ออกกำลังกายเพื่ออะไร

ก่อนไปออกกำลังกาย เคยตั้งคำถามตัวเองไหมว่า ออกกำลังกายไปเพื่ออะไร ต้องออกกำลังกายกี่วัน ต้องออกนานแค่ไหนถึงจะได้ผล มาเริ่มกำหนดเป้าหมายของตัวเองให้ชัดเจนก่อนออกกำลังกาย เพื่อตอบโจทย์สร้างผลลัพธ์ที่ดีให้ตัวเองกันเถอะ

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งเรง
การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะๆ การเล่นโยคะ หรือ กิจกรรมใดก็ได้ที่ชื่นชอบ เป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน 3-4 วันต่อสัปดาห์ หรือเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่หนักขึ้นมาหน่อย เช่น การวิ่ง กระโดดเชือก ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20 – 30 นาทีต่อวัน ทำ 3 วันต่อสัปดาห์ ผลลัพธ์ที่ได้มาก็คือ สุขภาพที่ดีขึ้น ระบบต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ โรคความดัน และ โรคมะเร็งได้

ออกกำลังกายเพื่อรูปร่าง และลดน้ำหนัก
คนกลุ่มที่อยากลดน้ำหนักมีมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการออกกำลังกายเป็นตัวช่วยในการรักษารูปร่าง คงสภาพไม่ให้อ้วนขึ้น และรูปแบบการออกกำลังกายที่อยากแนะนำคือ ให้ออกกำลังกายความหนักปานกลาง ประมาณ 1 ชม.ต่อวัน 6 วันต่อสัปดาห์ หรือ ประมาณ 90 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์
อาจจะเล่นเวท 3 วันต่อสัปดาห์ กระจายไปทุกๆ ส่วนของกล้ามเนื้อ ทำท่าละ 3 เซท เซทละ 8 – 10 ครั้ง และคาร์ดิโอ 30 – 40 นาที 2 วันต่อสัปดาห์ สิ่งสำคัญของการรักษาน้ำหนักคือ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ

ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน

คนส่วนมากเริ่มออกกำลังกายเพื่อลดปริมาณไขมันในร่างกาย แต่การออกกำลังกายนั้นเป็นเพียงตัวช่วยให้การลดน้ำหนักง่ายขึ้น เพราะปริมาณน้ำหนัก และไขมันจะลดได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่ที่การเลือกรับประทานอาหาร แต่การออกกำลังกายมีส่วนช่วยเพิ่มปริมาณการเผาผลาญพลังงาน และเพิ่มปริมาณกล้ามเนื้อที่เป็นตัวเผาผลาญพลังงาน เมื่อมีกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จะทำให้การเผาผลาญพลังงานระหว่างวันมากขึ้นตามไปด้วย

แนะนำสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือลดไขมัน ควรเลือกทำทั้งการเวทเทรนนิ่ง และการคาร์ดิโอควบคู่กันไป ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายให้มีความเข้มข้น ปานกลางถึงหนัก แบ่งเป็นการเวทเทรนนิ่ง 3-4 วัน วันละ 45-60 นาที หรือหากไม่มีเวลาสามารถลดเวลาลง แต่เน้นที่คุณภาพในการออกกำลังกายให้มากขึ้น และทำกิจกรรมคาร์ดิโอ 2-3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30-60 นาทีขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรม

สำหรับการคาร์ดิโอของคนที่ต้องการลดน้ำหนักและไขมัน ถ้าเลือกกิจกรรมคาร์ดิโอที่มีความเข้มข้นสูงให้ใช้เวลาน้อย เช่น HIIT โดยทำ 30 นาที วันเว้นวัน หรือ 2 วัน หรือ หากเลือกกิจกรรมการคาร์ดิโอ ที่ความเข้มข้นปานกลาง โดยการวิ่งเหยาะๆ วิ่งช้าสลับเร็ว หรือ การปั่นจักรยานให้ทำ 40-60 นาทีต่อเนื่อง

ออกกำลังกายให้ได้ผลต้องมีวันพัก เพื่อพักระบบต่างๆ ภายในร่างกาย และฟื้นฟูกล้ามเนื้อพละกำลังให้ดีขึ้น พร้อมทานอาหารเสริมโปรตีนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป แต่การหยุดการออกกำลังกายพักผ่อนให้เพียงพอขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย คือ

1. ความเข้มข้นของการออกกำลังกาย
2. ความแข็งแรงของแต่ละคน
3. ความหนักของกิจกรรมที่ทำในวันนั้นๆ

ซึ่งเอาจริงๆ ร่างกายเราจะมีระบบเตือนภัยอยู่ ฟังเสียงร่างกายที่ส่งสัญญาณมาว่า ถ้าเหนื่อย เมื่อยล้ามากๆ ให้หยุดพัก 1-2 วัน หากมีอาการบาดเจ็บเล็กน้อย ให้พักราวๆ 4-5 วัน แล้วกลับมาเช็คความฟิตอีกครั้ง อย่าฝืนไปออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เพราะก่อให้เกิดอันตราย และยังเป็นการทำร้ายร่างกายทางอ้อมอีกด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official