

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

การออกกำลังกายที่มีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น เรียกการออกกำลังกายนี้ว่า แอโรบิก (aerobic แปลว่า อากาศ) จึงมีการเรียกการออกกำลังกายด้วยการเต้นจนหัวใจและปอดทำงานมากขึ้นว่า การเต้นแอโรบิก

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย

ก่อนที่จะเริ่มต้นจะออกกำลังกาย ควรมีการอุ่นเครื่องก่อนชนิดใด ก่อนออกกำลังกายก็ต้องมีการอุ่นร่างกายก่อนชนิดนั้น ถ้าต้องการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เมื่อไปถึงสนามอย่าเพิ่งลงวิ่งทันที จะต้องอุ่นร่างกายให้มีอุณหภูมิสูงขึ้นก่อนช้า ๆ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายสลับขัดแข้งสลับขา แกว่งแขน วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ช้า ๆ ช่วงระยะเวลาหนึ่งก่อน แล้วจึงออกวิ่ง ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ถ้าไม่มีการอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย อาจทำให้หัวใจล้มเหลว ถึงตายได้ ดังนั้นการอุ่น ร่างกายก่อนออกกำลังกายจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องกระทำก่อน



ขั้นตอนที่ 2 ออกกำลังกายอย่างจริงจัง

การออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ตาม จะได้ผลสมบูรณ์เป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเพียงพอทำให้ร่างกายเกิดการเผาไหม้อาหารในร่างกาย โดยใช้ออกซิเจนในอากาศ ซึ่งหายใจเข้าไปเพื่อทำให้เกิดพลังงานจนถึงระดับหนึ่ง การออกกำลังกายที่มีผลทำให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้นเช่นนี้ เรียกว่า แอโรบิก (aerobic แปลว่า อากาศ) ดังนั้น การออกกำลังกายด้วยการเต้นจนหัวใจและปอดทำงานมากขึ้นจึงเรียกว่าเต้นแอโรบิก (aerobic dance หรือ aerobic exercise) การเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นนี้ เพียงพอให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย และพบว่าจะขึ้นอยู่กับอายุของบุคคลด้วย



คนที่มีอายุน้อยต่างกัน หัวใจจะมีความสามารถเต้นได้ในอัตราสูงสุดต่างกัน มีวิธีคิดง่ายๆ ซึ่งเป็นสูตรของ American College of Sport Medicine คือ นำอายุลบออกจาก 220 ผลลัพธ์ได้เท่าใดก็เท่ากับความสามารถของหัวใจที่จะเต้นได้สูงสุดของผู้นั้น 1 นาที และร้อยละ 65-80 ของการที่หัวใจเต้นได้สูงสุดเป็นอัตราที่เหมาะสมเพียงพอให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้

ตัวอย่าง นาย ก. อายุ 65 ปี



อัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจของนาย ก. = $220 - 65 = 155$ ต่อนาที

ร้อยละ 65 ถึง 80 ของ 155 = 65×155 ถึง 80×155

= 100.75 ถึง 124 ครั้งต่อนาที

หมายความว่า นาย ก. จะต้องออกกำลังกายจนหัวใจเต้นอยู่ระหว่าง 100.75 ถึง 124 ครั้งต่อนาที จึงจะมีผลทำให้การออกกำลังกายนั้นพอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป จะเกิดประโยชน์แก่ร่างกาย

การเต้นของหัวใจ 1 ครั้ง ก็คือ ชีพจรเต้น 1 ครั้ง การจับชีพจรนั้นก็สามารถรู้ได้ว่าหัวใจเต้นกี่ครั้ง

การออกกำลังกายขั้นตอนที่ 2 นี้จะต้องออกกำลังกายจนชีพจรเพิ่มขึ้นร้อยละ 65-80 ของอัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจแต่ละคน เมื่อออกกำลังกายจนหัวใจเต้นได้จำนวนที่คำนวณแล้ว จะต้องออกกำลังกายให้หัวใจเต้นเช่นนั้นอยู่เป็นเวลานาน 15-45 นาที (ถ้าเต้นมากก็ใช้เวลาน้อยลง ถ้าเต้นน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น) และ 1 สัปดาห์ต้องออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง จึงจะมีผลทำให้เกิดการออกกำลังกายที่พอเหมาะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างจริงจัง

ขั้นตอนที่ 2 การผ่อนให้เย็นลง

เมื่อได้ออกกำลังกายตามกำหนดที่เหมาะสมตามขั้นตอนที่ 2 แล้ว ค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายที่ละน้อย แทนการหยุดออกกำลังกายโดยทันที ทั้งนี้เพื่อให้เลือดที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อได้มีโอกาสกลับคืนสู่หัวใจ เช่น ถ้าออกกำลังกายโดยการวิ่ง เมื่อวิ่งจนได้กำหนดตามขั้นตอนที่ 2 แล้วก็ค่อยลดความเร็วของการวิ่งลง จนเป็นวิ่งช้า-เดินเร็ว-เดินช้า ตามลำดับ จึงถึงระยะพักจริงๆ ระยะเวลาของขั้นตอนที่ 3 นี้ มิได้กำหนดแน่นอน หากแต่ให้สังเกตดูจากร่างกายเอาเอง ก็พอจะสังเกตได้