

การออกกำลังกายและหลักพื้นฐาน



"สมรรถภาพทางกายไม่ได้เป็นเพียงหนึ่งในกุญแจสำคัญที่สุดที่จะมีสุขภาพร่างกายที่มั่นเป็นพื้นฐานของแบบไดนามิกและความคิดสร้างสรรค์กิจกรรมทางปัญญา."

-John F. Kennedy

ประเภทของการออกกำลังกายและคำแนะนำพื้นฐาน

คาร์ดิโอ(แอโรบิค)

- การออกกำลังกายแบบหนักปานกลางครั้งละ 150 นาที ต่อสัปดาห์
- การออกกำลังกายแบบรุนแรงครั้งละ 75 นาที ต่อสัปดาห์
- 3-5 วันต่อสัปดาห์

เล่นกล้ามเนื้อ (anaerobic)

- การฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน 2-3 วัน ต่อสัปดาห์
- 48 ชั่วโมง ต่อ 1 คาบเรียน
- 2-4 เซ็ต จาก 6-15 ครั้ง/เซ็ต
- ยิงจำนวนครั้ง/เซ็ตเยอะเท่ากับ น้ำหนักที่หายไป

ผ่อนคลาย

- การออกกำลังกายแบบเบา ๆ 2-3 วันต่อสัปดาห์
- ยืดกล้ามเนื้อครั้งละ 10-20 วินาที
- การเคลื่อนไหวช้า ๆ คลายกล้ามเนื้อ (Stretch) เป็นเรื่องที่ดีในการป้องกันอาการบาดเจ็บก่อนและหลังออกกำลังกาย

ค่อยเพิ่มระดับในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและ เห็นผลเร็วขึ้น

ก่อนที่คุณจะเริ่ม



มันเป็นสิ่งสำคัญที่มักจะต้องทำเพื่อความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เราสามารถผลักดันให้ตัวเราผ่านข้อจำกัดของร่างกาย หรือมากกว่า นี่คือเคล็ดลับบางอย่างที่ควรจำไว้ เมื่อเราออกกำลังกาย

1. ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายอะไรใหม่ ๆ
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายและรองรับการเคลื่อนไหวของคุณเป็นประจำ
3. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บและหยุดสัก 5-10 นาที เพื่อให้เลือดได้หมุนเวียนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อนำไปสู่การยืดหยุ่นหลังจากนั้น
4. ไม่เคยอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย นั้นนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้
5. มีการทำการบ้านมาก่อน ศึกษาขั้นตอนโปรแกรมการออกกำลังกาย คุณต้องหาที่ปรึกษาส่วนตัวก่อนที่คุณจะเริ่มมัน ส่วนนี้นำไปสู่สิ่งที่ดีที่สุด ตัวอย่าง เช่น Cardio (แอโรบิค) และการยืดเส้นแบบแอโรบิค เพื่อประโยชน์สูงสุดของการออกกำลังกาย
6. ทำร่างกายให้ชุ่มฉ่ำเสมอ
7. ให้เวลาตัวเองบ้าง – ไม่ออกกำลังกายซ้ำ ๆ ในระหว่างวัน
8. คุณต้องกินบ้าน – อาหารเป็นแหล่งพลังงาน ไม่ออกกำลังกายด้วยการอดอาหาร

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio)

มีความแตกต่างและวิธีการอีกมากมายของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ(หรือแบบแอโรบิค)คนส่วนใหญ่คิดว่ามันคือการวิ่งหรือการเดินเท่านั้น ซึ่งที่จริงแล้วไม่ได้มีรูปแบบตายตัว และมันก็มีวิธีอีกมากมายที่จะทำมัน

- เดิน
- วิ่งเบา ๆ
- วิ่ง
- ว่ายน้ำ
- การขี่จักรยาน
- เต้นแอโรบิค



ความแตกต่างของวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ



การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอสามารถที่จะทำได้หลายรูปแบบ เช่น

- รวมรายการวิ่งทางไกล: วิ่งทางไกลเป็นเวลานานๆต่อครั้ง
- สลับความเร็ว: เพิ่มความเร็วระหว่างรายการๆแข่งขัน (ตามแผนและเวลาที่กำหนด)
 - ตัวอย่างเช่น จากการวิ่งระยะทาง 8 กิโลเมตร โดยที่วิ่ง 2 นาที และสลับด้วยการเดิน 30 วินาที
- **Fartlek:** เปลี่ยนระยะก้าวเท้าในระหว่างการวิ่งแข่งขัน (ปล่อยมันเป็นไปเองและไม่ได้วางแผน)
 - ยกตัวอย่างเช่น วิ่งให้ถึงเส้นชัยให้เร็วที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ และสลับด้วยการวิ่งเหยาะๆ อีกครั้ง ซึ่งมันขึ้นอยู่กับว่าคุณจะรู้สึกยังไงในระหว่างนั้นว่าจะให้ความสำคัญกับช่วงระยะ หรือจังหวะไหน

