

ความฟิต คืออะไร (Physical fitness)

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คนทั่วไปมักจะพูดว่า ออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายมีความฟิต แล้วความฟิตที่ว่านั้นคืออะไรจริงๆ แล้วความฟิตไม่ได้หมายถึงว่า คุณสามารถวิ่งได้ระยะทางเท่าใด หรือ ยกน้ำหนักได้เท่าใด แต่ความฟิตหมายถึงประสิทธิภาพของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ ที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นั่นเอง

โดยทั่วไป ถ้าหากออกกำลังกายได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที โดยออกปานกลางสัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน ถือว่าได้ออกกำลังกายแบบ aerobic exercise

องค์ประกอบของฟิตเนสมีอยู่ 5 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1. หัวใจและปอดแข็งแรง (Cardiorespiratory endurance)** หมายถึง ความสามารถของหัวใจที่จะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้อย่างเพียงพอ ในขณะที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบ aerobic จะเป็นการฝึกให้หัวใจแข็งแรง
- 2. กล้ามเนื้อแข็งแรง (Muscular strength)** ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเราสามารถเพิ่มความแข็งแรงได้โดยการยกน้ำหนัก หรือวิ่งขึ้นบันได
- 3. กล้ามเนื้อทนทาน (Muscular endurance)** ความทนของกล้ามเนื้อหมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อ ที่จะทำงานอย่างต่อเนื่องโดยที่ไม่เกิดอาการเมื่อยล้า
- 4. ร่างกายสมส่วนสัดส่วนของร่างกาย** หมายถึง สัดส่วนของกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน การออกกำลังกายจะทำให้มีปริมาณกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น แต่ปริมาณไขมันจะลดลง อาจจะได้จากดัชนีมวลกาย
- 5. ข้อมีความยืดหยุ่น (Flexibility)** ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหรือข้อ ได้รับอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย

รู้อย่างนี้แล้ว มาเริ่มออกกำลังกายกันเถอะนะครับ