

Overtraining รู้ให้ทัน ป้องกันได้ ออกกำลังกายปลอดภัยหายห่วง

นายยลวรรณ ภูริ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

จริงหรือ ? “ยิ่งได้ออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายจะยิ่งแข็งแรงมากเท่านั้น”

Overtraining คือการที่เราออกกำลังกายแบบหนักเกินกว่าร่างกายของเราจะรับไหว ปัจจุบันนี้มีผู้คนจำนวนมาก ที่รักการออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจนั้น และมีความคิดที่ว่า “ยิ่งได้ออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายจะยิ่งแข็งแรงมากเท่านั้น” ซึ่งการกระทำดังกล่าวอาจจะส่งผลร้ายต่อตัวเอง เพราะร่างกายไม่ได้มีเวลาที่พักผ่อนเลย ซ้ำร้ายแล้วหากฝึกหนักเป็นประจำอาจจะส่งผลทำให้ร่างกายมีอาการบาดเจ็บเป็นของแถมอีกด้วย

ฉะนั้นแล้ว หากต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรงอย่างจริง ๆ เราควรจะมีช่วงพักหลังการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้มีการซ่อมแซม เพื่อไม่ให้สุขภาพของตัวเองต้องโดนบั่นทอนอย่างไม่จำเป็น

สาเหตุการเกิด Overtraining

1. การออกกำลังกายแบบหนักหน่วงมากเกินไป ออกกำลังกายยาวนานเกินไป หรือความเข้มข้นในการออกกำลังกายเกินภาวะร่างกายของเราเกินไป
2. ภาวะการขาดโภชนาการ รับประทานอาหารน้อยจนเกินไป
3. การพักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายต้องหักโหม

ข้อสังเกตและอาการของ Overtraining

- ภายหลังจากการออกกำลังกาย มีอาการเหนื่อยล้าผิดปกติ
- ตื่นนอนมาตอนเช้า ก็รู้สึกเหนื่อยอ่อนไม่มีแรง เหมือนคนนอนหลับไม่เต็มอิ่ม
- เบื่ออาหาร รู้สึกเบื่อกับการออกกำลังกาย
- หงุดหงิดง่าย

หากคุณมีอาการดังกล่าวก็คิดไว้ก่อนได้เลยว่าเราอาจจะออกกำลังกายมากจนเกินไปและคุณกำลังเข้าข่ายมีอาการ Overtraining

หากเป็นดังนี้แล้วควรที่จะลดความเข้มข้นในการออกกำลังกายและจัดสรรเวลาในการพักผ่อน รวมถึงจัดตารางออกกำลังกายใหม่ให้มีช่วงที่พักเพื่อให้ร่างกายได้มีการซ่อมแซมและฟื้นตัวกลับมาจะได้ความสดชื่นและได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มประสิทธิภาพอีกครั้ง