

# การออกกำลังกายฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อมีประโยชน์มากกว่าที่คิด

นาย ยลวรรณภูริ จีระชิตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรง ( Strength training) เป็นการออกกำลังกายชนิดที่ทำให้มีการเพิ่มจำนวนของมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายลักษณะนี้เป็น การออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านหรือการใช้น้ำหนักเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การฝึกยกน้ำหนัก(weight training) ที่เรารู้จักกันดี

การออกกำลังกายในแบบ Strength Training แตกต่างจากการออกกำลังกายในแบบ Aerobic Exercise ซึ่งจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อเป็นการเพิ่มสมรรถนะของระบบหัวใจหลอดเลือดให้ดีขึ้น เช่น การวิ่ง การเต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือทำกิจกรรมอื่นๆที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น เป็นต้น

**ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ Strength Training** นอกจากช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น และป้องกันโรคบางโรค ดังนี้

1. ช่วยทำให้รูปร่างดูดี ลดพุง ลดไขมัน : เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจะทำให้หน้าที่เผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น กระชับสัดส่วนทำให้มีรูปร่างที่ดีขึ้น

2. ป้องกันและลดการเกิดโรคกระดูกพรุน : การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีมวลกระดูกให้มีความแข็งแรงมากขึ้น

3. ป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือที่รู้จักกันดี คือโรค NCDs (Non-Communicable Diseases)

4. เพิ่มการทรงตัวที่ดี : เนื่องจากการมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงโดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาจะช่วยป้องกันการล้มตกล้ม และการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งสำคัญมากในผู้สูงอายุ

5. ลดและชะลอความเสื่อมของการปวดข้อ : เพราะกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะส่งผลให้สามารถรองรับแรงแทนข้อกระดูกได้ดีขึ้น

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบ Strength Training ไม่ได้มีเพียงเท่านี้ ยังมีประโยชน์อีกมากมาย เพียงแค่เราออกกำลังกายและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะมีร่างกายที่แข็งแรงพร้อมแล้วเรามาออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงกันเลยนะคะ