

ทางเลือกสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตอน “การออกกำลังกายแบบ HIIT Workout”

วิศรุต ศรีแก้ว¹

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยการมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจ อารมณ์ และสังคม อีกทั้งยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เมื่อพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีมากขึ้น คนส่วนใหญ่สนใจกับการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่า ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป ละเลยการออกกำลังกายประจำวัน ขาดการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ขาดความสนใจต่อสุขภาพตัวเองทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันหรือ ลดอุบัติการณ์ได้โดยการที่เราใส่ใจดูแลตัวเอง และหันมาทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงาน ได้ดีขึ้น ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ปัจจุบันการออกกำลังกายมีหลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ สปรอตคลับ หรือฟิตเนส และมีกลุ่มคนจำนวนน้อยที่จะเลือกออกกำลังกายแบบ HIIT เข้ามาใช้ เนื่องจากการไม่เข้าใจในขั้นตอน วิธีการฝึก การคิดโปรแกรมตลอดจนการเตรียมตัวที่ดีก่อนออกกำลังกาย ในบทความฉบับนี้ จะขอเสนอหลักการสำคัญของการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout เพื่อให้ผู้อ่านและผู้ที่รักสุขภาพได้รู้จัก เข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

การออกกำลังกายแบบ HIIT Workout คืออะไร

“HIIT” ย่อมาจาก High-Intensity Interval Training หมายถึง การฝึกแบบหนักสลับเบาแบบเข้มข้นสูง เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง มีประสิทธิภาพและสามารถทำให้ผู้ฝึกบรรลุเป้าหมายของตนเองที่ตั้งเอาไว้ได้ ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกอาจจะต้องมีครูฝึก (Trainer) คอยให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด จุดเด่นของการฝึกลักษณะนี้ คือ เป็นการฝึกแบบหนักสลับเบาที่ระดับความเข้มข้นสูง ซึ่งในแต่ละท่าฝึกจะใช้ระยะเวลา ในการพัก (Short Rest) หรือพักแบบมีการเคลื่อนไหว

¹ อาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

(Active Recovery) หลักสำคัญของการฝึกในรูปแบบนี้ จะประยุกต์มาจากการออกกำลังกายหลากหลายวิธี มาผสมผสานเข้าด้วยกัน และที่สำคัญควรฝึกให้มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดดีให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างการฝึก เช่น การวิ่งสปรีนท์ 30 วินาที แล้วพักด้วยการเดิน 30 วินาที หรืออาจจะใช้การฝึกด้วยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน เช่น การดันพื้น 30 วินาที แล้วพัก 10 วินาที ในการฝึกแต่ละครั้งควรคำนึงถึงหลักค่อยเป็นค่อยไป เริ่มแรกอาจจะใช้เวลาในการฝึกอย่างน้อย 10 นาทีต่อวัน เป็นต้นไป แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาหรือทำฝึกขึ้นไปตามความสามารถของร่างกาย

การออกกำลังกายแบบ HIIT Workout ต่างจากการออกกำลังกายแบบ Cardio Workout อย่างไร

คนส่วนใหญ่ใช้เวลากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอหรือการทำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ระดับความหนักต่ำ (Low Intensity) เช่น การปั่นจักรยานอยู่กับที่ (Stationary Bike) การวิ่งบนลู่วิ่ง (Treadmill) หรือการใช้เครื่องเดินวงรี (Elliptical) ซึ่งเราคิดว่าสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีที่สุด ซึ่งผลที่ได้ คือ การเปลี่ยนแปลง หรือการลดน้ำหนักของร่างกายน้อยมาก การออกกำลังกายเหล่านี้ร่างกายจะอยู่ในช่วงความหนักคงที่ หรือเรียกว่า “Steady State” ไปจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย ซึ่งจะต่างจากรูปแบบ HIIT ที่จะต้องปรับระดับความหนัก และพยายามปฏิบัติอย่างมากเพื่อกระตุ้นระบบการเผาผลาญพลังงาน จากการศึกษาพบว่า การฝึกแบบ HIIT ได้ผลที่ดีกว่าการคาร์ดิโอแบบเดิม เช่น การเผาผลาญไขมันที่มากกว่าในช่วงเวลาสั้น การเพิ่มสมรรถภาพด้านแอโรบิก แอนแอโรบิก และการเผาผลาญพลังงานภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเรียกว่า “After Burn” จะทำได้ดีกว่าการออกกำลังกายที่ระดับความหนักคงที่

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout

HIIT Workout เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาร่างกายและทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้ในระหว่างการฝึกซ้อมที่มีระยะเวลาสั้น ผลของการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังนี้

1. การลดน้ำหนัก (Weight Loss)

เป้าหมายของคนรักสุขภาพส่วนใหญ่ คือ การลดน้ำหนัก การฝึก HIIT เป็นรูปแบบการออกกำลังกายหนึ่งที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ จากการศึกษาในมหาวิทยาลัยลาวอล ประเทศแคนาดา ในปี 1994 พบว่าการฝึกแบบ HIIT สามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าการทำคาร์ดิโอแบบทั่วไป เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง และไม่เพียงแค่นั้น การเผาผลาญพลังงานในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติ แต่ภายหลังจากการฝึก 48 ชั่วโมง ร่างกายยังมีการเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานตลอดเวลา และส่งผลต่อการลดน้ำหนักในระยะยาว

2. เร็ว ยืดหยุ่น และสนุกสนาน (Fast, Flexible, and Fun)

การออกกำลังกายแบบ HIIT ส่วนใหญ่จะใช้เวลาเพียง 30 นาที หรือน้อยกว่า และสามารถเล่นได้ทุกที่ ซึ่งเหมาะกับคนที่ไม่มีเวลาน้อย หรือไม่มีเวลาเข้าฟิตเนส เราสามารถจัดโปรแกรมการฝึกเป็นของตัวเองได้ เช่น การกำหนดท่าฝึก 8 - 12 ท่า สามารถฝึกร่วมกับการออกกำลังกายรูปแบบอื่น สามารถ

เปลี่ยนท่าการฝึกได้อย่างอิสระ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อกับท่าฝึกเดิม หรือเพิ่มอุปกรณ์อื่นเข้ามา ทำให้เกิดความสนุกสนานอีกด้วย สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกที่หรือไม่ต้องใช้อุปกรณ์ก็สามารถที่จะฝึกได้เช่นกัน

3. ลดไขมัน ไม่ลดกล้ามเนื้อ (Lose Fat, Not Muscle)

มีรายงานการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายแบบ HIIT ไม่ส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อสลายตัวในขณะที่น้ำหนักตัวลดลง หรือช่วงการลดไขมัน และยังช่วยกระตุ้นระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) และโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone; GH) ให้สูงขึ้นถึง 450 เปอร์เซ็นต์ ใน 24 ชั่วโมง หลังจากการฝึก ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตขึ้น แข็งแรงขึ้น และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกาย จึงทำให้ไขมันในร่างกายลดลง

โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout

เป็นที่เข้าใจว่าการฝึกแบบ HIIT เป็นการฝึกที่มีระดับความหนักสูง ดังนั้นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย รวมไปถึงการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม จะเป็นการสะสมพลังงานของร่างกายซึ่งจะทำให้เราสามารถฝึก HIIT ได้อย่างเต็มที่

1. ก่อนฝึก HIIT (Pre Workout)

การรับประทานอาหารก่อนฝึกนั้นถือว่ามีความสำคัญ เพราะจะทำให้ร่างกายมีการสะสมไกลโคเจน (จากการย่อยคาร์โบไฮเดรต) ไว้ในกล้ามเนื้อเพื่อใช้เป็นพลังงานอาหารก่อน การฝึกควรเป็นอาหารที่เบาและมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่สมดุล ไม่ควรเป็นอาหารมื้อหนักและใหญ่เกินไป พลังงานสำหรับมือนี้ประมาณ 200-300 แคลลอรี่ เช่น ซีเรียลกับนมไขมันต่ำ หรือขนมปังแผ่นบางทาเนยถั่ว หรือสมูทตี้ผลไม้กับผลไม้ เป็นต้น

2. หลังฝึก HIIT (Post Workout)

การรับประทานอาหารภายหลังการฝึกจะเป็นการเติมสารอาหารให้กับร่างกาย สำหรับมือนี้ควรมีทั้งคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เพื่อช่วยกระบวนการซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกายและควรรับประทานอาหารภายใน 30 นาที พยายามรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ข้าวกล้อง ½ ถ้วย, ผักต้ม 1 ถ้วย และอกไก่ 3 - 5 ออนซ์ เป็นต้น ความสำคัญของการรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต คือ การสะสมไกลโคเจนไว้เป็นพลังงานหลักให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และป้องกันการสลายตัวของกล้ามเนื้อ ในขณะที่โปรตีนที่ได้จากอกไก่จะช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้อย่างดี

การประเมินร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

การประเมินสภาพร่างกายของตนเองก่อนการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญ นอกจากจะทำให้เรารู้ระดับสมรรถภาพของตนเองแล้ว ยังช่วยป้องกันอันตรายหรืออาการบาดเจ็บต่อเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่ออีกด้วย ส่วนคนที่มีความเสี่ยงควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย ในบทความนี้จะขอแนะนำวิธีการประเมินตนเองอย่างง่าย ดังนี้

