เราจะออกกำลังกายให้สม่ำเสมอได้อย่างไร

โดย Min Sen Concept (health) 10 พฤษภาคม 2564

หลายคนรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่ทำไมคนเราถึงยังไม่ค่อยพยายามออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ โดยเฉพาะในช่วงนี้ที่เรามีเวลามากขึ้นจาก Work from home แต่เราก็ยังจะไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แม้ว่าการออกกำลังจะช่วยให้เราแข็งแรง และเพิ่มภูมิต้านทานโรคให้กับเราด้วย ขอทบทวนประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1) ทำให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่วทรงตัวดี จิตใจเบิกบานแจ่มใส ลดความเครียดและซึมเศร้า เพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย

2) ช่วยในการป้องกันโรค อันได้แก่

I. ลดไขมันในเลือด ซึ่งส่งผลต่อโรคหลอดเลือดสมอง อัมพาต โรคหัวใจ และความดันโลหิต

II. ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

III. ลดอุบัติการณ์ของโรคกระดูกพรุน ซึ่งทำให้กระดูกหักลดน้อยลง

IV. ลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งหลายชนิด

V. ช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้ลดอาการท้องอืด และช่วยการขับถ่าย ลดความอ้วน

VI. ชะลอความชรา ความเสื่อมสภาพของร่างกาย

3) เกิดสมาธิในการทำงานได้ดีขึ้น

4) ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

และการออกกำลังกายอย่างไร ถึงจะได้ประโยชน์เหล่านี้ นั่นคือ การออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ aerobic หรือออกกำลังกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่อเนื่องให้มีการใช้ออกซิเจนในการสร้างพลังงานขณะออกกำลังกาย ซึ่งคือต้องออกกำลังต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 20 นาที และควรทำไม่น้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง หรือสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง โดยที่ความหนักของการออกกำลังกายควรจะให้ระดับชีพจรอยู่ประมาณ 60-80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยคำนวณจาก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 220 ลดด้วย อายุ และคูณด้วย จำนวนเปอร์เซ็นต์ (คืออายุ 60 ปี ใช้ 220-60 = 160 x 0.6 = 96 ครั้งต่อนาที หรือสูงสุดไม่เกิน 128 ครั้งต่อนาที) ควรมีการอุ่นเครื่องด้วยการยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย และช่วงหลังออกกำลังกายอีก 5-10 นาที

และไม่ควรออกกำลังกายเมื่อมีอาการเหล่านี้ คือ เจ็บแน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติจากเดิม มีเวียนศีรษะ มึนงง ใจสั่น หายใจไม่ทัน อ่อนเพลียมากผิดปกติ

เมื่อรู้ถึงวิธีการ และประโยชน์ดีแล้ว ทำไมเราถึงยังไม่ค่อยออกกำลังกาย โดยมากจะอ้างว่า ไม่มีเวลา หรือเหนื่อยจากงานมามากพอแล้ว แต่ความจริง คือ ขาดแรงจูงใจ และอ้างถึงไม่มีทักษะ กลัวการบาดเจ็บ หรือแม้แต่อาจจะเกี่ยวข้องกับรายจ่ายที่อาจจะเพิ่มจากการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีสถานที่ต้องเดินทางไป หรือต้องซื้ออุปกรณ์ต่าง ๆ

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้การออกกำลังกายประสบความสำเร็จ คือ การหาแรงจูงใจที่ช่วยในการออกกำลังกาย ได้แก่ คนใกล้ชิดที่ร่วมออกกำลังกายด้วย เช่น การชักชวนให้ไปออกกำลังกายร่วมกัน และดูแลให้เขาค่อย ๆ เริ่มออกกำลังแบบค่อยเป็นค่อยไป สร้างกิจกรรมที่สนุกในระหว่างออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย

การหาเพื่อนที่ชอบออกกำลังกาย และไปออกกำลังกายพร้อมกับเขา โดยให้เขาเตือนเรา หรือมารับเราไปออกกำลังกายร่วมกัน และกำหนดเป้าหมายร่วมกันเพื่อกระตุ้นให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ

การไปออกกำลังกายในยิม หรือในสโมสรออกกำลังกาย เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ กระตุ้น หรือสำหรับคนหนุ่มสาว อาจจะเป็นที่ที่เห็นคนหน้าตาดี แล้วมีแรงส่งเสริมทางบวกให้มาออกกำลังกายก็เป็นได้

