

ออกกำลังกายเพื่อลดไขมัน

โดย Min Sen Concept (health) 11 เมษายน 2565

เรามักจะคุ้นเคยกับคำว่า ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และเพิ่มอัตราการหายใจเพื่อช่วยให้การทำงานของปอด หัวใจ และระบบหมุนเวียนเลือดดี โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (เป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจน) จะเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยอาจจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ค่อยมีความรุนแรง หรืออาจจะเรียกว่า LISS (Low Intensity Steady State) ซึ่ง จะแตกต่างจากการออกกำลังกายอึดชนิดที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก จะเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ไม่มีการใช้ออกซิเจน และมักจะเป็นการออกกำลังกายที่มีความรุนแรงสูง ที่เรียกว่า HIIT (High Intensity Interval Training)

การแบ่งความรุนแรงของการออกกำลังกายจะถูกแบ่งออกเป็น 5 โซน โดยแต่ละโซนจะเป็นการประเมินจากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ โดยวัดจากอัตราการเต้นสูงสุด คือ 220 ลบด้วยอายุในปีนั้น คือ คนที่อายุ 40 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอยู่ที่ 180 ครั้งต่อนาที

ระดับสูงสุด (Max effort) คือ ประมาณ 90 %

แบบแอนแอโรบิก (Anaerobic) คือ ประมาณ 80-90 %

แบบแอโรบิก (Aerobic) คือ ประมาณ 70-80 %

แบบเผาผลาญไขมัน (Fat Burning) คือ ประมาณ 60-70 %

แบบกลาง ๆ (Moderate Activity) คือ น้อยกว่า 60 %

ในการออกกำลังกายเพื่อสลายไขมันในร่างกาย เรามักจะให้ความสนใจกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือ LISS แต่อาจจะมีการพัฒนาให้เหมาะสมเพื่อเพิ่มสมรรถนะให้กับร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย และแบ่งออกเป็น 3-6 ครั้งที่เป็น LISS

โดยออกกำลังกายครั้งละ 30-60 นาที โดยกำหนดให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ประมาณ 70 % ด้วยการเดินเร็ว ๆ หรือวิ่งเหยาะ ๆ การถีบจักรยาน และอาจเสริมด้วยการออกกำลังกายแบบ HIIT ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ มักจะทำให้รู้สึกว่ายเหนื่อยได้ค่อนข้างช้า ใช้นเวลายานมากกว่า และอาจจะทำให้รู้สึกเบื่อ แต่ก็เหมาะกับการผ่อนคลายในวันที่เครียด ๆ และยังช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ มีการขยับและไม่บาดเจ็บรุนแรง และการออกกำลังกายแบบนี้ยังเป็นพื้นฐานในการฝึกการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น และพัฒนาการออกกำลังกายให้ดีขึ้นได้ การออกกำลังกายแบบ HIIT จะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายค่อนข้างสั้นประมาณ 3 นาที เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเข้าสู่ระดับสูงสุด และต้องมีการพักเป็นช่วง ๆ ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะมีการใช้พลังงานสูงกว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 40-60 % เมื่อเทียบกันต่อนาที แต่การเผาผลาญพลังงานเหล่านี้มักจะมาคาร์โบไฮเดรต มากกว่าไขมัน

การออกกำลังกายเพื่อสลายไขมัน ควรจะเน้นที่คาร์ดิโอที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน ด้วยความเข้มข้นที่คงที่ ประมาณ 50-80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และเราต้องออกกำลังกายให้อยู่ในโซนนี้อย่างน้อย 20 นาที เพื่อให้ออกซิเจนถึงไขมันมาใช้ และเมื่อร่างกายก้าวข้ามไปที่หัวใจเต้นแรงเกินขีด หรือระดับที่ไม่สามารถคุยกับใครได้แล้วเท่ากับเกินจากโซนสลายไขมันเป็นการสลายคาร์โบไฮเดรตและกล้ามเนื้อแทน ซึ่งเป็นการเข้าถึงในโซนของ HIIT

การจะออกกำลังกายแบบ HIIT จะต้องมั่นใจก่อนว่าร่างกายมีความแข็งแรง และไม่มีโรคหัวใจเพื่อที่จะได้ออกกำลังกายได้อย่างไม่มีอันตราย เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ความสามารถของร่างกายถึงขีดสุด เสมือนการหนีตาย ถ้าร่างกายและจิตใจในขณะนั้นไม่สามารถแบกรับความเครียดได้ ก็ไม่ควรจะฝืนออกกำลังกายแบบนี้ โดยจะเริ่มต้นด้วยการอุ่นเครื่องประมาณ 5-10 นาที และจะต้องมีการเตรียมพักหลังออกกำลังกายที่อัตราการเต้นของหัวใจที่ 70 % อีกสักระยะหนึ่ง โดยรูปแบบของการออกกำลังกายจะถูกแบ่งออกเป็น 2-3 เซ็ต โดยครั้งละ 10-20

