาร

- เลือกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา ออกไก่
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง
- หลีกเลี่ยงการประกอบอาหารที่ใช้กะทิและน้ำมันมากๆ

ปริมาณกรดไขมันจำเป็นในน้ำมันต่างๆ

น้ำมัน	ชื่อการค้า	กรอไลโนเลอิก(%)
ถั่วเหลือง	ทิพย์,องุ่น,Best Food	46-56
ข้าวโพด	Mazola	46.9
ถั่วลิสง	อาลาติน	36.6
รำข้าว	ทิพย์ ,ลูก,โลก	31.1
ปาล์ม	รอยโก้	11.4
หมู	-	9.2
มะพร้าว	ช้างบิน	2.3



คุณค่าอาหารจานด่วน (ต่อชิ้น)

อาหาร	Kcal.	Prot.	Fat	CHO	Choles.
พิซซ่า	560	30	18	68	83
แฮมเบอร์เกอร์	550	27	35	40	70
แซนวิช	500	18	30	40	80
โดนัท	270	3	10	30	52
ไก่ทอด	260	20	14	7	83
ไก่ย่าง	128	18	6	1	64

คุณค่าอาหารจานด่วน (ต่อถ้วย)

Food	Kcal.	Prot.	Fat	CHO	Choles.
ข้าวมันไก่	607	22	32	59	37
ข้าวแกงไก่	451	30	10	60	43
ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	365	21	19	39	152
ก๋วยเตี๋ยวเป็ด	312	19	11	36	47
ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้น	266	17	5	38	30



อาหารก่อนออกเดินแอโรบิกต้านซ์

1. เลือกกินอาหารที่คุ้นเคย คึ่มน้ำ 2-3 แก้ว หรือน้ำชุป เพื่อ
ให้ได้เกลือ จะได้ไม่กระหายเวลาเดิน
2. อาหารมื้อหลักควรกินก่อน 3 - 4 ชั่วโมง ก่อนการเดิน
แอโรบิกต้านซ์ เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารถูกดูดซึมจากกระเพาะสู่
ลำไส้เล็กแล้ว
3. เลี่ยงอาหารที่มีโปรตีน และไขมันสูง ย่อยยาก อาหารจะ
อยู่ในกระเพาะอาหารนานกว่าอาหารแป้งหรือคาร์โบไฮเดรต
4. เลี่ยงอาหารระคายกระเพาะ ลำไส้ เช่น อาหารรสเผ็ด
หวานมาก
5. เลี่ยงอาหารที่ทำให้มีแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้
เช่น ถั่ว หัวหอม ผักดอง
6. ไม่ควรงดอาหารก่อนการเดินแอโรบิกต้านซ์ ถ้ารู้สึกไม่
อยากอาหาร อาจเปลี่ยนจากอาหารปกติมาเป็นอาหารเหลว





อาหารระหว่างการเดินแอโรบิกต้นขั

เครื่องดื่มน้ำที่มีกลูโคส ถ้าหวานมากเกินไป จะเกิดอาการท้องอืด แน่น จุกเสียด คลื่นไส้ อาเจียน หลังจากเริ่มการเดิน ดื่มน้ำผสมกลูโคสหรือน้ำที่มีเกลือแร่ได้ หรือจะให้ดื่อก็น้ำเปล่า การดื่มน้ำควรทำเป็นระยะๆ ทุก 10-15 นาที





อาหารหลังการเดินแอโรบิก

เมื่อสิ้นสุดการเดินแอโรบิกด้านซ์ หรือออกกำลังกายเสร็จ ควรดื่มน้ำ และพยายามกินอาหาร เพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป ระหว่างการแข่งขัน ถ้าเป็นการแข่งขันที่ใช้เวลานาน เช่น การแข่งขัน แอโรบิกมาราธอน หรือวิ่งมาราธอน ควรกินอาหารที่มี คาร์โบไฮเดรตสูง และมีปริมาณของเกลือโปแทสเซียม เช่น ส้ม กล้วย การกินอาหารเพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ต้องใช้เวลา 2-3 วัน จึงจะมีการสร้างและสะสม ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อให้คืนสู่สภาพเดิม



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสมบัติ คุรุพันธ์
ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายประวิทย์ อุ่ณวิจิตร
รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายทวนชัย ละมุลสว่าง
รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายสุวัตร สิทธิหล่อ
ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผู้เรียบเรียง

นางสาวฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์
นางสาววนิดา พันธุ์สอาด
นางสาวนฤมล นันทพล
ว่าที่ รต.หญิง จันทร์หอม กันทะสอน

บรรณาธิการ

นางสาววนิดา พันธุ์สอาด

ผู้แสดงแบบ

นางสาวศิริพร สุขมงคล
นายวีรวัฒน์ คำแสนพันธ์
นายชัยยุทธ ฤทธิดี
นายวีระศักดิ์ กุลณะวะ

