

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในวัยรุ่น

หนุ่มสาววัยทำงานในยุคนี้หันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ชกมวย ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค โยคะ พิลาทิส รวมถึงเรื่องอาหารการกิน ไม่ว่าจะเป็นอาหารคลีน หรือน้ำผลไม้สารพัดชนิด ทั้งช่วยดีท็อกซ์ล้างพิษ ดักไขมัน และช่วยในการขับถ่าย แต่ยังมีอีกหลายคนที่มีข้ออ้างเรื่องเวลา บ้างก็ว่างานมาก เรียนหนัก หรือแม้แต่เที่ยวหนัก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายไม่ฟิตไม่เฟิร์มอย่างที่ต้องการ ดังนั้นเราจึงควรเริ่มมาออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่จะสายเกินไป อย่างไรก็ตามควรเรียนรู้หลักการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม

ข้อมูลจาก อ.ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เปิดเผยว่า ก่อนการออกกำลังกายเราควรตั้งเป้าหมายว่า เรามีเป้าหมายในการออกกำลังกายเพื่ออะไร โดยการตั้งเป้าหมายนั้นต้องเป็นจริงได้ สามารถวัดได้ และมีการกำหนดระยะเวลาไว้ชัดเจน สิ่งสำคัญที่ลืมไม่ได้ เราต้องมุ่งมั่นในการดำเนินการตามโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ เช่น การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เราชอบ หรือถนัด มีการออกกำลังกายร่วมกันเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว อาจฟังเพลงในขณะที่ออกกำลังกายด้วย ให้มีการทดสอบอยู่เป็นระยะๆ เพื่อเป็นการประเมินผล รวมทั้งการจดทำบันทึกการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกายที่ดี

การออกกำลังกายเป็นการดูแลสุขภาพที่ช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันและทำให้มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ทั้งนี้ผู้รักการออกกำลังกายจะต้องเข้าใจพื้นฐานและมีการเตรียมพร้อมที่ดี 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 ควรรู้สึกว่ายากใจแรงขึ้นกว่าปกติแต่ไม่หอบจนเหนื่อย ยังพูดจากับคนข้างเคียงรู้เรื่อง

การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารควรรอประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต แต่ถ้าเป็นอาหารที่มีโปรตีนและไขมันเป็นส่วนประกอบ ใช้เวลานานกว่า คือประมาณ 2-3 ชั่วโมง ดังนั้น ถ้าบริโภคอาหารหนักควรรอประมาณ 3 ชั่วโมง จึงค่อยออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬา

ลักษณะการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise)



เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนในการสันดาปพลังงาน อาทิ การยกน้ำหนัก การฝึกของนักวิ่งระยะสั้น เหมาะกับผู้ที่ต้องการฝึกร่างกายเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ เช่น นักกีฬาต้องการฝึกกล้ามเนื้อมัดที่ต้องใช้เป็นพิเศษ ผู้ที่ต้องการเล่นกล้ามเพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น หรือคนทำงานที่ฟื้นฟูจากอาการบาดเจ็บฝึกเพื่อฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนที่ไว้ใช้ทำงานนั้นๆ

2. การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise)



เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกความทนทานของปอดและหัวใจ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ตีเทนนิส หรือเต้นแอโรบิก ทั้งหมดต้องทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที ประโยชน์ช่วยเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้อาการของโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานดีขึ้น ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียด เหมาะกับบุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยที่ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ลดความเครียด เป็นต้น

ผู้ที่ออกกำลังกาย บางท่านมาถึงสถานที่ออกกำลังกายก็เล่นเลย บางท่านจะเลิกเล่นก็หยุดเล่นไม่มีการผ่อนคลาย 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 ไม่ว่าจะเป็นลดน้ำหนัก กระจกกล้ามเนื้อ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความอ่อนตัว

