

การฝึกความทนทาน (Endurance training)

ยลวรรณภักดิ์ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สุขภาพดีได้ด้วยการออกกำลังกาย หลายครั้งที่เรามีใจมุ่งมั่นแต่สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย บางท่านเกิดความเหน็ดเหนื่อยจนเกือบจะถอดใจเลิกออกกำลังกาย วันนี้เรามีเกร็ดความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมของสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย ไปติดตามกันครับ

การฝึกความทนทาน (Endurance training) เป็นการฝึกเพื่อให้ร่างกายมีความทนทานมากขึ้น ออกกำลังกายได้นานขึ้น และ การฟื้นฟูร่างกาย (recovery) ให้เร็วขึ้น

การฝึกความอดทน (Endurance training) คือ การออกกำลังกายที่ใช้เวลาในการฝึกมากขึ้น นานขึ้น กว่าออกกำลังกายแบบปกติที่ทำเป็นประจำ แต่จะต้องค่อย ๆ เพิ่มความหนักและไม่หักโหมมากเกินไป

โดยการฝึกจะให้ประโยชน์ต่อผู้ฝึกดังนี้

- เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและหลอดเลือดในร่างกาย (Cardiovascular system)
- เพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อให้มีความทนทานมากขึ้น (Muscle endurance)
- การฝึกเพิ่ม Endurance จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายโดยเฉพาะระบบหัวใจ

หลอดเลือดและระบบหายใจ ซึ่งหมายถึงเราสามารถนำออกซิเจนเข้าร่างกายได้มากขึ้น หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น ผลที่ได้คือร่างกายสามารถสร้างพลังงานได้มากขึ้น เราสามารถวิ่งไปเร็วขึ้น นานขึ้น การฟื้นตัวก็จะเร็วขึ้น เช่นกัน

การฝึก Endurance training เริ่มจากการฝึกแบบใช้ระยะเวลาสั้น ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้นเช่นวิ่งแบบ Long Slow Distance (LSD) คือ การวิ่งช้า ๆ ระยะทางไกล ในระดับที่ยังพูดเป็นประโยคได้อยู่โดยให้มีระดับความหนักประมาณ 50-60% ของ MaxHR

ตัวอย่าง : ชายคนหนึ่งอายุ 30ปี เขาต้องการออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 60% ซึ่พบจรรยาหมายควรเป็นเท่าไร

$$(220-30) \times 0.6 = 114 \text{ ครั้งต่อนาที}$$

จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นของการฝึกที่ 10% ต่อสัปดาห์เท่านี้พอ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเพิ่มความเข้มข้นของการฝึกรู้อย่างนี้แล้วเรามาเริ่มฝึกกันเลยดีไหม ครับ