

การออกกำลังกายแบบเซอร์กิต

นายยลวรรณ ภูมิ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เป็นการรวมรูปแบบของการออกกำลังกายไว้ 3 แบบด้วยกัน คือ แบบแอโรบิก แรงต้าน และแบบยืดเหยียด ด้วยการฝึกแบบต่อเนื่อง จะใช้อุปกรณ์เสริมหรือไม่ก็ได้

“การออกกำลังกายแบบเซอร์กิตเทรนนิ่ง 10 นาทีต่อเนื่องขึ้นไป ส่งผลให้หัวใจแข็งแรง ต้นเร็ว เทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยจะต้องเลือกโปรแกรมให้เหมาะสมกับความแข็งแรงของแต่ละบุคคล เนื่องจากต้องดูว่าที่เราเลือกเหนื่อยขนาดไหนสามารถทำได้ โดยที่ไม่เป็นการหักโหมมากเกินไป จนทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ”

ลองมาดูรูปแบบการออกกำลังกายแบบเซอร์กิตง่าย ๆ ที่ใช้ฝึกจะมีทั้งหมด 6 ท่า แต่ละท่าให้ทำ 10 ครั้ง เมื่อทำครบ 6 ท่าแล้วจะเท่ากับ 1 เซต แล้วให้พักได้ 1-2 นาที จึงค่อยเริ่มทำเซตใหม่ มีดังนี้

1. ท่าสควอท (Squat)
2. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Shoulder press)
3. ท่าวิดพื้นหรือท่าพุชอัพ (Push up)
4. ท่าซูเปอร์แมน (Superman) ให้นอนคว่ำหน้าแล้วเหยียดขาหลังให้ตึง ยึดแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดไปข้างหน้าให้แขนตึง จากนั้นค่อย ๆ ยกตัวขึ้นมาเหนือพื้น เกร็งค้างไว้สักครู่แล้วเออลง
5. ท่าซิทอัพหรือท่าครันช์ (Crunch)
6. ท่าสะพาน (Bridge) ด้วยการนอนหงายราบไปกับพื้น ช่วงคอและไหล่ให้ติดพื้น วางมือแนบไปกับลำตัว แยกขาให้กว้างพอดีกับสะโพก ค่อย ๆ ชันเข่าขึ้น เกร็งสะโพกยกตัวขึ้น แล้วเกร็งค้างไว้ประมาณ 2 วินาที แล้วลดสะโพกกลับลงมาที่พื้น แล้วทำซ้ำใหม่

พร้อมแล้วเรามาเริ่มออกกำลังกายกันเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกันเถอะครับทุกคน