

การออกกำลังกายแบบ Circuit Training คืออย่างไร

นาย ยลวรรณภูษิต จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เซอร์กิตเทรนนิ่ง (Circuit Training) เป็นการออกกำลังกายแบบครบวงจรที่ช่วยให้เราออกกำลังกายได้หลายสัดส่วนในคราวเดียว เป็นการออกกำลังกายที่รวมเอาหลาย ๆ ท่า โดยฝึกต่อเนื่องกันแต่ใช้ระยะเวลาในการพักน้อยและพักสั้นๆ จึงช่วยกระตุ้นให้หัวใจเต้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการเพิ่มการเผาผลาญและการใช้พลังงานให้มากขึ้น ประโยชน์ที่ได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานและใช้ไขมันมาใช้เป็นพลังงานมากขึ้น ช่วยในการลดน้ำหนักพร้อมกับเป็นการบริหารกล้ามเนื้ออกกล้ามเนื้อหลาย ๆ มัดไปพร้อมกัน

หลักการของ Circuit Training คือการ ออกกำลังกาย แบบสลับ ซึ่งอาจจะใช้การออกกำลังกายระหว่าง การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการใช้น้ำหนักหรือแรงต้านทาน(Strength Training exercise) สลับกับ การออกกำลังกายแบบ Aerobic exercise เช่น วิ่ง เป็นต้นดังนั้นการทำ circuit exercise ถือเป็น การออกกำลังกายที่ทำให้ได้ทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(Strength training) และ เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดไปพร้อมกัน แล้วยังเพลิน สนุกมากๆด้วย แต่อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย อีกอย่างคือการฝึกการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ(Flexibility)ให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างดีเป็นการลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นด้วย

---- พร้อมแล้วเรามาออกกำลังกายไปด้วยกันเลยครับ ----