



Let's Workout!

ออกกำลังกาย กันเถอะพวกเรา

คำแรกสุด ก็คงหนีไม่พ้นคำศัพท์ที่เราเรียนกันมา แต่เล็กแต่น้อยอย่างคำว่า **Exercise** (/ˈeksəsaɪz/) ซึ่งนอกจากเป็นคำนามหมายถึง**การออกกำลังกาย**แล้ว คำนี้ยังใช้เป็นคำกริยาได้ด้วยนะค่ะ อย่างไรก็ตาม จะมีอีกคำที่มีความหมายเดียวกัน คือ **Workout** (/ˈwɜːkaʊt/) โดยทั้งสองคำมีความหมายเหมือนกันนี้แหละค่ะ แต่ **Workout** เป็น **Phrasal verb** หรือกลุ่มคำกริยาที่เจ้าของภาษาจะใช้ในความหมายของการออกกำลังกายมากที่สุด (พูดง่าย ๆ คือ ถ้าใช้คำนี้จะดู อ้วย คนนี้ดูใช้ภาษาอังกฤษได้เป็นธรรมชาติกว่า)

และเมื่อมีการออกกำลังกายแล้ว ก็ต้องมีสถานที่ออกกำลังกายด้วย ศัพท์ที่เราคุ้นคือ **Fitness** (/ˈfɪtnəs/) คำนี้คนไทยมักเข้าใจผิดว่า “**ฟิตเนส**” หมายถึงสถานที่ออกกำลังกาย แต่จริง ๆ แล้วคำคำนี้แปลว่า “**สมรรถภาพของร่างกาย**” ไม่ใช่สถานที่ออกกำลังกายอย่างที่เรเข้าใจ เพราะฉะนั้นในกรณีถ้าจะสื่อความหมายของสถานที่ ๆ ใช้ออกกำลังกาย ต้องใช้คำว่า **Fitness center** (/ˈfɪtnəs ˈsentə(r)/) หรือใช้คำว่า **Gym** (/dʒɪm/) แทนจะดีกว่าค่ะ

ที่นี้ เรารู้กันดีว่าก่อนและหลังการออกกำลังกายก็ต้องการวอร์มอัพ (**Warm-up**) และ Cool down (/ku:l daʊn/) **Warm-up** หมายถึง **การอบอุ่นร่างกาย** ใช้ก่อนออกกำลังกาย ส่วน **Cool down** หมายถึง **การออกกำลังกายให้ช้าลงก่อนหยุดออกกำลังกาย** ทั้งนี้ก็เพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกาย อย่างการปวดเมื่อย การเคล็ดขัดยอกอะไรแบบนี้ค่ะ

กระแสรอกกำลังกายในหมู่คนรักสุขภาพไม่เคยจางหายไปเลยนะค่ะ เพราะเป็นที่รู้กันดีว่า “**กีฬา ก็กีฬา เป็นยาวิเศษ**” การออกกำลังกาย เป็นประจำ และสม่ำเสมอแน่นอนทำให้สุขภาพดี อ่อนกว่าวัย อารมณ์ดี หุ่นดี และไม่ปวดหลัง (จริง ๆ นะ คนเขียนออกกำลังกายสม่ำเสมออยู่ช่วงหนึ่ง ที่เคยปวดคอปวดหลังจากออฟฟิศซินโดรม (**Office Syndrome**: /ˈɒfɪs ˈsɪndrəʊm/) คือไม่มีเลย แต่หลังจากกลับมาขี่เกี๊ยง ก็นั่นแหละค่ะ ตามสภาพ T-T) นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจร่วมหลอดเลือด เบาหวาน และโรคอ้วน อีกด้วย ดังนั้น แน่ใจว่าในการออกกำลังกาย บางครั้งเราจะพบศัพท์ภาษาอังกฤษเยอะเยอะไปหมดที่อาจทำให้เรางงกันบ่อย ๆ มาดูกันดีกว่าค่ะว่า Vocabulary ที่เป็นประโยชน์ต่อคุณนี่อ่าน @Rama ที่เป็นคนรักสุขภาพนั้นจะมีอะไรบ้าง มาค่ะ เริ่มกันเลย!