วิธีต่าง ๆ ของการออกกำลังกายแบบ cardio



- เคลื่อนไหวและ**Tempo**: กำหนดความเร็วในการวิ่งและ **Tempo** ด้วยความตั้งใจเพื่อที่จะได้ทันในเวลาที่กำหนด (ฝึกฝนด้วยการแข่งขันว่ายน้ำหรือขี่จักรยานตามรายการแข่งขันต่าง ๆ)

ทั้งหมดนี้ประเภทของการฝึก cardio ต่าง ๆ สามารถนำมาใช้สำหรับขี่จักรยาน วิ่ง และ ว่ายน้ำได้

***** ถ้าเป้าหมายของคุณคือการลดน้ำหนัก การฝึกแบบสลับความเร็วและ Fartlek ก็น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด!! *****

การออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง



การออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง(กล้ามเนื้อหัวใจ) เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระดูกและความยืดหยุ่น ทั้งยังมีอีกหลายวิธีในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้แก่:

- เล่นเวท
- Pilates
- Plyometrics



วิธีการในการออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง



มีอีกหลายวิธีในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่:

- **TBW:** ด้วยน้ำหนักตัวทั้งหมด, **Pilates and plyometrics**, เพิ่มความแข็งแรงและความอดทน
 - ยกตัวอย่าง เช่น วิดพื้น , คู้มกลองกระโดด , xample: pushups, box jumps, burpees
- **ยกน้ำหนัก :** ทำตามท่าทางแบบกีฬาOlympic ด้วยการยกน้ำหนักที่เยาะและลดลงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและกำลัง
 - ยกตัวอย่าง เช่น ดัวยท่า Clean and Jerk, bench press, deadlift
- **เพาะกาย :** การออกกำลังกายแบบเฉพาะเจาะจงที่กล้ามเนื้อบางส่วนเพื่อสร้างความแข็งแรงและเพิ่มขนาดให้กับมัน
 - ยกตัวอย่าง เช่น กล้ามเนื้อ biceps curls, triceps extension, rows

วิธีการในการออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง ต่อ



- **แบบกำหนดรอบ:** รูปแบบหนึ่งของการฝึกความแข็งแรงผสมผสานกับแบบอึด
 - ยกตัวอย่าง เช่น ฐานการออกกำลังกายแบบต่างๆและมีความต่อเนื่อง และมักจะเป็นการออกกำลังกายด้วย **Body weight**

- **HIIT:** การฝึกออกกำลังกายแบบหนักแน่นสูงผสมผสานกับการฝึกความแข็งแรง แบบ **cardio** เป็นหลักเพื่อลดความไขมันและสร้างเป็นกล้ามเนื้อแทน **primarily for fat loss while building strength**
 - ยกตัวอย่าง เช่น เพิ่มขนาดน้ำหนักให้กับรอบของการออกกำลังกาย และหนักแน่นขึ้น

*******ข้อแนะนำสำหรับผู้สูงอายุควรมุ่งเน้นไปที่การฝึกความแข็งแรง เพราะจะทำให้ความหนาแน่นของกล้ามเนื้อและกระดูกเพิ่มขึ้น!!! *******

การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย

การออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่นนั้น เป็นวิธีที่ดีเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเสริมสร้างข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย มีวิธีต่าง ๆ ของการฝึกความยืดหยุ่น ดังต่อไปนี้

- Yoga (พร้อมด้วยการฝึกความแข็งแรง)
- เพาะกาย
- ฝึกการทรงตัว
- การเคลื่อนไหวตามสรีระ



การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย

มีวิธีต่าง ๆ ของการฝึกความยืดหยุ่น ดังต่อไปนี้

- ฝึกการทรงตัว: ทรงตัวและหยุดนิ่ง ปลายเท้าสัมผัส
- การเคลื่อนไหวตามสรีระ : การเคลื่อนไหวแบบเป็นระยะ ๆ แกว่งเท้า
- การเคลื่อนไหวร่างกายตามแรงโน้มถ่วง: ปลดปล่อยร่างกายให้เป็นไปตามที่มันควรจะเป็น (อาจจะทำให้บาดเจ็บได้ ถ้าไม่มีการอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้องก่อน)
- ยืดเส้น : ยืดส่วนใดส่วนหนึ่งไว้กับร่างกาย เช่น ไชว้แขนมาที่หน้าอกและล็อคไว้ด้วยมืออีกข้าง

ข้อเท็จจริงระหว่าง การฝึกความแข็งแรงและ Cardio



- Cardio ช่วยเรื่องลดไขมันดีกว่าว่าการฝึกความแข็งแรง

ไม่จริง

- Cardio ช่วยเรื่องลดอัตราการเต้นของหัวใจและผ่อนคลาย

ไม่จริง

- Cardio ประหยัดค่าใช้จ่ายและใช้อุปกรณ์น้อยชิ้น

ไม่จริง

- จะทำให้ผู้หญิงมีร่างกายที่ใหญ่จากการฝึกความแข็งแรงของร่างกาย

ไม่จริง