

การออกกำลังกายและหลักพื้นฐาน

life  beats



"สมรรถภาพทางกายไม่ได้เป็นเพียงหนึ่งในกุญแจสำคัญที่สุด
ที่จะมีสุขภาพร่างกายที่มันเป็นพื้นฐานของแบบไดนามิกและ
ความคิดสร้างสรรค์กิจกรรมทางปัญญา."

-John F. Kennedy

ประเภทของการออกกำลังกายและคำแนะนำพื้นฐาน

คาร์ดิโอ(แอโรบิค)	เล่นกล้ามเนื้อ (anaerobic)	ผ่อนคลาย
<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายแบบหนักปานกลางครั้งละ 150 นาที ต่อสัปดาห์ • การออกกำลังกายแบบรุนแรงครั้งละ 75 นาที ต่อสัปดาห์ • 3-5 วันต่อสัปดาห์ 	<ul style="list-style-type: none"> • การฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน 2-3 วัน ต่อสัปดาห์ • 48 ชั่วโมง ต่อ 1 คาบเรียน • 2-4 เซ็ต จาก 6-15 ครั้ง/เซ็ต • ยิ่งจำนวนครั้ง/เซ็ตเยอะเท่ากับ น้ำหนักที่หายไป 	<ul style="list-style-type: none"> • การออกกำลังกายแบบเบาๆ 2-3 วันต่อสัปดาห์ • ยืดกล้ามเนื้อครั้งละ 10-20 วินาที • การเคลื่อนไหวช้าๆ คลายกล้ามเนื้อ (Stretch) เป็นเรื่องที่ดีในการป้องกันอาการบาดเจ็บก่อนและหลังออกกำลังกาย

ค่อยเพิ่มระดับในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นและ เห็นผลเร็วขึ้น

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio)

มีความแตกต่างและวิธีการอีกมากมายของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (หรือแบบแอโรโรบิค) คนส่วนใหญ่คิดว่ามันคือการวิ่งหรือการเดินเท่านั้น ซึ่งที่จริงแล้วไม่ได้มีรูปแบบตายตัวและมันก็มีวิธีอีกมากมายที่จะทำมัน

- เดิน
- วิ่งเบาๆ
- วิ่ง
- ว่ายน้ำ
- การขี่จักรยาน
- เต้นแอโรโรบิค



ความแตกต่างของวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอสามารถที่จะทำได้หลายรูปแบบ เช่น

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

วิธีต่างๆของการออกกำลังกายแบบ cardio

- **เคลื่อนไหวและTempo:** กำหนดความเร็วในการวิ่งและ Tempo ด้วยความตั้งใจเพื่อที่จะได้ทันในเวลาที่กำหนด (ฝึกฝนด้วยการแข่งขัน ว่ายน้ำหรือขี่จักรยานตามรายการแข่งขันต่างๆ)

ทั้งหมดนี้ประเภทของการฝึก cardio ต่างๆสามารถนำมาใช้สำหรับขี่จักรยาน วิ่ง และ ว่ายน้ำได้

***** ถ้าเป้าหมายของคุณคือการลดน้ำหนัก การฝึกแบบสลับความเร็ว และ Fartlek ก็น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด!! *****

การออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง

การออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง(กล้ามเนื้อหัวใจ) เป็นวิธีที่ดีที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระดูกและความยืดหยุ่น ทั้งยังมีอีกหลายวิธีในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่:

- เล่นเวท
- Pilates
- Plyometrics



วิธีการในการออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรง

มีอีกหลายวิธีในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่:

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

- **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 เป็นวิธีที่ดีเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเสริมสร้างข้อต่อต่างๆของร่างกาย มีวิธีต่างๆของการฝึกความยืดหยุ่น ดังต่อไปนี้

- Yoga (พร้อมด้วยการฝึกความแข็งแรง)
- เพาะกาย
- ฝึกการทรงตัว
- การเคลื่อนไหวตามสรีร



การฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย

มีวิธีต่างๆ ของการฝึกความยืดหยุ่น ดังต่อไปนี้

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

ก่อนที่คุณจะเริ่ม

มันเป็นสิ่งสำคัญที่มักจะต้องทำเพื่อความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เราสามารถผลักดันให้ตัวเราผ่านข้อจำกัดของร่างกาย หรือมากกว่า นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่ควรจะทำไว้ เมื่อเราออกกำลังกาย

1. ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายอะไรใหม่ๆ
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายและรองรับการเคลื่อนไหวของคุณเป็นประจำ
3. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังอย่างถูกต้องเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บและหยุดพัก 5-10 นาที เพื่อให้เลือดได้หมุนเวียนไปยังส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อนำไปสู่การยืดหยุ่นหลังจากนั้น
4. ไม่เคยอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย นั้นนำไปสู่อาการบาดเจ็บได้
5. มีการทำบ้านมาก่อน ศึกษาขั้นตอนโปรแกรมการออกกำลังกาย คุณต้องหาที่ปรึกษาส่วนตัวก่อนที่คุณจะเริ่มมัน ส่วนนี้นำไปสู่สิ่งที่ดีที่สุด ตัวอย่าง เช่น Cardio (แอโรบิค) และการยืดเส้นแบบแอโรบิค เพื่อประโยชน์สูงสุดของการออกกำลังกาย
6. ทำร่างกายให้ชุ่มฉ่ำเสมอ
7. ให้เวลาตัวเองบ้าง –ไม่ออกกำลังกายซ้ำๆ ในระหว่างวัน
8. คุณต้องกินบ้าน –อาหารเป็นแหล่งพลังงาน ไม่ออกกำลังกายด้วยการอดอาหาร

ข้อเท็จจริงระหว่าง การฝึกความแข็งแรงและ Cardio

- Cardio ช่วยเรื่องลดไขมันได้ดีกว่าการฝึกความแข็งแรง
ไม่จริง
- Cardio ช่วยเรื่องลดอัตราการเต้นของหัวใจและผ่อนคลาย
ไม่จริง
- Cardio ประหยัดค่าใช้จ่ายและใช้อุปกรณ์น้อยชิ้น
ไม่จริง
- จะทำให้ผู้หญิงมีร่างกายที่ใหญ่จากการฝึกความแข็งแรงของร่างกาย
ไม่จริง

การออกกำลังขั้นพื้นฐาน

มันอยู่ในมือคุณ!
เริ่มเลย **Start** วันนี้



life **beats**