เรื่อง : ยลวรณัฏฐ์ จีรัชตกรณ์

# วิธีออกกำลังกายให้ได้ผล ด้วยการวางแผนคุม Heart Rate Zone

Heart Rate Zone คือ อัตราการเต้นของหัวใจระดับต่าง ๆ ในขณะออกกำลังกายเพื่อให้มีผลต่อร่างกายตามวัตถุประสงค์ที่เราต้องการ

โดยปกติเราสามารถคำนวณ Heart Rate Zone ได้โดยคำนวณจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดหรือ Maximum Heart นั่นเอง โดยใช้สูตรคำนวณคือ Maximum Heart (220-อายุ) X เปอร์เซ็นต์ความหนักของงาน ดังนั้น การวางแผนคุม Heart Rate Zone ขณะออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายโดยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 5 ระดับง่าย ๆ ดังนี้

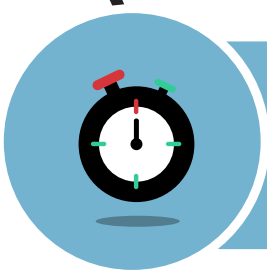
### โซน 1 ระดับ Very Light (สบาย ๆ)

หัวใจเต้นในอัตรา 50 – 60 % ของ Maximum Heart Rate เป็นการออกกำลังกายแบบสบาย ๆ ยังหายใจสะดวก เหงื่อซึม ๆ ไม่หอบ

### โซน 2 ระดับ Light (เบา)

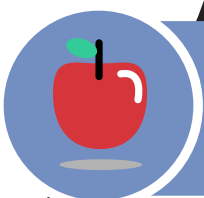
หัวใจเต้นในอัตรา 60 – 70 % ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนที่ออกกำลังกายแล้วร่างกายจะเผาผลาญไขมันดี ในโซนนี้เหงื่อจะออกมาเยอะมากกว่าเดิม เริ่มหอบ

### โซน 3 ระดับ Moderate (ปานกลาง)



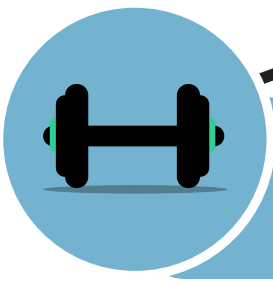
หัวใจเต้นในอัตรา 70 – 80 % ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนลดไขมันได้ดีและยังทำให้ร่างกายมีความทนทานและแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายในโซนนี้เป็นเวลานาน เหงื่อจะออกเยอะมากเป็นน้ำและหอบแรงมากขึ้น

### โซน 4 ระดับ Hard (หนัก)



หัวใจเต้นในอัตรา 80 – 90 % ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนการออกกำลังกายที่หนัก เพื่อฝึกเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย เหมาะสำหรับนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับร่างกาย และฝึกซ้อมสำหรับการแข่งขัน

### โซน 5 ระดับ Maximum (หนักมาก)



หัวใจเต้นในอัตรา 90 – 100 % ของ Maximum Heart Rate เป็นโซนการออกกำลังกายที่หนักสุด ๆ เหมาะกับนักกีฬาที่ผ่านการฝึกซ้อมมาแล้วมีความแข็งแรงในระดับหนึ่งและเป็นโซนที่ค่อนข้างอันตรายไม่เหมาะสำหรับคนทั่วไปแต่หากอยากจะฝึกต้องให้ผู้ชำนาญคอยดูแลให้คำปรึกษา

พอจะทราบกันแล้วนะครับในเรื่องของระดับความหนักของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เลือกกันให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ที่สำคัญ ต้องไม่หักโหมมากเกินไปนะครับ พร้อมแล้วเรามาออกกำลังกายกันเถอะครับ