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

อย่างไรก็ตาม หากออกกำลังกายหักโหมมากเกินไปหรือไม่สม่ำเสมอ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญและทำงานอย่างหนัก กระบวนการเผาผลาญที่เกิดขึ้นส่งผลต่อร่างกายในด้านต่างๆ เช่น อุณหภูมิร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น เหงื่อจะออกมามากเพื่อลดความร้อน หากร่างกายมีปริมาณน้ำไม่เพียงพออาจเกิดภาวะร่างกายขาดน้ำและหมดสติได้ นอกจากนี้ จะเกิดการสลายไขมันที่สะสมไว้ที่ตับมาเป็นพลังงานในรูปของน้ำตาลกลูโคส ซึ่งนำไปใช้ในการเผาผลาญ หากออกกำลังกายที่หักโหมอาจทำให้น้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดไม่เพียงพอ เกิดภาวะน้ำตาลตก นำไปสู่อาการช็อคและหมดสติ รวมถึงการสูญเสียของโปรตีนในกล้ามเนื้อและเกิดของเสียจำพวกแอมโมเนียและแลคเตท ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ สารประกอบกลุ่มแลคเตทที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับปริมาณของกรดแลคติก เป็นสาเหตุของการเกิดตะคริวระหว่างการออกกำลังกายอีกด้วย

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายสึกหรอและเกิดภาวะอักเสบได้บ้าง อาหารจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยฟื้นฟูการทำงานของร่างกาย เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่งดหรืออดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 500 ซีซี (ประมาณ 2 แก้ว) ก่อนออกกำลังกาย และเป็นระยะๆ ให้เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ นอกจากนี้ยังมีอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกาย นั่นคือ

อาหารฟังก์ชันซูปเปอร์ไค้กั๊ด เพราะมีรายงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า ซูปเปอร์ไค้กั๊ดช่วยเร่งให้ร่างกายกำจัดของเสียจำพวกแอมโมเนียและแลคเตทที่เกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการกล้ามเนื้อล้าและตะคริวได้ดีขึ้นภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมง ดังนั้น การรับประทานซูปเปอร์ไค้กั๊ดหลังการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้ง ช่วยกระตุ้นประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานตั้งแต่ 15 นาทีแรกหลังดื่ม จึงช่วยทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าและลดความเหนื่อยล้าของร่างกายลง นอกจากนี้มีงานวิจัยถึงประโยชน์ด้านอื่นๆ ของซูปเปอร์ไค้กั๊ดอีกว่า ซูปเปอร์ไค้กั๊ดช่วยเพิ่มความสามารถในการดูดซึมของธาตุเหล็กให้ดีขึ้น เพราะถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็กนานๆ จะทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย ความจำลดลง และนำไปสู่ภาวะโลหิตจางได้ในที่สุด และยังมีอีกหลายงานวิจัยที่สอดคล้องกันโดยพบอีกว่าซูปเปอร์ไค้กั๊ด ช่วยเพิ่มระดับของออกซิฮีโมโกลบิน (oxy-Hb) หรือออกซิเจนที่จับกับฮีโมโกลบินในบริเวณสมองส่วนหน้า มีผลช่วยให้เลือดขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น จึงช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านการเรียนรู้และความจำ ล่าสุดมีงานวิจัยพบว่าซูปเปอร์ไค้กั๊ดมีผลช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้จดจำ โดยเฉพาะความจำระยะสั้นในกลุ่มคนวัยทำงานที่มีภาวะเครียดวิตกกังวลสูงอีกด้วย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย



การออกกำลังกายโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายอย่างหนักมาก่อน หากต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ควรเริ่มต้นแบบค่อยๆ เพิ่มความหนักในการออกกำลังกายให้มากขึ้นได้เมื่อเรารู้สึกว่า ออกกำลังกายแล้วไม่หนัก ไม่เหนื่อยเหมือนวันแรกๆ ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการปรับตัวของร่างกายที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดอุดตัน หรือโรคหลอดเลือดโป่งพอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าต้องออกกำลังกายได้อย่างไรจึงจะเหมาะสมกับโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหอบหืด ควรออกกำลังกายอย่างระมัดระวังและควรพกยาพ่นขยายหลอดลมไว้ใกล้ตัวเมื่อไปออกกำลังกาย หรือควรมีเพื่อนหรือผู้แนะนำในการออกกำลังกายที่พร้อมช่วยเหลือเราได้ในยามฉุกเฉิน