การหาปัจจัยสนับสนุนส่วนบุคคล เช่น

การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้อดี และวิธีการ รวมถึงเสนอแนะการใช้ชุดกีฬาที่สวยงาม และถ่ายรูปแชร์ในสังคม online ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อแจ้งให้ทราบโดยทั่วกันว่าเราเริ่มออกกำลังกายแล้ว เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ และบังคับตนเองไปในตัว

การจัดกิจกรรมในลงอยู่ในตารางทำงาน โดยกำหนดให้สม่ำเสมอ และเลือกเวลาที่เราสามารถปรับให้ว่างได้เพื่อเราจะได้ไปทำกิจกรรมออกกำลังกาย

การทำสัญญากับตนเอง โดยกำหนดเงื่อนไข ความสม่ำเสมอ และกิจกรรมที่สอดคล้องกัน มีรางวัลเพื่อให้เรารักษาสัญญานั้น รวมถึงอาจจะมีการปรับหากเราไม่สามารถทำได้ตามนั้นด้วย เพราะอย่างน้อย เราก็มีเป้าหมายที่ไม่อยากให้สูญเสียไป และจะเป็นแรงจูงใจให้เราออกกำลังกายต่อเนื่องได้ (กำหนดว่าเดินไม่น้อยกว่า 8,000 ก้าว เราจะพยายามมากขึ้น โดยเฉพาะวันที่เราได้น้อยก้าว เพราะเราไม่อยากจะเสียสถิติ หรือสัญญากับตนเอง)

การออกกำลังกายร่วมกับการทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้เราเพลิดเพลิน เช่น การเดิน หรือวิ่งออกกำลังกายพร้อมกับการฟังเพลงไปด้วยกับหูฟัง เพราะหูฟังเป็นการสร้างพื้นที่ส่วนตัว ช่วยให้เราโฟกัสในกิจกรรม มีสมาธิจดจ่อกับตนเองมากขึ้น ทำให้ผู้อื่นรู้ว่าเรากำลังอยู่ในโหมดของการอยู่กับตนเอง ห้ามรบกวน และเป็นการทำให้ความารู้สึกเบื่อหน่ายลดลง เพื่อทำให้การออกกำลังกายนั้นผ่านไปอย่างรวดเร็ว

การทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่าย เพราะสมองจะถูกออกแบบให้เลือกทำสิ่งที่ง่าย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ยาก และพร้อมที่จะประหยัดพลังงานไว้ใช้ในยามที่จำเป็น ทำให้สมองสร้างนิสัยเกียจคร้าน ผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างวินัยในการออกกำลังกาย จึงควรเริ่มจากกิจกรรมที่เรียบง่าย ไม่สิ้นเปลือง

พลังงานมาก เช่น เดิน 10 นาที ยกน้ำหนัก 2 กก 10 ครั้ง เพื่อให้สมองมองว่าเป็นเรื่องง่าย ผ่อนปรนการบังคับ และยอมให้เราเข้าฟิตเนยตามต้องการ จากนั้นให้รางวัลเมื่อเราประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างกิจกรรมที่เรารู้สึกดีมาปรนเปรอให้สมองพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นควรเป็นสิ่งที่เรามีความภูมิใจในตนเองด้วย เพื่อให้เรารู้สึกดีเหมือนได้รับรางวัลบางอย่าง สมองจะเรียนรู้ว่าวางใจในกิจกรรมนี้ได้ และสร้างเป็นนิสัย

ทั้งหมดนี้ ไม่เป็นสูตรสำเร็จเพื่อให้เราพร้อมกับการออกกำลังกาย เพราะแต่ละคนมีวิถีทางที่แตกต่างกันไป ลองหาแนวทางที่คิดว่าเป็นประโยชน์เพื่อช่วยให้เราสร้างวินัยในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเราเองอีกกิจกรรมหนึ่งในชีวิต นั่นคือ การออกกำลังกาย และหากมีวิธีการอื่นใดที่นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วนี้ อาจจะแนะนำมายังคนที่ขาดวินัยในการออกกำลังกายได้

ติดตามเรื่องราวอื่นเพิ่มเติมได้จาก www.minsenconcept.com