

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio Exercise)

นายยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คาร์ดิโอ (Cardio Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่เป็นการเสริมความแข็งแรงของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น เพิ่มศักยภาพในการออกกำลังกายให้ดีขึ้น และช่วยในการเผาผลาญแคลอรี เพื่อการลดน้ำหนักได้ดีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอนั้นแบบออกได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ตามความหนักของการออกกำลังกายหรือแรงกระแทกที่เกิดขึ้น ดังนี้

1. การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ (Lower Impact Cardio Exercise) คือการออกกำลังกายที่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อต่าง ๆ น้อย ได้แก่

- การเดิน
- ชีจักรยาน
- ว่ายน้ำ
- การออกกำลังกายในน้ำ
- การออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรี (Elliptical Trainer)

เหมาะสำหรับผู้ที่น้ำหนักตัวมากๆ มีปัญหาการบาดเจ็บที่ข้อต่อต่าง ๆ หรือเพิ่งเริ่มออกกำลังกายใหม่

2. การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง (Higher Impact Cardio Exercise) คือการออกกำลังกายที่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อต่าง ๆ มาก ซึ่งได้แก่

- การวิ่ง
- การเต้นแอโรบิก หรือ คลาสต่างๆที่มีการกระโดด
- การกระโดดเชือก

เหมาะสำหรับผู้ที่มีความแข็งแรงในระดับหนึ่งและไม่มีปัญหาการบาดเจ็บข้อต่อต่าง ๆ

โดยทั่วไปแล้ว การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแนะนำให้ทำ 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ วันละประมาณ 20-30 นาที แต่การเลือกประเภทการออกกำลังกายก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับสุขภาพและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และโดยเฉพาะในช่วงหน้าร้อนอย่างนี้ ต้องระวังเป็นพิเศษ ในเรื่องของความร้อนและความร้อนที่เกิดขึ้นอาจจะส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพเราได้นะคะ พร้อมแล้วเรามาออกกำลังกายไปพร้อมกันเลยครี