



เผาผลาญไขมัน ด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

อยากมีร่างกายฟิตแอนด์เฟิร์ม แต่ไม่สามารถ
ออกกำลังกายหักโหม ต้องทำอย่างไร?...

วันนี้จะพาท่านผู้อ่านไปทำความรู้จักกับ
การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio
Workout) ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่นอกจาก
จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ยังสามารถช่วย
เสริมสร้างหัวใจให้แข็งแรงอีกด้วย

คาร์ดิโอ คือ การออกกำลังกายที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายโดยรวมที่สำคัญคือได้ประโยชน์กับระบบ
ไหลเวียนเลือด และกระตุ้นการทำงานของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้นในระยะยาว และยังเป็นการ
ออกกำลังกายเพื่อการควบคุมน้ำหนักโดยตรง วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จนอัตราการเต้น
ของหัวใจสูงขึ้นเพราะระบบหลอดเลือดหัวใจจะทำงานมากขึ้น ส่งผลให้หลอดเลือดสามารถส่งออกซิเจนเข้าไปในเซลล์ภายใน
กล้ามเนื้อได้มากขึ้น ยิ่งระบบโลหิตไหลเวียนดี เลือดก็สามารถไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น และนำพาสารอาหารที่เป็น
ประโยชน์ เช่นวิตามินและเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ ไปยังเซลล์ปลายทางได้ดียิ่งขึ้นและทำให้ไขมันถูกเผาผลาญได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีคำนวณว่าร่างกายเข้าสู่กระบวนการคาร์ดิโอหรือยัง

ซึ่งยังสามารถแบ่งได้เป็น 2 เป้าหมายดังนี้

1. เป้าหมายเพื่อการเผาผลาญไขมัน
2. เป้าหมายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น

สามารถคำนวณจาก

อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด คิดเป็น 220 - อายุ X เปอร์เซ็นความหนักของงานที่กั

ดังนั้นหากมีเป้าหมายเพื่อการเผาผลาญไขมันควรออกกำลังกายที่ใช้
ความหนักของงานอยู่ที่ 65 - 75 % โดยคำนวณจาก อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
(คิดเป็น 220 - อายุ X 65 - 75 % จากผลลัพธ์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด - อายุ)

เช่น ถ้าคุณสุดหล่ออายุ 40 ปี ดังนั้นอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดจะอยู่ที่
 $220 - 40 = 180$ ครั้งต่อนาที เมื่อออกกำลังกายจนทำให้หัวใจเต้นต่อเนื่องอย่างน้อย
117 ครั้ง/นาที (65 % ของ 180) ก็นับว่าได้ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอโดยมี
เป้าหมายเพื่อการเผาผลาญไขมันแล้ว

และหากต้องการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอโดยมีเป้าหมายเพื่อ
พัฒนาระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้นก็ให้เปลี่ยนความหนักของงานอยู่ที่ 80 - 90 %
โดยคำนวณจาก อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด คิดเป็น 220 - อายุ X 80 - 90 % จาก
ผลลัพธ์ของ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด - อายุ)

เช่น ถ้าคุณสุดหล่ออายุ 40 ปี ดังนั้นอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดจะอยู่ที่
 $220 - 40 = 180$ ครั้งต่อนาที เมื่อออกกำลังกายจนทำให้หัวใจเต้นต่อเนื่องอย่างน้อย
144 ครั้ง/นาที (80 % ของ 180) ก็นับว่าได้ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอโดยมีเป้าหมาย
เพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น

คาร์ดิโอ...ไอโคโน ประโยชน์มากมาย อาทิ

1. ช่วยลดน้ำหนักอย่างค่อยเป็นค่อยไป
2. เพิ่มความแข็งแรงให้กับระบบหัวใจ
และหลอดเลือด

ซึ่งการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ
จะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในร่างกาย
โดยหากทำควบคู่ไปกับการรับประทานอาหาร
ในปริมาณที่เหมาะสมและควบคุมได้
เป็นอย่างดี โดยควรเลือกโปรแกรมคาร์ดิโอ
ที่มีความเข้มข้นระดับกลางขึ้นไป นั่นคือ
Medium Intensity และจึงค่อยปรับระดับ
ขึ้นเป็น High Intensity ตามสภาพและ
ความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มการเผาผลาญ
ไขมันอย่างต่อเนื่อง

สำหรับผู้ที่ไม่มีเป้าหมายลดน้ำหนัก
ควรทำคาร์ดิโออย่างน้อย 45 นาที/ครั้ง
สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง ปัจจุบันการออกกำลังกาย
ที่กำลังเป็นที่นิยมมีมากมาย อาทิ การปั่น
จักรยาน การฝึกร่างกายแบบบอดี้เวทที่เน้นการ
เคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง การเข้าคลาสต่าง ๆ
ที่มีอยู่ในฟิตเนส หรือแม้แต่การเรียนมวยไทย
 เป็นต้น

สำหรับท่านที่สนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ศิริราชเรามี Siriraj Fitness Center (ณ อาคารจอดรถ หอกีฬาศิริราช
สัมพันธ์ ชั้น 11) สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานสากล และยังมีคลาสออกกำลังกายหลากหลาย ภายใต้การดูแลจากนักวิทยาศาสตร์
การกีฬา เปิดให้บริการ ทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 06.00 - 22.00 น. : เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.00 - 20.00 น.
โทร. 0 2419 9668-9 www.si.mahidol.ac.th/th/division/HpH/

เริ่มดูแลสุขภาพวันนี้ เพื่อชีวิตดี ๆ วันข้างหน้า