- 1) การกระโดดตบ (X-Jacks)
- 2) การดันพื้น (Push-Ups)
- 3) การย่น - ย่อเข่า (Squats)
- 4) การลุก - นั่ง Sit-Ups

วิธีการทดสอบ

1. แต่ละการทดสอบ จับเวลา 30 วินาที และพัก 30 วินาที
2. บันทึกจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ของการทดสอบทั้งหมดรวมกัน แล้วนำมาเทียบเกณฑ์

เกณฑ์การประเมิน

- 0-80 ครั้ง ชั้นเริ่มต้น ควรเริ่มทำเพียง 1 รอบ/1 ชุด
 81-104 ครั้ง ชั้นกลาง สามารถทำได้ 2 รอบ/1 ชุด
 105 ขึ้นไป ครั้ง ชั้นสูง สามารถทำได้ 3 รอบ/1 ชุด หรือมากกว่า

รูปแบบการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout

ในบทความนี้จะขอยกตัวอย่างการออกกำลังกายหรือการเลือกท่าฝึกอย่างง่าย โดยการใช้น้ำหนักของร่างกายตัวเอง (Body Weight) ซึ่งข้อดี คือ สามารถออกกำลังกายได้ทุกที่และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีราคาสูง

โดยการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout สำหรับผู้เริ่มต้น ปฏิบัติท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 30 - 60 วินาที ปฏิบัติซ้ำ 1 - 2 รอบ ใช้เวลาฝึกโดยรวม 10 - 15 นาที ฝึกซ้ำ 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่งควรเพิ่มความหนักขึ้น เช่น เพิ่มท่าฝึก เพิ่มเวลาในการฝึก ลดเวลาในการพักลง และเพิ่มจำนวนรอบขึ้น ทั้งนี้ควรพึงระลึกไว้เสมอว่าต้องปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป จากปริมาณน้อยไปปริมาณมาก ยกตัวอย่าง ท่าการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout ดังนี้

1. ท่าที่ 1 High knee เริ่มต้นท่าเตรียมโดยการยืนตรงแยกเท้าเสมอช่วงไหล่ ปฏิบัติโดยการยกเข่าสูงสลับกันไปมา (คล้ายวิ่งอยู่กับที่) จังหวะที่เท้าแตะพื้นให้น้ำหนักลงที่ปลายเท้า



①

②

ภาพประกอบ 1 High knee

2. ท่าที่ 2 Jumping Jack เริ่มต้นท่าเตรียมโดยการยืนตรง กระโดดแยกเท้ากางออกด้านข้าง และเหยียดแขนเหนือศีรษะ ปฏิบัติโดยการกระโดดพร้อมกับการกางเท้าออก โดยทำสลับกันไปเรื่อย ๆ



①

②

③

ภาพประกอบ 2 Jumping Jack

3. ท่าที่ 3 Squat

1. เริ่มต้นท่าเตรียมโดยการยืนตัวตรง เท้ากว้างพอดีกับช่วงไหล่
2. ให้ผู้ฝึกค่อย ๆ นั่งย่อตัวลงจนเกือบนั่งยองโดยที่หย่อนก้นลงก่อนคล้ายกับนั่งเก้าอี้
3. ออกแรงยืนขึ้นด้วยหน้าขา เพื่อกลับมาสู่ท่าเตรียมนับเป็น 1 ครั้ง

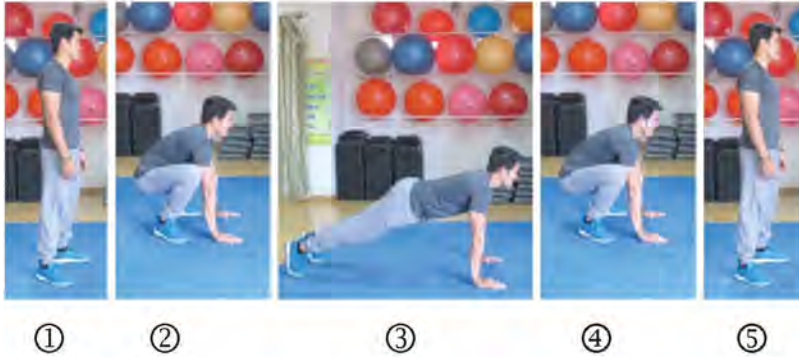


①

②

ภาพประกอบ 3 Squat

4. ท่าที่ 4 Burpee ยืนตรง ขากว้างประมาณหัวไหล่ ย่อตัวลง วางแขนลงพื้น เกร็งลำตัว กระโดดเบา ๆ ถอยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหลัง วางขาหลังพื้นเบา ๆ จัดลำตัวให้เป็นเส้นตรง กระโดดถีบเท้าทั้งสองข้างกลับมา วางเท้าไว้ข้างฝ่ามือ ให้เต็มฝ่าเท้า ออกแรงถีบตัวขึ้น โดยปฏิบัติซ้ำทุกขั้นตอน



ภาพประกอบ 4 Burpee

5. ทำที่ 5 Plank คร่ำตัวลง วางข้อศอกสองข้างใต้หัวไหล่พอดี หนยฝ่ามือขึ้น ถอยขาไป เข้า ลอยจากพื้น ทำตัวเป็นแนวตรง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงสะโพก เกร็งตัวค้างเอาไว้ จนครบเวลาที่กำหนด



ภาพประกอบ 5 Plank

ผู้อ่านสามารถเลือกทำหรือเพิ่มเติมท่าฝึกที่ตนเองสามารถปฏิบัติได้เพิ่มเข้าไปในการฝึกแต่ละ ครั้งได้ หรืออาจจะมืออุปกรณ์เพิ่มเติมเข้ามาใช้ร่วมได้ เช่น ยางยืด ขวดน้ำ และดัมเบลล์ เป็นต้น

การพักและฟื้นฟูร่างกาย

หลังจากที่เราฝึก HIIT หลักสำคัญอีกประการหนึ่งคือการพักผ่อนหรือการฟื้นฟูสภาพร่างกาย เพื่อให้สามารถกลับมาฝึกในครั้งต่อไปได้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นในช่วงที่พักจากการฝึก ควรปฏิบัติดังนี้

1. การชดเชยน้ำและสารอาหาร

การดื่มน้ำจะทำให้รักษาสสมดุลของร่างกาย ลดการสูญเสียสารอิเล็กโทรไลต์ (Electrolytes) และป้องกันไม่ให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะขาดน้ำ (Dehydration) สำหรับสารอาหารที่ร่างกายต้องการภายหลังจากที่ฝึกเสร็จ คือ คาร์โบไฮเดรต เพื่อสำรองพลังงานให้กับร่างกาย และโปรตีนเพื่อการซ่อมแซม

เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ดังนั้นเมื่อทำการฝึกหรือออกกำลังกายเสร็จ การชดเชยน้ำและสารอาหารควรได้รับอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีพลังงานและเตรียมพร้อมฝึกครั้งต่อไปได้ นอกจากนี้ยังทำให้ดูไม่โทรมจากการฝึกหนักเกินไป

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นวิธีการฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อคลายความตึงตึงหลังจากที่ฝึกเสร็จ ช่วยนำของเสีย (Lactic Acid) ที่ค้างอยู่ในกล้ามเนื้อออกมา ทำให้อาการปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง และที่สำคัญสร้างความยืดหยุ่นให้กับเอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในการฝึกครั้งต่อไปได้

บทสรุปของการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout

การออกกำลังกายแบบ HIIT Workout เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา โดยมีข้อดี คือ เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำเอารูปแบบการออกกำลังกายในลักษณะใดก็ได้เข้ามาใช้ในโปรแกรมการฝึกซ้อม ใช้ระยะเวลาในการฝึกที่ไม่ยาวนานมาก และสามารถฝึกซ้อมที่ไหนก็ได้ เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน และสวนสาธารณะ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาจำกัด หรือสามารถนำไปใช้กับโปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาก็ได้ ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout สามารถพัฒนาร่างกายและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การลดน้ำหนัก กระชับกล้ามเนื้อ รูปร่างที่สมส่วน เป็นต้น ดีกว่าการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง

ดังนั้นผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจในรูปแบบการออกกำลังกายแบบ HIIT Workout และสามารถนำองค์ความรู้ที่กล่าวมาข้างต้นไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงหลักความค่อยเป็นค่อยไป ฝึกจากปริมาณน้อยไปมาก รวมไปถึงการประเมินสภาพร่างกายตนเอง การอบอุ่นร่างกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองได้

เอกสารอ้างอิง

- Gibala MJ. (2007). "High-intensity Interval Training: A Time-efficient Strategy for Health Promotion". *Current Sports Med Rep.* 6 (4) : 211–213
- Laursen PB, Jenkins DG. (2002). "The Scientific Basis for High-Intensity Interval Training". *Sports Medicine.* 32 (1) : 53–73.
- Sean Bartram. (2015). *High Intensity Interval Training for Women.* New York : DK Publishing .
- Sijie, T., Hainai, Y., Fengying, Y., & Jianxiong, W. (2012). High intensity interval exercise training in overweight young women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 52 (3) : 255-262.