

ออกกำลังกายแค่นั้น ก็ยังไม่ขาด-ไม่เกิน?

ลเรื่องของสุขภาพนั้นเป็นเรื่องใหญ่ และถ้าถามผู้รู้ ท่านก็จะบอกว่า อย่างน้อยก็ต้องรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน ออกกำลังกายให้เหมาะสม และพักผ่อนให้เพียงพอ แต่การออกกำลังกายแค่นั้นจะเรียกว่าพอ ดีๆ ไม่มากเกินไป หรือไม่น้อยเกินไป เพราะขนาดนั้นก็พอชีพ ยิ่งอาจพบคาสนามได้ตั้งข่าวที่บางท่านอาจได้ทราบเมื่อไม่นานมานี้

แต่ก่อนอื่นต้องแยกความแตกต่างระหว่าง การเล่นกีฬา กับ การออกกำลังกาย ให้ดีซะก่อน เพราะอาจเข้าใจปะปนกันได้ง่าย ๆ การเล่นกีฬานั้นมุ่งเน้นที่การแข่งขัน แต่การออกกำลังกายมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพและเพิ่มสมรรถนะของร่างกาย โดยหลักสำคัญ คือ “คุณต้องทำร่างกายให้ฟิตก่อนที่จะเล่นกีฬา” ไม่ใช่เล่นกีฬาเพื่อให้ร่างกายฟิต (ไม่งั้นอาจจะเจ็บป่วยหรือเจ็บตัวได้)

การออกกำลังกายนั้นยังมีอีก 2 ลักษณะใหญ่ๆ แล้วแต่ว่าต้องการอะไร คือ ถ้าคุณต้องการเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมจริงๆ คือ อยากให้หัวใจและปอดแข็งแรง และระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ อย่างนี้คุณก็ต้องออกกำลังกายในจังหวะสม่ำเสมอและต่อเนื่องกันนานพอสมควร คือ ไม้หักโหม เช่น เดินหรือวิ่งระยะไกล (เกิน 1 กิโลเมตร) ว่ายน้ำระยะไกล ซี่จักรยานทางราบระยะไกล ทำกายบริหาร หรือเต้นแอโรบิก เป็นต้น ขณะออกกำลังกายแบบนี้ คุณจะหายใจแรงขึ้น และหัวใจจะเต้นเร็วขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานาน และถ้าหากนานกว่า 20 นาที ร่างกายก็จะเริ่มใช้ไขมันที่สะสมไว้เป็นแหล่งพลังงาน จึงจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนร่วมด้วยในขณะเดียวกัน

การออกกำลังกายแบบนี้จึงเรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เพราะคำว่า แอโร (aero) หมายถึง ใช้ออกซิเจน (ในอากาศ) และนี่คือเหตุผลที่มาของชื่อ การเต้นแอโรบิก (aerobic dance) ینگละครึบ

แต่ถ้าคุณต้องการเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือต้องการเพิ่มความรวดเร็วว่องไว อย่างนี้คุณก็ต้องใช้พลังกำลังมากๆ ในช่วงสั้นๆ แบบวูบวาบหรือหักโหม เช่น วิดพื้น ซิตอัพ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เล่นยกน้ำหนัก หรือวิ่งระยะสั้น เป็นต้น การออกแรงมากๆ ในช่วงสั้นๆ อย่างนี้ กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจากน้ำตาลกลูโคสในเลือด และจากไกลโคเจนและครีเอทีนฟอสเฟตในกล้ามเนื้อเป็นหลักโดยไม่ใช้ออกซิเจนเลย

การออกกำลังกายแบบนี้จึงเรียกว่าการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic exercise) นั้นเอง (คำว่า an- เป็นคำอุปสรรคหมายถึง ไม่มี)

แล้วออกกำลังกายแบบไหนละที่ดีกว่ากัน?

ตอบยากครับ เพราะ

วัตถุประสงค์หลักต่างกันตั้งแต่ต้น

นอยู่แล้วแต่คำถามที่น่าสนใจ

และเป็นประโยชน์สำหรับคุณผู้อ่าน

ส่วนใหญ่ก็คือ ร่างกายของเราต้องเป็น

อย่างไรถึงจะเรียกว่า แข็งแรง หรือ “

ฟิต” กำลังดี เรื่องนี้ผู้รับบอกว่า คุณจะ

ผ่านเกณฑ์ครบ 4 + 1 ด้าน โดย 4 ด้าน

แรก ได้แก่ ความทนทานของระบบหัวใจและ

ระบบหายใจ (Cardiorespiratory

Endurance) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

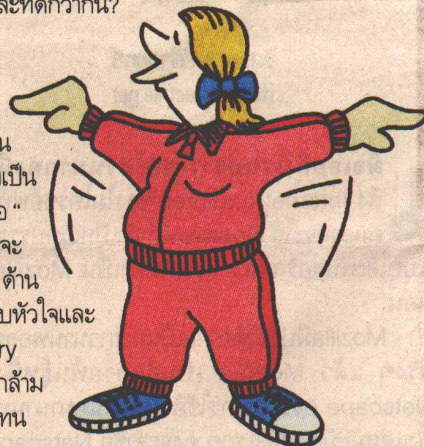
(Muscular Fitness) ความทน

ทานของกล้ามเนื้อ (Muscular

Endurance) และความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่น (Flexibility) ส่วนอีก 1 ด้านที่ไม่

ค่อยเน้นกันนั้น ได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ว่ามี

กล้ามเนื้อ ไขมัน และส่วนต่างๆ มากน้อยแค่ไหน



(ต่อต้านหลัง)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นช่วยให้หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตของคุณดีขึ้นแน่ และอาจได้อย่างอื่นมาเป็นของแถม เช่น กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานขึ้น (ถ้าวิ่งหรือปั่นจักรยานทางไกลนานๆ) หรือมีความอ่อนตัวสูงขึ้น (ถ้าเลือกทำกายบริหารเหมาะสม)

ส่วนการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก อย่างเล่นยกน้ำหนัก ("เล่นเวท") นั้น จะเน้นไปที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นหลัก แต่ไม่ใช่แค่นั้นเท่านั้น เช่น ถ้าคุณเป็นพลเมืองดี ซึ่งต้องวิ่งไล่กวดโจรที่ฉก โจรคัพพ์ที่มีมือถือ ไปจากเหยื่อ คุณย่อมต้องการดึงพลังงานจากกล้ามเนื้อออกมาใช้ให้เร็วที่สุดซึ่งหมายถึงว่าคุณต้องการกล้ามเนื้อที่มีกำลัง (power) มากเหมือนกับนักวิ่งลมกรด อย่างนี้คุณจะต้องฝึกฝนโดยการฝึกวิ่งเร็ว (ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก) มาก่อนเท่านั้นจากการศึกษาพบว่าคนเราสามารถเร่งใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อออกมาสูงที่สุดได้แค่ในช่วง 10 วินาทีแรก พ้นจากนี้ไปแล้วกล้ามเนื้อจะมีกำลังตกลงไปมาก

ควรจะออกกำลังกาย ป่อย นาน และหนัก แค่ไหน?

คำถามยอดฮิตที่ว่าควรจะออกกำลังกาย ป่อยแค่ไหน? นานแค่ไหน? และหนักแค่ไหน? แค่นั้นนั้น โดยนัยแล้วบังถึงการออกกำลังกายแบบเสริมสร้างสุขภาพ (หรือแบบแอโรบิก) ซึ่งมีหลักอย่างนี้ครับ

ป่อยแค่ไหน? อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน เพราะถ้าป่อยเกินงาม ร่างกายจะไม่มีเวลาซ่อมแซมตัวเอง แต่หากวันเกิน 3 วัน ร่างกายก็อาจจะกลับไปตั้งต้นเหมือนไม่เคยออกกำลังกายมาเลย คล้ายๆ กับสำนวนไทย "สามวันจากนารีเป็นอื่น" (ซึ่งไม่รู้เหมือนกันว่า 'นารีเป็นอื่น' หรือ 'คนที่จากไปเป็นอื่น' กันแน่?)

นานแค่ไหน? อย่างน้อย 20 นาที แต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง โดยมีลำดับขั้นตอนอย่างนี้คือ ยืดเส้นยืดสายก่อน - อุ่นเครื่อง 5 นาที - ออกกำลังกายต่อเนื่อง 20 นาที - ผ่อนคลาย 5 นาที และยืดเส้นยืดสายก่อนหยุด (แต่ถ้าเพิ่งเริ่มต้น ก็ค่อยๆ เริ่มทีละน้อยจนเพิ่มถึง 20 นาที)

หนักแค่ไหน? มีหลายสูตร แต่สูตรยอดนิยมที่จำง่ายที่สุด คือ ออกกำลังกายต่อเนื่องจนทำให้ชีพจร หรืออัตราการเต้นของหัวใจ อยู่ในช่วงประมาณ 70-85% ของอัตราเต้นสูงสุดที่เป็นไปได้โดยอัตราการเต้นสูงสุดที่เป็นไปได้ (Maximal Heart Rate, HR max) คำนวณได้จากสูตร อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (ครั้ง/นาที) = 220 - อายุ (ปี)

เช่น ถ้าคุณอายุ 30 ปี อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ = 220 - 30 = 190 ครั้ง/นาที ดังนั้น ถ้าจะให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม คุณก็จะต้องออกกำลังกายให้ชีพจรวัดได้ตั้งแต่ 133 ถึง 162 ครั้ง/นาที เป็นต้น (ลองนำ 70% และ 85% ไปคูณ 190 ดูเองครับ) เรื่องการออกกำลังกายนี้ ถ้าตั้งเกินไปก็ป่วย แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็ปวดเข่า เป็นไปตามหลักทางสายกลางนั่นแล!

บัญชา สุนทรสมบัติ
buncht@mtc.or.th