

หลักการออกกำลังกายที่ดี

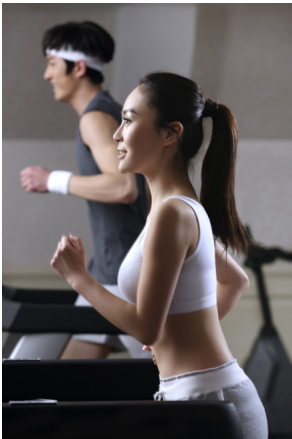
การออกกำลังกายเป็นการดูแลสุขภาพที่ช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันและทำให้มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ทั้งนี้ผู้รักการออกกำลังกายจะต้องเข้าใจพื้นฐานและการเตรียมพร้อมที่ดี เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพได้ผลลัพธ์ที่ชัดเจน และช่วยลดอันตราย การบาดเจ็บในระหว่างการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกาย มีดังนี้

- ความถี่ (Frequency) ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วน ปฏิบัติ 10-15 ครั้งต่อรอบ และ 3-5 รอบต่อชุด
- ระดับ (Intensity) ควรเริ่มที่ 50-60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจากจำนวนน้อยไปหามาก จากความหนักเบาระดับต่ำไปสู่ระดับสูง
- เวลา (Time) ควรออกกำลังกาย อย่างน้อย 20-60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ ไม่ควร

ออกกำลังกายหักโหม ค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นอย่างช้าๆ อย่างต่อเนื่อง ควรรู้สึกว่า หายใจแรงขึ้นกว่าปกติ แต่ไม่หอบจนเหนื่อย ยังพูดจากับคนข้างเคียงรู้เรื่อง การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารควรรอประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต แต่ถ้าเป็นอาหารที่มีโปรตีนและไขมันเป็นส่วนประกอบ ใช้เวลานานกว่า คือประมาณ 2-3 ชั่วโมง ดังนั้น ถ้าบริโภคอาหารหนักควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง จึงค่อยออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬา

ลักษณะการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

1. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)



เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนในการสันดาปพลังงาน อาทิ การยกน้ำหนัก การฝึกของหนักวิ่งระยะสั้น เหมาะกับผู้ที่ต้องการฝึกร่างกายเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ เช่น นักกีฬาต้องการฝึกกล้ามเนื้อมัดที่ต้องใช้เป็นพิเศษ ผู้ที่ต้องการเล่นกล้ามเพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น หรือคนทำงานที่ฟื้นฟูจากอาการบาดเจ็บฝึกเพื่อฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนที่ไว้ใช้ทำงานนั้นๆ

2. การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)



เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความทนทานของปอดและหัวใจ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ตีเทนนิส หรือเดินแอโรบิก ทั้งหมดต้องทำอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 30 นาที ประโยชน์ช่วยเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้อาการของโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานดีขึ้น ช่วย [ลดน้ำหนัก](#)

✅ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียด เหมาะกับบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยที่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ลดความเครียด เป็นต้น

ผู้ที่ออกกำลังกาย บางท่านมาถึงสถานที่ออกกำลังกายก็เล่นเลย บางท่านจะเล่นก็หยุดเล่นไม่มีการผ่อนคลาย เราจึงควรทำความเข้าใจถึงขั้นตอนของการออกกำลังกายให้ดี ส่วนใหญ่จะปฏิบัติไม่ครบทุกขั้นตอน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และช่วยความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บได้ ขั้นตอนของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

- ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ใช้เวลา 5-10 นาที ด้วยการบริหารกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมความพร้อมของข้อต่อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายในการออกกำลังกาย

- ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลา 10-40 นาที เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ตามโปรแกรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ ไม่ว่าจะเป็น [ลดน้ำหนัก](#) ✅ กระชับกล้ามเนื้อ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความอ่อนตัว

- ช่วงผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) ใช้เวลา 5-10 นาที โดยการบริหารกายและยืดเหยียด จะช่วยเพิ่มความอ่อนตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยคลายกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ไม่ให้เกิดความเมื่อยล้าได้

อย่างไรก็ตาม หากออกกำลังกายหักโหมมากเกินไปหรือไม่สม่ำเสมอ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญและทำงานอย่างหนัก กระบวนการเผาผลาญที่เกิดขึ้นส่งผลต่อร่างกายในด้านต่างๆ เช่น อุณหภูมิร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น เหงื่อจะออกมามากเพื่อลดความร้อน หากร่างกายมีปริมาณน้ำไม่เพียงพออาจเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำและหมดสติได้ นอกจากนี้ จะเกิดการสลายไขมันที่สะสมไว้ที่ตับมาเป็นพลังงานในรูปของน้ำตาลกลูโคส ซึ่งนำไปใช้ในการเผาผลาญ หากออกกำลังกายที่หักโหมอาจทำให้น้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดไม่เพียงพอ เกิดภาวะน้ำตาลตก นำไปสู่อาการช็อคและหมดสติ รวมถึงการสลายของโปรตีนในกล้ามเนื้อและเกิดของเสียจำพวกแอมโมเนียและแลคเตท ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ สารประกอบกลุ่มแลคเตทที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับปริมาณของกรดแลคติก เป็นสาเหตุของการเกิดตะคริวระหว่างการออกกำลังกายอีกด้วย

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายสึกหรอและเกิดภาวะอักเสบได้บ้าง อาหารจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยฟื้นฟูการทำงานของร่างกาย เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่งดหรืออดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 500 ซีซี (ประมาณ 2 แก้ว) ก่อนออกกำลังกาย และเป็นระยะๆ ให้เพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ นอกจากนี้ยังมีอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกาย นั่นคือ อาหารฟังก์ชันซูเปอร์ฟู้ด เพราะมีรายงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า ซูเปอร์ฟู้ดช่วยเร่งให้ร่างกายกำจัดของเสียจำพวกแอมโมเนียและแลคเตทที่เกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการกล้ามเนื้อล้าและตะคริวได้ดีขึ้นภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมง ดังนั้น การรับประทานซูเปอร์ฟู้ดหลังการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง ช่วยกระตุ้นประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานตั้งแต่ 15 นาทีแรกหลังดื่ม จึงช่วยทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและลดความเหนื่อยล้าของร่างกายลง นอกจากนี้มีงานวิจัยถึงประโยชน์ด้านอื่นๆ ของซูเปอร์ฟู้ดอีกว่า ซูเปอร์ฟู้ดช่วยเพิ่มความสามารถในการดูดซึมของธาตุเหล็กให้ดีขึ้น เพราะถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็กมากๆ จะทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ความจำลดลง และนำไปสู่ภาวะโลหิตจางได้ในที่สุด และยังมีอีกหลายงานวิจัยที่สอดคล้องกันโดยพบอีกว่าซูเปอร์ฟู้ด ช่วยเพิ่มระดับของออกซิโมโกลบิน (oxy-Hb) หรือออกซิเจนที่จับกับฮีโมโกลบินในบริเวณสมองส่วนหน้า มีผลช่วยให้เลือดขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น จึงช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านการเรียนรู้และความจำ ล่าสุดมีงานวิจัยพบว่าซูเปอร์ฟู้ดมีผลช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้จดจำ โดยเฉพาะความจำระยะสั้นในกลุ่มคนวัยทำงานที่มีภาวะเครียดวิตกกังวลสูงอีกด้วย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายอย่างหนักมาก่อน หากต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรเริ่มต้นแบบค่อยๆ เพิ่มความหนักในการออกกำลังกายให้มากขึ้นได้เมื่อเรารู้สึกว่า ออกกำลังกายแล้วไม่หนัก ไม่เหนื่อยเหมือนวันแรกๆ ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการปรับตัวของร่างกายที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่วนผู้ที่มิโรคประจำตัว เช่น มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดอุดตัน หรือโรคหลอดเลือดโป่งพอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าต้องออกกำลังกายได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมกับโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหอบหืด ควรออกกำลังกายอย่างระมัดระวังและควรพกยาพ่นขยายหลอดลมไว้ใกล้ตัวเมื่อไปออกกำลังกาย หรือควรมีเพื่อนหรือผู้แนะนำในการออกกำลังกายที่พร้อมช่วยเหลือเราได้ในยามฉุกเฉิน

บทสรุป

การออกกำลังกายที่ดีมีประสิทธิภาพจะต้องปฏิบัติให้เหมาะสมและเตรียมความพร้อมของร่างกายเสียแต่เนิ่นๆ เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก หากเราเข้าใจหลักการที่ถูกต้องและมีความตั้งใจปฏิบัติต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอเพียงอาทิตย์ละประมาณ 3 ครั้งๆ ละ 20-60 นาที ควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ รวมทั้ง การทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านั้น เราก็จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไปอีกล้าน

ที่มา: คุณตัว พิพรชัยกุล ออกกำลังกายอย่างไรให้สุขภาพดี ไทยเนอส์สิงห์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 95 เดือน กรกฎาคม 2559. หน้า 21-22.