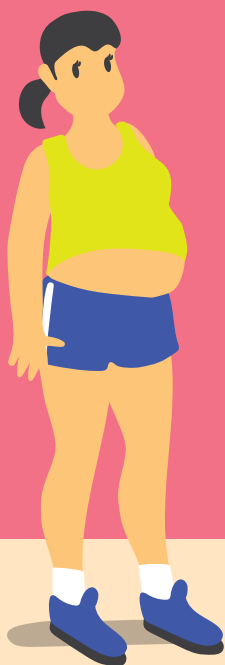
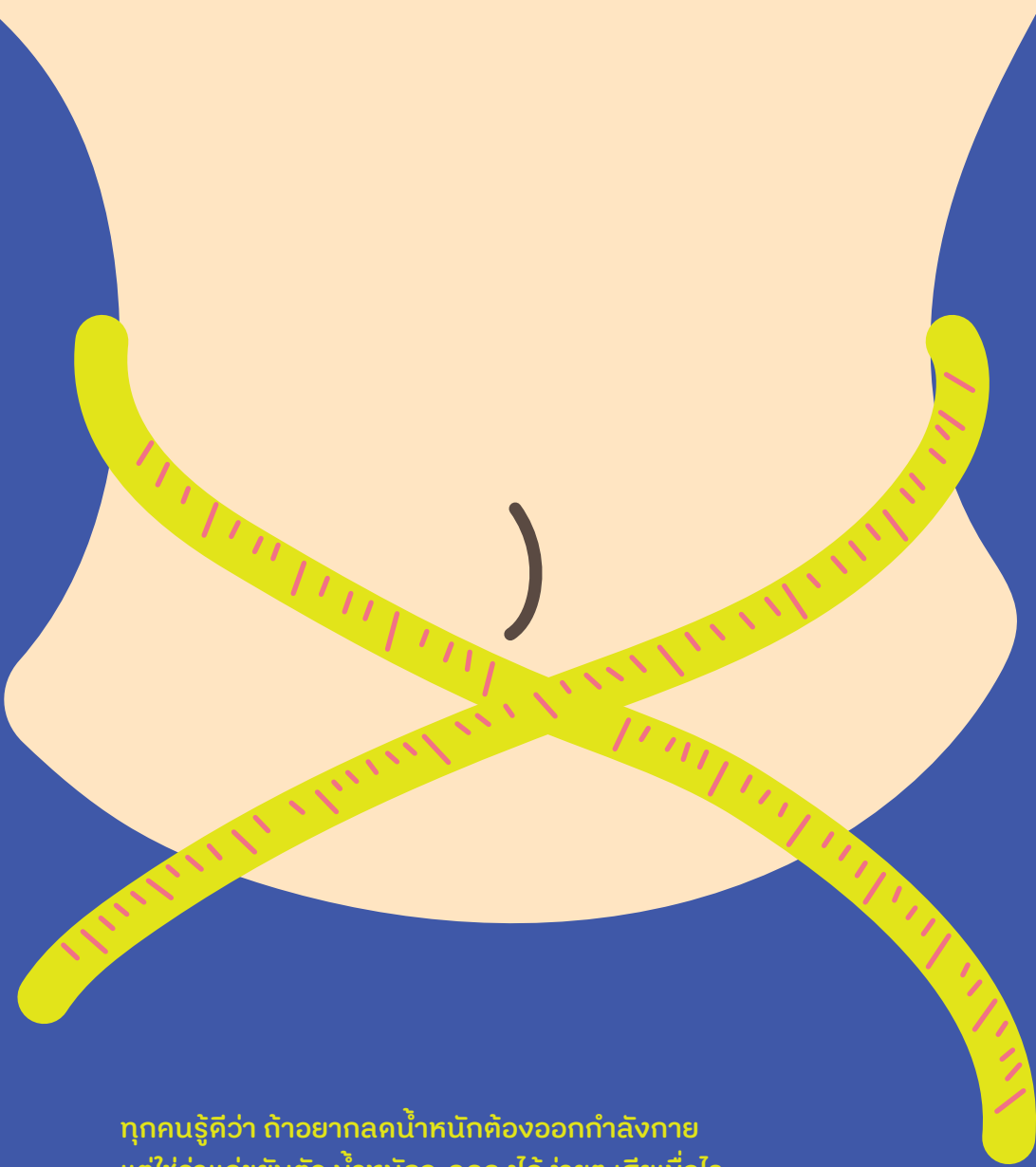


