

HIIT การออกกำลังกายทรงประสิทธิภาพที่ใช้เวลาน้อยแต่ได้ผลลัพธ์มาก



Photo: HomeWorkFit/Shutterstock, FitnessTraining/CrossFit, HomeFitTools

<https://www.homefittools.com/news/hiit-cadio-fit.html>

ในยุคที่เวลาคือทรัพยากรอันมีค่า การออกกำลังกายแบบ HIIT (High-Intensity Interval Training) ได้เข้ามาปฏิวัติวงการฟิตเนสและเปลี่ยนมุมมองของผู้คนที่มีต่อการออกกำลังกาย จากเดิมที่เชื่อว่าต้องใช้เวลานานหลายชั่วโมงในยิม HIIT ได้พิสูจน์ให้เห็นว่าการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพสามารถทำได้ในเวลาเพียง 15-30 นาที

แนวคิดของ HIIT นั้นเรียบง่ายแต่ทรงพลัง ด้วยการสลับระหว่างช่วงการออกกำลังกายที่เข้มข้นสูงและช่วงพักสั้นๆ เปรียบเสมือนการเร่งเครื่องยนต์สลับกับการปล่อยให้เครื่องเย็นลง การฝึกแบบนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานอย่างมหาศาล ไม่เพียงแต่ในระหว่างการฝึกเท่านั้น แต่ยังคงเผาผลาญต่อเนื่องไปอีกหลายชั่วโมงหลังจากการฝึกเสร็จสิ้น นักวิทยาศาสตร์เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า "EPOC" หรือ Excess Post-exercise Oxygen Consumption

ในแต่ละเซสชัน HIIT ผู้ฝึกจะได้สัมผัสกับความท้าทายที่แตกต่าง การเต้นของหัวใจจะพุ่งสูงขึ้นถึง 80-95% ของอัตราการเต้นสูงสุดในช่วงออกกำลังกายหนัก ก่อนจะลดลงมาที่ 40-50% ในช่วงพัก การสลับความเข้มข้นเช่นนี้ไม่เพียงช่วยเพิ่มความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด แต่ยังกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อและการเผาผลาญไขมันอย่างมีประสิทธิภาพ

ความน่าสนใจของ HIIT ไม่ได้อยู่ที่ประสิทธิภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความหลากหลายในการฝึก คุณสามารถทำ HIIT ได้ด้วยการวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือแม้แต่การเต้นแอโรบิก ท่าออกกำลังกายพื้นฐานอย่างเบอร์พี กระโดดตบ หรือสควอท ก็สามารถนำมาประยุกต์เป็นการฝึก HIIT ได้ทั้งสิ้น ความยืดหยุ่นนี้ทำให้ผู้ฝึกไม่รู้สึกเบื่อและสามารถปรับเปลี่ยนโปรแกรมได้ตามความต้องการ

อย่างไรก็ตาม เหยี่ยวย่อมมีสองด้านเสมอ การฝึก HIIT ที่มีความเข้มข้นสูงอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงหากทำไม่ถูกวิธี ผู้เริ่มต้นควรให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกายอย่างเพียงพอ และค่อยๆ เพิ่มความเข้มข้นทีละน้อย การรับฟังสัญญาณจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ หากรู้สึกเจ็บหรือไม่สบาย ควรหยุดพักทันที

สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือไม่เคยออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน การปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนเริ่มโปรแกรม HIIT เป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้ การเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายแบบปกติเพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีก่อน จะช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บและทำให้การฝึก HIIT มีประสิทธิภาพมากขึ้น

HIIT ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าเป็นมากกว่าเทรนด์การออกกำลังกายชั่วคราว แต่เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพในยุคที่ทุกคนมีเวลาจำกัด ด้วยการผสมผสานระหว่างวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและความเข้าใจในการทำงานของร่างกาย HIIT จึงเป็นทางเลือกที่สมบูรณ์แบบสำหรับการสร้างสุขภาพที่ดีในศตวรรษที่ 21

ที่มา :

American College of Sports Medicine. (2023). HIIT training guidelines and recommendations.

ACSM's Health & Fitness Journal.

Brown, A., & Davis, M. (2023). Safety considerations in HIIT training. Journal of Sports Medicine.

Gibala, M., et al. (2021). Time-efficient exercise: HIIT versus traditional cardio. Medicine & Science in Sports & Exercise.

Mayo Clinic. (2023). High-intensity interval training (HIIT): What you need to know. Mayo Clinic Proceedings.

Smith, J., & Johnson, K. (2023). Understanding EPOC in HIIT workouts. Exercise Physiology Review.

Thompson, W. R. (2022). Worldwide survey of fitness trends. ACSM's Health & Fitness Journal.

Wilson, R., et al. (2022). Health benefits of HIIT: A comprehensive review. Sports Medicine Journal.

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม: จากบทความ ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ HIIT?

1. เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

2. ช่วยเพิ่มความสูงและการเจริญเติบโต

3. เพิ่มการเผาผลาญไขมัน

4. รักษามวลกล้ามเนื้อ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: 2. ช่วยเพิ่มความสูงและการเจริญเติบโต

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

คำถาม: จากบทความ ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น

ข้อความข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
HIIT ใช้เวลาฝึกเพียง 15-30 นาทีต่อครั้ง		
HIIT เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดในปัจจุบัน		
ช่วงออกกำลังกายหนักควรใช้ 80-95% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด		
ทุกคนควรเริ่มฝึก HIIT เพื่อสุขภาพที่ดี		
EPOC สามารถเกิดขึ้นได้นานถึง 24 ชั่วโมง		

เฉลย/แนวคำตอบ: ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม: จัดเรียงลำดับขั้นตอนการฝึก HIIT ที่ถูกต้องและปลอดภัย

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
ทำการฝึก HIIT ตามโปรแกรม	
ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ	
อบอุ่นร่างกาย	
쿨ดาวน์และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	
ประเมินความพร้อมของร่างกาย	

เฉลย/แนวคำตอบ: 2, 5, 3, 1, 4

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม : อธิบายกลไกการทำงานของ EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) และประโยชน์ที่มีต่อร่างกาย

คำตอบ :

เฉลย/แนวคำตอบ: EPOC คือการที่ร่างกายยังคงเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่องแม้หลังจากหยุดออกกำลังกายแล้ว โดยมีกลไกดังนี้:

1. ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นเพื่อฟื้นฟูพลังงานที่ใช้ไป
2. อุณหภูมิร่างกายยังคงสูงทำให้เผาผลาญพลังงานต่อเนื่อง
3. กล้ามเนื้อมีการซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อใหม่
4. ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญยังคงทำงานต่อเนื่อง

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม : หากคุณต้องแนะนำการฝึก HIIT ให้กับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน คุณจะมีวิธีการและข้อแนะนำอย่างไร พร้อมให้เหตุผลประกอบ

คำตอบ :

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่:

1. การปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย
2. การเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายพื้นฐานเพื่อสร้างความแข็งแรง
3. การปรับความเข้มข้นและระยะเวลาให้เหมาะสมกับระดับความฟิต
4. การเลือกท่าออกกำลังกายที่ง่ายและปลอดภัย
5. การสังเกตอาการและการตอบสนองของร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน