

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

Health – Related Physical Fitness

นาย ยลวรรณภู ธีรชิตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ระบบต่างๆ ในร่างกายมีหลายองค์ประกอบด้วยกัน ที่ช่วยป้องกันให้เราห่างไกลโรคหากเรามีการดูแลและพัฒนาและรักษาสุขภาพให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งการที่เรามีการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหนึ่งมาจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ร่างกายเราจะประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น เราให้ความสำคัญกับสัดส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย(% fat) กับปริมาณมวลของกล้ามเนื้อ

2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้อวัยวะสามารถทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ระยะเวลาเคลื่อนไหว หรือพิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อซึ่งหากความอ่อนตัวดีจะช่วยป้องกันและลดปัญหาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ใน 1 ครั้ง

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนั้นหากเราหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้ง่ายๆ พร้อมแล้วเรามาเริ่มออกกำลังกายกันตั้งแต่วันนี้เลย นะครับทุกคน