นาที่ ตั้งเป้าให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ประมาณ 90-100 % ในช่วงที่ ออกกำลังกาย และมีช่วงพักไม่น้อยกว่า 30 วินาที แต่ไม่เกิน 3 นาที เช่น การวิ่งเร็ว ๆ สลับการเดิน การทำ circuit training ฯ และกำหนดการฝึกนี้ ไม่เกินกว่า 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสพักเพื่อฟื้นตัวของ กล้ามเนื้อและหัวใจ ไม่ให้ร่างกายเกิดความเครียดเกิน

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายประเภทนี้จะต้องมีการอุ่นเครื่องอย่างดี และมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ แต่ จุดเด่นของ HIIT คือ การใช้พลังงานจะยังคงอยู่หลังการออกกำลังกายได้ นานสูงสุดถึง 48 ชั่วโมง คือ เมื่อออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูงจน เกิดการนำพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตไปแล้ว ร่างกายจึงจะนำไขมันมา ทดแทน และภาวะของ afterburn จะเสมือนว่าการเดิน ๆ นิ่ง ๆ ก็ยังเผา ผลาญไขมันต่อเนื่อง

การออกกำลังกายแบบ HIIT เป็นการออกกำลังกายที่เกินขีด ความสามารถ ไม่มีทางที่ร่างกายจะปรับตัวรับกับความหนักหน่วยของ HIIT ได้เหมือนกับที่เราจะปรับตัวชินกับการวิ่งและทำให้เราสามารถวิ่งได้ นานขึ้น แต่เราอาจจะทำได้ดีขึ้นบ้าง แต่ก็ไม่ได้แตกต่างกันมากนัก เพราะ เราแทบจะหมดลมหายใจ หรือ อาจจะอาเจียนเสียก่อน การออกกำลังกาย แบบ HIIT นี้ไม่เหมาะกับคนที่เริ่มออกกำลังกาย หรือคนที่มีปัญหาของข้อ ต่อและกล้ามเนื้อ รวมถึงคนที่มีโรคหอบหืด และ โรคหัวใจ รูปแบบของการออกกำลังกายแบบ HIIT มีหลากหลายรูปแบบ เช่น TABATA ที่เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้เกิดประโยชน์สูงสุดในเวลา อันสั้น ใช้เวลาประมาณ 4 นาที โดยออกกำลังกายอย่างหนัก 20 วินาที และพัก 10 วินาที ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ กัน 8 รอบ โดยมากจะต้องมีอุปกรณ์ช่วย ในการออกกำลังกาย เช่น เชือก ดัมเบล จักรยานอยู่กับที่ หรือลู่วิ่ง นอกจากนี้ ยังมี P90X, 7 minutes workout ฯ

การออกกำลังกายอีกประเภทหนึ่งที่จะไม่กล่าวถึงไม่ได้ คือ การใช้การยก น้ำหนัก (weight training) โดยที่เราเข้าใจว่า การออกกำลังกายประเภทนี้ จะช่วยให้เรามีร่างกายใหญ่ กล้ามเนื้อขยายใหญ่ แต่ความจริงการออก กกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักมีส่วนช่วยลดน้ำหนัก แม้แต่ในสตรีก็ไม่ต้อง กลัวว่ากล้ามเนื้อใจใหญ่มาก เพราะถ้าจะให้กล้ามเนื้อนั้นใหญ่ต้อง

พยายามและอดทนสูง รวมทั้งอาจจะต้องเสริมด้วยอาหารอย่างเหมาะสม การใช้การยกน้ำหนักนี้อาจจะเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายแบบ HIIT และมีประโยชน์ในการช่วยเผาผลาญที่เรียกว่า afterburn และการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อทำให้อัตราการเผาผลาญอาหารมากขึ้น และยังเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูก ลดความดันโลหิตได้บ้าง และช่วยลดเบาหวานได้

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายเพียงประการเดียวไม่สามารถลดไขมันได้ การรับประทานอาหาร และการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมด้วยการเข้าใจในสิ่งที่เราคิด และเปลี่ยนความคิด นำมาสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม และเปลี่ยนนิสัยทั้งหมดที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การหลีกเลี่ยงของหวาน ซึ่งจำเป็นจะต้องรู้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปโดยไม่ต้องมีวิตกกังวลเกินไป การใช้กลไกทางจิตวิทยาก็จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น ที่เป็นเรื่องของการเรียนรู้พฤติกรรมบำบัด หรือ Cognitive behavior therapy เป็นการเข้าใจว่าทำไมเราถึงมีพฤติกรรมบางอย่าง และเรียนรู้ที่จะทำในสิ่งที่ดีขึ้น พฤติกรรมเราก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไป เพื่อบรรลุเป้าหมายของการที่มีน้ำหนักเหมาะสม และมีสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายที่ดี จึงเป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งการผสมผสานระหว่าง LISS และ HIIT ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบเบา ๆ สลับกับการออกกำลังกายอย่างหนัก เพื่อช่วยในการเผาผลาญพลังงาน และทำให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพดี รวมถึงมีรูปร่างที่ดีด้วย

ติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติมได้จาก www.minseenconcept.com