

# การออกกำลังกายแบบแอโรบิคและแบบแอนแอโรบิคต่างกันอย่างไร

นาย ยลวรรณภูฏี จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

“แอโรบิค” หมายถึง การออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการใช้ออกซิเจน “แอนแอโรบิค” หมายถึง การออกกำลังกายที่ร่างกายไม่ใช้ออกซิเจน ระหว่างการออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงหนัก เช่น การวิ่งระยะสั้นต่างๆในตอนนั้นผมขอยกตัวอย่างการวิ่งระยะ 100 เมตร ซึ่งเป็นการที่ร่างกายจะต้องทำงานอย่างหนักถึงขั้นที่ว่าระบบหลอดเลือดหัวใจไม่สามารถขนส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อได้รวดเร็วพอ ในขณะที่กำลังวิ่งด้วยความเร็วคุณ จะไม่สามารถหายใจได้อย่างสะดวกหรืออาจจะไม่ได้หายใจเลยเพราะระดับความหนักของงานมีมากทำให้คุณออกแรงจนถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจนได้เพียงพอกับความต้องการ เราเรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค(Anaerobic exercise) ซึ่งจะพบว่าตนเองหอบเหนื่อยโดยสามารถระดับความหนักได้เพียงช่วงสั้นๆเท่านั้น

ในทางตรงกันข้าม ระหว่างช่วงการออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic exercise) คุณจะออกกำลังกายด้วยระดับความหนักที่กำลังพอดี เช่น การวิ่งระยะ3-5กิโลเมตรและวิ่งไปเรื่อยๆไม่ต้องใช้ความเร็วมาก นั่นหมายถึงว่าระบบหลอดเลือดหัวใจของคุณจะสามารถส่งออกซิเจนไปให้กล้ามเนื้อและคงระดับการออกกำลังกายขณะนั้นต่อไปได้เรื่อยๆ

## การออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic exercise)

ตัวอย่างการคำนวณระดับอัตราการเต้นของหัวใจ(Target hart rate zone)  $220 - \text{อายุ} \times \text{เปอร์เซ็นต์ความหนักของการออกกำลังกาย}$  หากเราต้องการออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่  $60 - 80$  เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสามารถทำได้ ดังนี้ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด(Maximam HR) =  $220 - \text{อายุ}$  วิธีการคำนวณให้คิด2ครั้งและรักษาระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ระหว่าง สองค่านี้  $220 - \text{อายุ} \times 0.60$ ,  $220 - \text{อายุ} \times 0.80$

**การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประโยชน์ที่ได้รับ :** พัฒนาสมรรถภาพของหลอดเลือดหัวใจและสร้างความทนทาน เพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และเผาผลาญแคลอรีจำนวนมาก เป็นการลดน้ำหนักได้อีกด้วย

### **การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค**

ประโยชน์ที่ได้รับ : สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความทนทาน ช่วยให้คุ้ณออกแรงหนัก ๆ ได้นานขึ้น และเผาผลาญแคลอรีได้มากจากความหนักที่มากขึ้น ระดับของอัตราการเต้นชีพจรที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการฝึกเพื่อให้ได้ตามเป้าหมายต่างๆมีดังนี้

1. ระดับที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกายความหนัก 50-60 % Max. HR.
2. ระดับที่ช่วยรักษาสุขภาพปอดและหัวใจให้แข็งแรงความหนัก 60-80 % Max. HR
3. ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบใช้ออกซิเจนความหนัก 70-80 % Max. HR.
4. ระดับที่ช่วยพัฒนาระบบการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ความหนัก 80-90 % Max. HR.
5. ระดับที่ต้องระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดกับร่างกายความหนัก 90-100 % Max. HR.

ดังนั้น ลองเลือกดูนะครับว่าเราจะฝึกอย่างไร แต่ที่สำคัญจะต้องไม่หักโหมค่อยๆทำไป และสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเพิ่งเริ่มต้นควรฝึกแบบแอโรบิกก่อนเมื่อมีความแข็งแรงมากขึ้น แล้วค่อยเพิ่มรูปแบบการฝึกแบบ แอนแอโรบิคเพื่อความปลอดภัยครับ