

Aerobic Exercise (การออกกำลังกายแบบแอโรบิก)

นาย ยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

“แอโรบิก” หมายถึง การออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการใช้ออกซิเจน โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะออกกำลังกายด้วยระดับความหนักที่กำลังพอดี คือทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจของคุณจะสามารถส่งออกซิเจนไปให้กล้ามเนื้อและคงระดับการออกกำลังกายขณะนั้นต่อไปได้เรื่อย ๆ โดยให้ระดับความหนักในการออกกำลังกายอยู่ประมาณ 60-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ($60\% - 80\% \times \text{maxHR}$) ดังนี้

อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด(Maximum HR) = $220 - \text{อายุ}$

วิธีการคำนวณให้คิด 2 ครั้งและรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ระหว่าง สองค่านี้

$220 - \text{อายุ} \times 0.60$, $220 - \text{อายุ} \times 0.80$

ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

พัฒนาสมรรถภาพของหลอดเลือดหัวใจและสร้างความทนทาน เพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และเผาผลาญแคลอรีจำนวนมาก เป็นการลดน้ำหนักได้อีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้วลองคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจตัวเองแล้วไปออกกำลังกายกันเลยครับ

ด้วยความปรารถนาดีจากงานสร้างเสริมสุขภาพ