

## ออกกำลังกายอย่างไรดี

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นจากคนเกือบทุกเพศทุกวัย จุดประสงค์ในการออกกำลังกายก็มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางท่านออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ในขณะที่บางท่านออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ วิธีการออกกำลังกายของสองเป้าหมายนี้ต่างกันหรือไม่? แล้วโดยทั่วไปควรออกกำลังกายอย่างไร?

### “การออกกำลังกายแบบแอโรบิค” และ “การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค” ต่างกันเช่นไร

หลายๆคนคงเคยได้ยินคำเหล่านี้ แต่ท่านทราบหรือไม่ว่าทั้งสองคำมีความแตกต่างกันอย่างไร

*การออกกำลังกายแบบแอโรบิค* หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการใช้พลังงานโดยอาศัยออกซิเจนในร่างกาย โดยลักษณะจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก แต่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก หรือ เต้นแอโรบิค เป็นต้น จึงเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

*การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค* หมายถึง การออกกำลังกายที่มีการใช้พลังงานโดยไม่อาศัยออกซิเจน แต่จะอาศัยสารเคมีในร่างกายแทน ลักษณะจะเป็นการออกกำลังกายที่รุนแรงมาก เช่น วิ่งระยะสั้น ยกน้ำหนัก เทนนิส เป็นต้น จึงเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และให้สามารถออกแรงได้มากในช่วงระยะเวลาสั้นๆ

### ออกกำลังกายมาก-น้อย แค่ไหนจึงจะมีประโยชน์ต่อหัวใจ

การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจและปอด คือ ออกกำลังกายมากพอที่จะทำให้หัวใจเต้น(หรือชีพจร) มีค่าระหว่าง 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจของบุคคลนั้นๆ ซึ่งอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ เท่ากับ 220-อายุ(ปี)

ตัวอย่าง เช่น คนอายุ 50 ปี มีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ เท่ากับ  $220-50 = 170$  ครั้งต่อนาที ดังนั้นการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจ คือ ออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นได้ 60-80% ของ 170 ครั้งต่อนาที เทียบเท่ากับ ระหว่าง 119-136 ครั้งต่อนาที

บางครั้งการจับชีพจรขณะออกกำลังกายอาจไม่สะดวก ผู้ออกกำลังกายสามารถใช้การสังเกตความรู้สึกเหนื่อยจากการออกกำลังกายแทนได้

- ออกกำลังกายระดับหนัก หมายถึง ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจแรงและเร็ว หรือ หอบขณะออกแรง/ออกกำลังกายไม่สามารถคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค

- ออกกำลังกายระดับปานกลาง หมายถึง การออกกำลังกายหรือออกแรงจนทำให้รู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอควรโดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย หรือหายใจกระชั้นขึ้นไม่ถึงกับหอบหรือขณะออกกำลังกายหรือออกแรง ยังสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคและรู้เรื่อง
- ออกกำลังกายในระดับน้อย หมายถึง การออกกำลังกายหรือออกแรงน้อย ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยมากกว่าปกติ

### **แนวทางการออกกำลังกาย** (Physical Activity Guidelines 2007 - American College of Sports

Medicine and the American Heart Association)

#### **สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงอายุ 18 ถึง 65 ปี**

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง นาน 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน

หรือ

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับหนัก นาน 20 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน

โดยทั้งสองแบบควรทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิคเพื่อเพิ่มแรงและความทนทานของกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันที่ไม่ใช่วันติดกัน

#### **สำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงอายุเกิน 65 ปี (หรือ อายุ 50-64 ปีที่มีภาวะเรื้อรังซึ่งส่งผลต่อการเคลื่อนไหวหรือความแข็งแรงของร่างกาย เช่น โรคข้ออักเสบ)**

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง\* นาน 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน

หรือ

ออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับหนัก\*\* นาน 20 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน

\* ในกรณีนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจนทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น

\*\* ในกรณีนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกระดับหนัก หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจนทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจเพิ่มขึ้นมาก

ทั้งนี้ควรทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิคเพื่อเพิ่มแรงและความทนทานของกล้ามเนื้ออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันที่ไม่ใช่วันติดกัน หากมีความเสี่ยงของการหกล้ม ควรหลีกเลี่ยงวิธีการออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และควรจัดทำแผนกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างละเอียดและเหมาะสม

นอกจากการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะเรื้อรังและอัตราการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่สำคัญการออกกำลังกายช่วยลดและป้องกันภาวะความเครียดทางอารมณ์ได้อีกด้วย ดังนั้นหันมาออกกำลังกายกันเถอะค่ะ

### เอกสารอ้างอิง

1. Haskell W, Lee I-M, Pate RR, et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2007; 39(8): 1423-34.
2. Nelson M, Rejeski WJ, BLAIR SN, et al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2007; 39(8): 1435-45.
3. American College of Sports Medicine. ACSM/AHA Physical Activity Guidelines 2007. 2007. Available from:  
[URL:http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&TEMPLATE=CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764) [cited 2010 Sep 24].
4. American College of Sports Medicine. Exercise is good medicine for preventing and reducing an angry mood [Online]. 2010 Jun 4. Available from: URL: [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=ACSM\\_News\\_Releases&TEMPLATE=CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=14762](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=ACSM_News_Releases&TEMPLATE=CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=14762) [cited 2010 Oct 1].
5. Doctor's Senior Exercise. Aerobic versus Anaerobic [Online]. 2010. Available from: URL: <http://www.doctorsexercise.com/journal/aerobic.htm> [cited 2010 Sep 25].
6. กีฬาพล วัฒนกุล. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ [Online]. 2004 Sep 10. Available from: URL: <http://www.fp.pmk.ac.th/news/exercise/> [cited 2010 Sep 25].

ภญ.กิตติมา วัฒนากมลกุล

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล