

# วิธีออกกำลังกายให้ได้ผล ด้วยการวางแผนคุม Heart Rate Zone

นายยลวรรณัฐ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

Heart Rate Zone คือ อัตราการเต้นของหัวใจระดับต่าง ๆ ในขณะออกกำลังกายเพื่อให้มีผลต่อร่างกายตามวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ

โดยปกติเราสามารถคำนวณ Heart Rate Zone ได้โดยคำนวณจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดหรือ Maximum Heart นั้นเอง โดยใช้สูตรคำนวณคือ Maximum Heart (220-อายุ) X เปอร์เซ็นต์ความหนักของงาน ดังนั้น การวางแผนคุม Heart Rate Zone ขณะออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายโดยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 5 ระดับง่าย ๆ ดังนี้

## โซน 1 ระดับ Very Light (สบาย ๆ)

หัวใจเต้นในอัตรา 50 – 60% ของ Maximum Heart Rate เป็นการออกกำลังกายแบบสบาย ๆ ยังหายใจสะดวก เหงื่อซึม ๆ ไม่หอบ

## โซน 2 ระดับ Light (เบา)

หัวใจเต้นในอัตรา 60 – 70% ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนที่ออกกำลังกายแล้วร่างกายจะเผาผลาญไขมันดี ในโซนนี้เหงื่อจะออกมาเยอะมากกว่าเดิม เริ่มหอบ

## โซน 3 ระดับ Moderate (ปานกลาง)

หัวใจเต้นในอัตรา 70 – 80% ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนลดไขมันได้ดีและยังทำให้ร่างกายมีความทนทานและแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายในโซนนี้เป็นเวลานานเหงื่อจะออกเยอะมากเป็นน้ำและหอบแรงมากขึ้น

## โซน 4 ระดับ Hard(หนัก)

หัวใจเต้นในอัตรา 80 – 90% ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนการออกกำลังกายที่หนัก เพื่อฝึกเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย และฝึกซ้อมสำหรับการแข่งขัน

## โซน 5 ระดับ Maximum(หนักมาก)

หัวใจเต้นในอัตรา 90 – 100% ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนการออกกำลังกายที่หนักสุดๆ เหมาะกับนักกีฬาที่ผ่านการฝึกซ้อมมาแล้วมีความแข็งแรงในระดับหนึ่งและ เป็นโซนที่ค่อนข้างอันตรายไม่เหมาะสำหรับคนทั่วไปแต่หากอยากจะทำก็ต้องให้ผู้ชำนาญคอยดูแลให้คำปรึกษา

พอจะทราบกันแล้วนะครับในเรื่องของระดับความหนักของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เลือกกันให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ที่สำคัญ ต้องไม่หักโหมมากเกินไปนะครับ พร้อมแล้วเรามาออกกำลังกายกันเถอะครับ