

ฟิต & เฟิร์ม ตามหลัก FITT

นาย ยลวรรณภูริ จิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะได้รับประโยชน์แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนา ระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น ดังนั้น การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลตรงตามวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ หลายคนอาจยังเข้าใจว่าการออกกำลังกายตามปกติทั่วไป เช่น วิ่ง ซี่ จักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่จะทำให้ทั้งสามระบบตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้นแข็งแรงได้ทั้งหมด ซึ่งคงจะใช้คำตอบเพียงบางส่วน

ในวันนี้เราจะมาพูดถึงหลักการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบกล้ามเนื้อ ตามหลักการออกกำลังกายที่เรียกว่า FITT ซึ่งเป็นการวางแผนออกกำลังกายที่ช่วยให้เรามีความฟิต & เฟิร์มได้นั่นเอง เรามารู้จัก FITT ได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. F – Frequency หมายถึง จำนวนความถี่ในการออกกำลังกายซึ่งจะเป็นการกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตามหลักการแล้วไม่ใช่การออกกำลังกายทุกวัน แต่คือการออกกำลังกายที่ให้ออกกำลังกายได้พักบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้มีการซ่อมแซมและพักฟื้นรูปร่างกายให้แข็งแรง โดยปกติหลังจากออกกำลังกาย กล้ามเนื้อคนเราต้องการเวลาในการฟื้นฟูรูปร่างกายส่วนที่สึกหรอประมาณ 48 ชั่วโมง หรือ 2 วัน ดังนั้น เราควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ หรืออาจจะมากกว่านี้ได้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของแต่ละบุคคล แต่ไม่ควรออกกำลังกายถึง 7 วัน/สัปดาห์

2. I – Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย ซึ่งเราจะวัดกันที่ความเหนื่อยในขณะที่ออกกำลังกายโดยสามารถวัดได้จากการพูดคุย (Talk Test) และอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายซึ่งแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับเบาอัตราการเต้นของหัวใจน้อยกว่า 120 ครั้ง / นาที เป็นกิจกรรมที่ออกแรงน้อยเหนื่อยน้อยพูดได้อย่างสบายๆ
2. ระดับปานกลาง ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง สามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ ระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120 - 150 ครั้งต่อนาที
3. ระดับหนัก ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากมีเหงื่อออกเป็นการทำกิจกรรมซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย ระดับชีพจร 150 ครั้ง / นาที หรือมากกว่านี้แต่ไม่ควร

เกินอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

(Max HR = 220 - อายุ)

3. T – Time หมายถึง เวลาในการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรมีการกำหนดเวลาในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ซึ่งเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายที่แนะนำใช้เวลาประมาณ 30 นาที/วัน หรือ 150 นาที/สัปดาห์ ยกเว้นจะออกกำลังกายเป็นประจำและมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นสามารถเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายได้แต่ต้องไม่หักโหมมากเกินไป เพราะจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าผลดี

4. T –Type หมายถึง ประเภทของการออกกำลังกาย อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่าการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 3 ประเภท ดังนี้

1. Aerobic Exercise หรือ Cardio exercise เป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้น พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดให้แข็งแรงขึ้นและเพิ่มการเผาผลาญพลังงานออกจากร่างกายมากขึ้น ช่วยควบคุมและลดน้ำหนักได้ดี

2. Strength Exercise หรือ Resistance training เป็นการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักหรือเครื่องมือช่วยเสริม เพื่อสร้างความแข็งแรงและเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ เกิดการกระชับกล้ามเนื้อและสัดส่วนของร่างกายมากขึ้น

3. Flexibility Exercise เป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อ เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ช่วยลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบ FITT

- ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือด แข็งแรง เพิ่มมวลของกล้ามเนื้อและเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น

- สามารถวางแผนฝึกการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

- ลดความเสี่ยงการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับ สำหรับใครที่กำลังวางแผนรักษาหุ่นให้คงที่ อย่าลืมวางแผนการออกกำลังกายอย่างถูกต้องด้วยนะครับ เพื่อที่เราจะได้มีร่างกายฟิต & เฟิร์มอย่างเต็มที่ โดยที่ไม่ทำให้ตนเองต้องบาดเจ็บ มาเริ่มออกกำลังกายกันนะครับ