



บทความโดย
รศ.นพ.จักรกริช กล้าพวง
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์
ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก



ทบอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก



“การลดน้ำหนักตัวที่ดี คือ การลดสัดส่วนไขมันในร่างกาย”

รับประทานอาหาร
ที่มีพลังงาน
น้อยกว่า
ที่ใช้ใน กิจกรรม
ประจำวัน

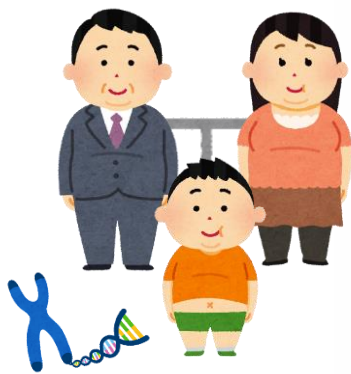


ปฏิบัติ
ได้โดย

การออกกำลังกาย
โดยใช้พลังงาน
มากกว่า
ที่รับประทานเข้าไป



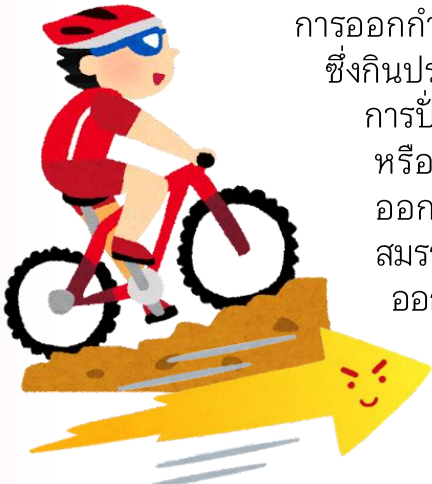
จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า
พันธุกรรมของแต่ละบุคคลมีอิทธิพล
ต่อการควบคุม การเผาผลาญพลังงาน
ไม่น้อยไปกว่าพฤติกรรม การบริโภค
อาหาร และการออกกำลังกาย
อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกาย
เป็นกิจกรรมที่ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
ของร่างกายร่วมกับสร้างความแข็งแรง
และทนทานให้ คุ้มหัวใจ ปอด หลอดเลือด
กล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูก



การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักที่ได้ผลดี คือการออกกำลังกาย
เพื่อสลายไขมันอย่างต่อเนื่องหลังออกกำลังกายโดยเพิ่มอัตรา
การเผาผลาญที่สูงขึ้นทั้งวัน รูปแบบของการออกกำลังกายที่ได้
ผลดีที่สุดคือการออกกำลังกายแบบเป็นช่วงหนักสลับเบา (HIIT)
โดยในการออกกำลังกายช่วงหนักจะต้องให้ชีพจรอยู่ในระดับ
หนักถึงหนักมาก (แนะนำให้ออกกำลังกายที่ 85%-90%
ของอัตราการจับออกซิเจนสูงสุดหรือ VO2max เพื่อให้ร่างกาย
ติดหนี้ออกซิเจนสะสมและจะหายใจใช้คีนออกซิเจนแก่ระบบ
พลังงานภายหลังการออกกำลังกาย) ร่วมกับการออกกำลังกาย
แบบ Weight training ซึ่งจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถ
เผาผลาญไขมันในขณะที่พักได้ต่อเนื่อง ทั้งนี้ ร่างกายจะใช้สัดส่วนของ
ไขมันเพื่อเผาผลาญเป็นพลังงานมากกว่าคาร์โบไฮเดรตในขณะที่พัก



การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก



การออกกำลังกายแบบ HIIT ทำให้ชีพจรยังไม่สูงขึ้น แต่จะสูงในช่วงทำ
ซึ่งกินประมาณ 15-60 วินาที อาจใช้วิธีการวิ่งสปринท์ การวิ่งขึ้นเนินหรือ
การปั่นจักรยานอย่างรวดเร็ว เป็นต้น แต่ในช่วงเบาซึ่งกินเวลาเท่ากับ
หรือ 2 เท่าของช่วงหนัก ชีพจรจะยังคงสูงอยู่ เพราะต้องใช้หนี้คืน
ออกซิเจนให้กับระบบ และจะค่อย ๆ ต่ำลงในช่วงทำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
สมรรถภาพของหัวใจ ปอด และการไหลเวียนเลือด จากนั้น เมื่อกลับไป
ออกกำลังกายช่วงหนักอีกชีพจรก็จะค่อย ๆ สูงขึ้น ให้ทำสลับไปมาเช่นนี้
ให้ได้เวลาออกกำลังกายรวมประมาณ 15-30 นาที ในการพิจารณา
วิธีการหรือท่าออกกำลังกายควรดูความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
และความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย

นอกจากนั้น ในการฝึกเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ ด้วย **Weight training**
สามารถฝึกได้ในลักษณะการออกกำลังกาย แบบกึ่งแอโรบิกได้
เพื่อเพิ่มผลในการเผาผลาญไขมัน โดยเล่นมัดกล้ามเนื้อสลับมัด
ไปมาในระหว่าง Set อย่างต่อเนื่องโดยให้มีช่วงพักสั้นที่สุด
ยกตัวอย่างเช่น **การทำ Sit-up 10 ครั้ง การวิดพื้น 10 ครั้ง**
ต่อด้วยการทำ Squat 10 ครั้ง และต่อด้วยการยกดัมเบล
ท่า Biceps curl แล้วจึงวกกลับมา Sit-up ในเซตที่สองทำวนไปจน
ครบ 3 Set ของทุกท่า เป็นต้น ซึ่งเรียกวิธีการนี้ว่า **Circuit weight training**



สำหรับการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องด้วยความหนักปานกลาง (Moderate intensity continuous training; MICT) ก็สามารถทำได้เช่นกัน แม้ว่าได้ผลในการลดไขมันไม่มาก
เท่ากับวิธีออกกำลังกายแบบ HIIT ร่วมกับ Weight training แต่สามารถทำร่วมกันได้ เช่น
การวิ่งเหยาะๆ 30 นาที แล้วต่อด้วย Weight training อีก 30 นาที หรือการปั่นจักรยาน
หนักสลับเบา 30 นาที และปั่นด้วยความหนักปานกลางอีก 30 นาที เป็นต้น

ในการวางแผนโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักที่ดีและยั่งยืน

ควรคำนึงถึงปัจจัยด้านความชอบส่วนบุคคลด้วย

ในเรื่องของวิธีการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่

ออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกาย

ที่สำคัญคือจะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน

ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าจะออกกำลังกาย

แบบ HIIT ควรจะต้องมีความพร้อมของร่างกายทั้งระบบหัวใจ

หลอดเลือด และระบบโครงสร้างร่างกายที่ไม่เป็นอุปสรรค