ออกกำลัง พิชิต “บุ๋ม”





ทุกคนรู้ดีว่า ถ้าอยากลดน้ำหนักต้องออกกำลังกาย
แต่ใช้ว่าแค่ขยับตัว น้ำหนักจะลดลงได้ง่ายๆ เสียเมื่อไร
การออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายเพื่อลดหุ่น
จำเป็นต้องรู้หลักการที่ถูกต้อง
แล้วคุณจึงจะพิชิต 'พุง' ได้สำเร็จ

ปัจจัยช่วยพิชิต ‘พุง’ ได้สำเร็จ

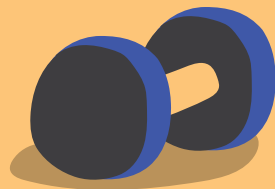
1 การควบคุมอาหาร

เราต้องออกกำลังกายควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรม การกินด้วย รู้ไหมว่า เราต้องออกกำลังกายให้ร่างกายเผาผลาญเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 3,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ จึงจะช่วยลดน้ำหนักได้ประมาณ 0.45 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ เห็นไหมล่ะว่า การจะลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายอย่างหนัก ซึ่งคนทั่วไปอาจทำได้ยาก และความจริงแล้วต้นเหตุของความอ้วนหรือลุง นอกจากจะเป็นเพราะระบบเผาผลาญในร่างกายผิดปกติแล้ว ส่วนใหญ่เกิดจากการ ‘กินตามใจปาก’ หากเราไม่แก้ที่ต้นเหตุ การออกกำลังกายอย่างหนักก็อาจไม่ช่วยอะไรหรือเห็นผลนัก



2 ระดับความหนักในการออกกำลังกาย

ถ้าจะลดหุ่นจะต้องออกกำลังกายในระดับความหนักปานกลางเป็นอย่างน้อยวันละ 30-60 นาทีต่อวัน ต่อเนื่องสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน จึงจะได้ผล ซึ่งคือการออกกำลังกายที่มีอัตราการเต้นหัวใจ 65-75% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด / การเผาผลาญพลังงาน 7.5 แคลอรีต่อนาที





แต่ถ้าน้ำหนักไม่ลด ค่อยเพิ่มการออกกำลังกาย
ให้ได้ประมาณวันละ 60-90 นาที
โดยเริ่มจากกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ถนัด
แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละนิดจนถึงเป้าหมายที่ต้องการ

3 รูปแบบการออกกำลังกาย

ควรเลือกการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นหลัก เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ผสมกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training) ที่มุ่งเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ



การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว ไม่ค่อยช่วยลดไขมันในร่างกายมากนัก เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน แต่จะช่วยให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นและช่วยในการเผาผลาญพลังงาน รวมถึงช่วยรักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงไม่ให้กลับเพิ่มขึ้นมาอีกได้

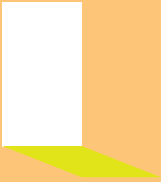
4

ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแทรกกิจกรรมทางกาย

คือการแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น



- **เดินแทนการขึ้นลิฟต์** นอกจากได้ออกกำลังกายที่หัวเข่า ข้อต่อแล้ว ยังช่วยประหยัดพลังงานอีกด้วย เช่น ลงเดินขึ้นลงบันได 3-4 ชั้น เป็นต้น



- **ปรับพฤติกรรมในการจอดรถ** จากแต่เดิมชอบจอดรถติดกับทางเข้าออก เพื่อความสะดวก ลองจอดให้ไกลขึ้น เพื่อใช้เวลาในการเดินเพิ่มขึ้น

