เคล็ดลับการออกกำลังกายให้ได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2560

เคล็ดลับการออกกำลังกายให้ได้ผล

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ และก็มีหลักหรือสิ่งที่ต้องคำนึงถึง แตกต่างกัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะทำให้สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ

1.เดินเร็ว

เหมาะกับผู้มีน้ำหนักมากกว่าปกติ โดยในช่วงแรกควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที เมื่อร่างกายเริ่มแข็งแรงขึ้นจึงเพิ่มเวลามากขึ้นเป็น 1 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น

เคล็ดลับ: การเดินอย่างกระฉับกระเฉงต่อเนื่อง 1 ชั่วโมง จะใช้พลังงานประมาณ 300 กิโลแคลอรี่ (เท่ากับการวิ่ง 30 นาที) จึงควรเดินให้ได้ระยะทาง ประมาณ 1.5 กิโลเมตรก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นไปทีละน้อย จนสามารถเดินได้ในระยะ 3 กิโลเมตร ช่วงต่อไปจึงเพิ่มระยะทางขึ้น อีกเป็น 5-6.5 กิโลเมตรให้ได้ในเวลา 45-60 นาที จะทำให้การเผาผลาญพลังงานมีประสิทธิภาพ

2.วิ่ง

เป็นวิธีออกกำลังกายที่ร่างกายทุกส่วน ได้เคลื่อนไหว

เคล็ดลับ: ควรเริ่มจากการวิ่งเหยาะๆ ใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาทีก่อน หากรู้ สึก เหนื่อยมาก ควรหยุดและเปลี่ยนเป็น การเดินแทน เมื่อหายเหนื่อยจึง กลับไปวิ่งใหม่ โดยเพิ่มความเร็วและระยะทางให้มากขึ้นตามกำลัง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว และ วิ่งให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง

หัวใจสำคัญของการวิ่งที่ดีต่อสุขภาพ คือ การวิ่งประจำเสมือนว่า การวิ่งเป็นส่วนหนึ่ง ในชีวิตประจำวัน วิ่งช้าๆ วิ่งไกลๆ วิ่งนานๆ

3.ว่ายน้ำ

เป็นการออกกำลังที่เหมาะมากสำหรับคนอ้วนหรือผู้มีน้ำหนักตัวมาก เพราะการว่ายน้ำช่วยลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นบริเวณสะโพก ขอเข่า ขอเท้า และอุณหภูมิของน้ำเย็นจะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นได้ดีกว่า การวิ่ง ทำให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด

เคล็ดลับ: ควรว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และควรว่ายให้เร็ว และไกลพอสมควร เช่น ว่ายในระยะทาง 300 เมตรใน 8 นาที เป็นต้น

ประโยชน์ของการว่ายน้ำ

- เสริมสร้างกล้ามเนื้อและบริหารหัวใจ

- รักษาสุขภาพปอด

- ผ่อนคลายสมอง

- ฝึกสมาธิ

- ใกล้ชิดธรรมชาติ

4.กระโดดเชือก

เป็นวิธีที่มักถูกมองข้าม แต่รู้ไหมว่า วิธีนี้ได่ผลดีต่อร่างกายไม่แพ้การ ออกกำลังกายประเภทอื่นๆ

เคล็ดลับ: ต้องกระโดดเชือกต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไปจึงจะเกิดผลดี แต่ก็มี ข้อระมัดระวังคือ เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องไปนานๆ อาจทำให้ขอเขา ขอเทาบาดเจ็บได้
วิธีกระโดดจึงควรกระโดดแบบสลับเทา ซาย-ขวา และ ควรสวมรองเท้าที่มีส่วนเสริมส้นเท้าโดยเฉพาะ และไม่ควรกระโดดเชือก บนพื้นที่แข็งเกินไป

4.เต้นแอโรบิก

การออกกำลังกายไปพร้อมกับเสียงเพลง นอกจากจะช่วยสร้างความสนุกสนานแล้ว ยังช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

เคล็ดลับ: ต้องเต้นให้แรงและนานประมาณ 20 นาที - 1 ชั่วโมง เมื่อเล่นเสร็จแล้วไม่ควรนั่งพัก ในทันที เพราะการหยุดในขณะที่หัวใจ เต้นแรงอยู่ อาจเป็นอันตรายต่อหัวใจได
แนะนำให้เดินไปมาเพื่อปรับสภาพร่างกาย เป็นเวลา 1-2 นาทีก่อนและควร ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

5.ปั่นจักรยาน

เหมาะกับผู้ที่มัญหาเกี่ยวกับข้อต่อหรือน้ำหนักมาก เพราะการถีบจักรยาน น้ำหนักตัวจะอยู่บนอาน ช่วยลดแรงกดของรางกายที่จะลงไปยังขอตอของขา เชน ขอเขาหรือขอเทา เป็นตน

เคล็ดลับ: หากให้ได้ผลในการลดน้ำหนัก ควรถีบจักรยานให้ต่อเนื่อง 90 นาที / ครั้ง ที่ความเร็ว 24 กิโลเมตร / ชั่วโมง 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ต่อร่างกาย

1.หัวใจทำงานดีขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจน สูงสุดได้ถึงร้อยละ 7.3

2.ปอดทำงานดีขึ้น หายใจเข้าด้วยปริมาณ ออกซิเจนมากกว่า คนปรกติถึงร้อยละ 25

3.เผาผลาญพลังงาน

4.เพิ่มปริมาณการไหลเวียน โลหิตและออกซิเจน

5.ร่างกายยืดหยุ่น

6.กระตุ้นการขับถ่าย

สำหรับผู้เริ่มต้น ควรเริ่มต้นถีบด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบเร็วสลับช้าเป็นช่วงๆ และควรถีบจักรยานต่อเนื่องครั้งละ 30-45 นาที ในช่วง 2-3 สัปดแรก ควรถีบให้ได้ระยะทาง 1.6-3.2

กิโลเมตรในความเร็วที่ทำให้อัตราการเต้น หัวใจถึง 60% ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (THR)

* **และเมื่อสามารถ ถีบจักรยานได้ในระยะทาง 5-8 กิโลเมตร** จะต้องให้อัตราเต้นหัวใจเพิ่มขึ้น เป็น 70-75% ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย จนสามารถถีบต่อเนื่องได้16-24
กิโลเมตรที่ทำให้อัตราการเต้นหัวใจถึง 80% ของอัตราการเต้นหัวใจ เป้าหมาย
โดยในระยะแรกไม่ควรปั่นจักรยานเกิน 3 วันต่อสัปดาห์ เพราะอาจทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้

*__อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate)__ คือ การเต้นของหัวใจ
ที่เราคาดหวังจะให้อยู่ในระดับต่างๆ ในการฝึกซ้อม ซึ่งต้องคำนวณจากอายุ อัตราการเต้นของหัวใจปกติ และน้ำหนัก
และปัจจัยอื่นๆ

ที่มา : **หนังสือออกกำลังพิชิต 'พุง'** โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ขอบคุณข้อมูลจาก เว็บไซต์ สสส. โดย Patcharee Bonkham