การออกกำลังกายมีหลายแบบอย่างที่เราคุ้น
กีฬาหลาย ๆ ประเภทก็นับเป็นการออกกำลังกายที่ดี แต่ใน
ฉบับนี้จะขออนุญาตพูดถึงประเภทของการออกกำลังกายที่ทำให้
ร่างกายได้สูบน้ำเลือดแบบจริงจังนะคะ ในส่วนของ**การออกกำลังกาย**
เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต เรามักเรียกกัน
สั้น ๆ ว่า **Cardio** (/ˈkɑːdiəʊ/) มาจากคำเต็ม ๆ คือ **Cardiovascular exercise**
(/ˌkɑːdiəʊˈvæskjələ(r) ˈeksəsaɪz/) จะเป็นรูปแบบการเน้นการออกกำลังกายที่
จะทำการเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย ช่วยเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนดี สามารถช่วยลด
ความตึงเครียดได้ อีกทั้งยังช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรงอีกด้วย การออกกำลังกาย
แบบ Cardio ได้แก่ **การวิ่ง (Running: /ˈrʌnɪŋ/)** **ปั่นจักรยาน**
(**Biking: /ˈbaɪkɪŋ/)** **เดินเร็ว (Brisk Walking: /brɪsk ˈwɔːkɪŋ/)**
การใช้ลู่วิ่ง (Treadmill: /ˈtredmɪl/) ซึ่งเป็นการคาร์ดิโอแบบที่
เรียกว่า **Steady State (/ˈstedi stert/)** หรือ**การทำคาร์ดิโอแบบ**
ต่อเนื่องประมาณ 30-60 นาที ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกายแบบ
ต่อเนื่องและใช้เวลานาน โดยส่วนใหญ่แล้วการทำคาร์ดิโอประเภท
นี้ เน้นที่การออกกำลังกายที่ความเร็วเท่าเดิม ขณะที่คาร์ดิโออีกแบบที่
เรามักจะเห็นว่า ฮอตฮิตในหมู่คนผู้สนใจการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและ
ต้องการเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ได้แก่ **High Intensity Interval Training** หรือ **HIIT** เป็น**การทำคาร์ดิโอแบบ**
สั้น ๆ เป็นเซต ๆ เน้นการใช้เวลาน้อย แต่เน้นการออกกำลังกายหนักสลับกับเบา เช่น การฝึกด้วยการวิ่งเร็วสลับกับเดิน
หรือการยกเวทแบบหลาย ๆ ท่าติดต่อกันโดยไม่พัก



เมื่อมีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแล้ว ก็ต้องมีการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง (**Weight training: /ˈweɪt treɪnɪŋ/**) หมายถึง **การฝึกออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก** อาจยกด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกาย อย่างเช่น **ดัมเบลล์ (Dumb-bell: /ˈdʌm bel/)** **ดัมเบลล์หูก (Kettlebell: /ˈkɛtlbɛl/)** **บาร์เบล (Barbell: /ˈbɑːbɛl/)** และอุปกรณ์เวทเทรนนิ่งอื่น ๆ ที่เราพบเจอในฟิตเนส อย่าง**เครื่องบริหารกล้ามเนื้อแขน และลำตัว (Cable Crossover Machine: /ˈkeɪbl ˈkrɒsəʊvə(r) məˈʃiːn/)** หรือแม้กระทั่ง **Leg Press Machine (/leg pres məˈʃiːn/)** นอกจากนี้ยังมี**การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักของตัวเอง**ที่เรียกว่า **Body weight (/ˈbɒdi weɪt/)** ตัวอย่างเช่นด้วยวิธี **Squat (/skwɒt/)** การฝึกท่าสควอทเป็นการนั่งยอง ๆ เหมือนนั่งเก้าอี้**อากาศ Lunge (/lʌndʒ/)** เป็นการฝึก**ต้นขา Crunch (/krʌntʃ/)** ฝึก**ความแข็งแรงของหน้าท้อง Push-up (/ˈpuʃ ʌp/)** การฝึกท่าดันพื้น หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ **วิดพื้น วิดพื้น นันเอง** โดยเวทเทรนนิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญไขมัน ที่ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงต้านจากการยกน้ำหนัก ซึ่งจะช่วยให้**ความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อนั่นเอง**

ออกกำลังกายในแบบที่ได้ยกตัวอย่างไปนั้น เป็นเพียงการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถนะในชีวิตประจำวันสำหรับคนที่น้ำหนักเกินหรือน้ำหนักน้อยเกินไป อย่างไรก็ตาม ยังมีวิธีการออกกำลังกายอีกหลากหลายแบบที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง การเล่นเกมให้หลากหลายประเภทเข้าไว้ ให้เข้ากับสภาพร่างกายของเราก็เป็นสิ่งสำคัญนะคะ มาออกกำลังกายกันนะคะทุกคน เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคคะ

อ้างอิง :

- Amber Sayer. The Manual. "Here Is the Difference Between Workouts and Exercises". [Online]. <https://www.the-manual.com/fitness/workouts-versus-exercises/>.
- Cleveland Clinic. "The (Many) Benefits of a Cardio Workout". [Online]. <https://health.clevelandclinic.org/the-many-benefits-of-a-cardio-workout/>.
- Paul Rogers. VeryWellFit. "Bodyweight Exercises for Developing Fitness and Strength". [Online]. <https://www.verywellfit.com/top-bodyweight-exercises-for-fitness-and-strength-3498251>.