- **ทำงานบ้านด้วยตัวเอง** แทนการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกอย่าง เครื่องดูดฝุ่น ไม้ถูพื้น หรือเครื่องตัดหญ้า เครื่องซักผ้า เป็นต้น



เคล็ดลับการออกกำลังกายให้ได้ผล

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ และก็มีหลักหรือสิ่งที่ต้องคำนึงถึงแตกต่างกัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะทำให้สามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ



เดินเร็ว

เหมาะกับผู้มีน้ำหนักมากกว่าปกติ โดยในช่วงแรกควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที เมื่อร่างกายเริ่มแข็งแรงขึ้นจึงเพิ่มเวลามากขึ้นเป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น

เคล็ดลับ:

การเดินอย่างกระฉับกระเฉงต่อเนื่อง 1 ชั่วโมง จะใช้พลังงานประมาณ 300 กิโลแคลอรี (เท่ากับการวิ่ง 30 นาที) จึงควรเดินให้ได้ระยะทางประมาณ 1.5 กิโลเมตรก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นไปทีละน้อยจนสามารถเดินได้ในระยะ 3 กิโลเมตร ช่วงต่อไปจึงเพิ่มระยะทางขึ้นอีกเป็น 5-6.5 กิโลเมตรให้ได้ในเวลา 45-60 นาที จะทำให้การเผาผลาญพลังงานมีประสิทธิภาพ

วิ่ง

เป็นวิธีออกกำลังกายที่ร่างกายทุกส่วน
ได้เคลื่อนไหว

เคล็ดลับ:

ควรเริ่มจากการวิ่งเหยาะๆ ใช้เวลา
ประมาณ 5-10 นาทีก่อน หากรู้สึก
เหนื่อยมาก ควรหยุดและเปลี่ยนเป็น
การเดินแทน เมื่อหายเหนื่อยจึง
กลับไปวิ่งใหม่ โดยเพิ่มความเร็วและ
ระยะทางให้มากขึ้นตามกำลัง
เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว และ
วิ่งให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง

หัวใจสำคัญของการวิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

วิ่งประจำเสมือนว่า
การวิ่งเป็นส่วนหนึ่ง
ในชีวิตประจำวัน

วิ่งช้าๆ

วิ่งไกลๆ

วิ่งนานๆ



ว่ายน้ำ

เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากสำหรับคนอ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก เพราะการว่ายน้ำช่วยลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นบริเวณสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า และ อุณหภูมิของน้ำเย็นจะช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นได้ดีกว่าการวิ่ง ทำให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด

เคล็ดลับ:

ควรว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ว่ายน้ำในระยะทาง 300 เมตรใน 8 นาที เป็นต้น

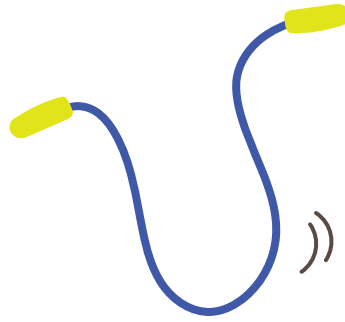
ประโยชน์ของการว่ายน้ำ

- เสริมสร้างกล้ามเนื้อและบริหารหัวใจ
- รักษาสุขภาพปอด
- ผ่อนคลายสมอง
- ฝึกสมาธิ
- ใกล้เคียงธรรมชาติ



กระโดดเชือก

เป็นวิธีที่มักถูกมองข้าม แต่รู้ไหมว่าวิธีนี้ได้ผลดีต่อร่างกายไม่แพ้การออกกำลังกายประเภทอื่นๆ



เคล็ดลับ:

ต้องกระโดดเชือกต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีขึ้นไปจึงจะเกิดผลดี แต่ก็มีข้อระมัดระวังคือ เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องไปนานๆ อาจทำให้ข้อเข่า ข้อเท้าบาดเจ็บได้ วิธีกระโดดจึงควรกระโดดแบบสลับเท้า ซ้าย-ขวา และควรสวมรองเท้าที่มีส่วนเสริมส้นเท้าโดยเฉพาะ และไม่ควรถอดเชือกบนพื้นที่แข็งเกินไป



เดินแอโรบิก

การออกกำลังกายไปพร้อมกับเสียงเพลง นอกจากจะช่วยสร้างความสนุกสนานแล้วยังช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

เคล็ดลับ:

ต้องเดินให้แรงและนานประมาณ 20 นาที - 1 ชั่วโมง เมื่อเล่นเสร็จแล้วไม่ควรนั่งพักในที่ เพราะการหยุดในขณะที่หัวใจเต้นแรงอยู่ อาจเป็นอันตรายต่อหัวใจได้ แนะนำให้เดินไปมาเพื่อปรับสภาพร่างกายเป็นเวลา 1-2 นาทีก่อนและควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ปั่นจักรยาน

เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อหรือน้ำหนักมาก เพราะการถีบจักรยาน น้ำหนักตัวจะอยู่บนอาน ช่วยลดแรงกดของร่างกายที่จะลงไปยังข้อต่อของขา เช่น ข้อเข่าหรือข้อเท้า เป็นต้น

เคล็ดลับ:

หากให้ได้ผลในการลดน้ำหนัก ควรถีบจักรยานให้ต่อเนื่อง 90 นาที / ครั้ง ที่ความเร็ว 24 กิโลเมตร / ชั่วโมง 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์ต่อร่างกาย

1

หัวใจทำงานดีขึ้น
เพิ่มปริมาณออกซิเจน
สูงสุดได้ถึงร้อยละ 7.3

2

ปอดทำงานดีขึ้น
หายใจเข้าด้วยปริมาณ
ออกซิเจนมากกว่า
คนปรกติถึงร้อยละ 25

3

เผาผลาญพลังงาน

4

เพิ่มปริมาณการไหลเวียน
โลหิตและออกซิเจน

5

ร่างกายยืดหยุ่น

6

กระตุ้นการขับถ่าย



สำหรับผู้เริ่มต้น

ควรเริ่มต้นฝึกด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือฝึกเร็วสลับช้าเป็นช่วงๆ และควรฝึกจักรยานต่อเนื่องครั้งละ 30-45 นาที ในช่วง 2-3 สัปดาห์แรก ควรฝึกให้ได้ระยะทาง 1.6-3.2 กิโลเมตรในความเร็วที่ทำให้อัตราการเต้นหัวใจถึง 60% ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (THR) * และเมื่อสามารถฝึกจักรยานได้ในระยะทาง 5-8 กิโลเมตร จะต้องให้อัตราเต้นหัวใจเพิ่มขึ้นเป็น 70-75% ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย จนสามารถฝึกต่อเนื่องได้ 16-24 กิโลเมตรที่ทำให้อัตราการเต้นหัวใจถึง 80% ของอัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย โดยในระยะแรกไม่ควรปั่นจักรยานเกิน 3 วันต่อสัปดาห์ เพราะอาจทำให้ปวดกล้ามเนื้อได้

TIPS



*อัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) คือ การเต้นของหัวใจที่เราคาดหวังจะให้อยู่ในระดับต่างๆ ในการฝึกซ้อม ซึ่งต้องคำนวณจากอายุ อัตราการเต้นของหัวใจปกติ และน้ำหนัก และปัจจัยอื่นๆ

ท่าออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มเติม จะช่วยกระชับสัดส่วน ลดไขมันเฉพาะจุดได้ เช่น

ท่าลดหน้าท้อง



1 นอนหงายชันเข่า



2 ยกก้นลอย



3 ดึงตัวขึ้น

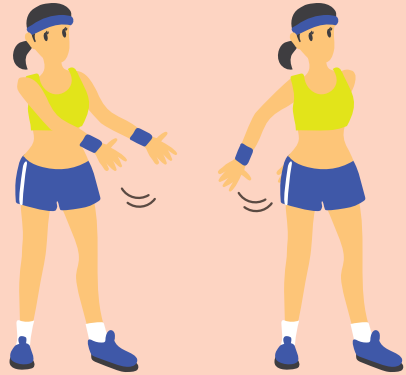


4 ดึงตัวขึ้นจับเข่า

ท่าแกว่งแขน ลดพุง

ทำนี้ทำทุกวันได้ทุกที่

1. กางขาระยะห่าง 1 ช่วงไหล่
 2. ออกแรงแกว่งแขนไปด้านหลัง แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา
- เพียงแกว่งแขนให้ได้วันละ 30 นาที จะช่วยลดไขมัน ลดความดันโลหิตสูง ลดความเครียด และลดอาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ได้



ท่าลดเอว



- 1 ยืนตรงถือนางยืด
เหนือศีรษะ

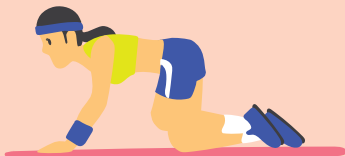


- 2 เอนตัวไปด้านข้าง

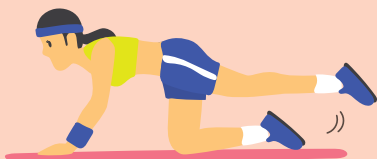


- 3 ทำสลับข้าง

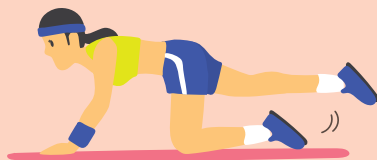
ท่าลดสะโพก



1 ทำท่าคลานสี่ขา



2 เขยียดขาข้างหนึ่ง
ไปข้างหลัง



3 ทำสลับข้าง

ท่าลดต้นขา



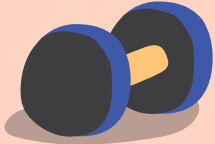
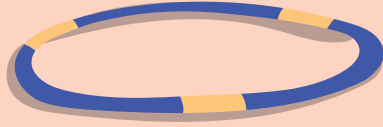
1 ยืนตรง
เท้าสะเอว



2 ยกเขนขึ้น ย่อเข่าลง
ก้าวขาข้างหนึ่ง
ไปข้างหน้าพร้อมย่อเข่า



3 ทำสลับข้าง



สุดท้าย

อย่าลืมอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย
หลายคนมักชะล่าใจข้ามสองสิ่งนี้ ห้ามละเลยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้
ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือได้รับอันตราย ยิ่งเมื่อเราจะออกกำลังกาย
เพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายระดับปานกลางถึงหนัก
โดยการอบอุ่นร่างกายให้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หรือจนเมื่อ
อุณหภูมิในร่างกายเพิ่มขึ้นราว 1-2 องศาเซลเซียส จึงจะถือเป็นการ
อบอุ่นร่างกายที่สมบูรณ์

ตัวอย่างการอบอุ่นร่างกาย เช่น การยืดเหยียดแขนขา การแกว่งแขนหรือ
วิ่งเหยาะ เป็นต้น และหลังจากออกกำลังกายแล้วให้ค่อยๆ คลาย
อุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที จนกระทั่งชีพจรกลับคืนสู่สภาพปกติ
โดยใช้วิธีการเดียวกับช่วงก่อนออกกำลังกาย

ออกกำลัง พิชิต “บุ้ง”



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือคู่มือแนะแนวทางการดูแลผู้ที่มีน้ำหนักเกินและอ้วน จัดทำโดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
- เอกสารอินโฟกราฟิก ชัยบ๊อบบี้ ลดพุงลดโรค โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
- บทความ “การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี” โดยรศ.นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จาก เว็บไซต์คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล www.si.mahidol.ac.th
- หนังสือชีวิตดีมีได้ทุกวัน โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library
และ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3