สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย ( Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (% fat)
2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้
3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ ( Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ( Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

### การหาค่า Training Heart Rate ของแต่ละคน

Training Heart Rate คือ อัตราการเต้นหัวใจขณะออกกำลังกายเป็นค่าที่สำคัญมาก หากเราจะออกกำลังกายให้ได้ผลดีที่สุดขึ้นกับค่า 2 ค่า คือ

1. Resting Heart Rate (RHR) หรืออัตราการเต้นหัวใจขณะพัก คืออัตราการเต้นหัวใจที่ช้าที่สุดของเรา**วัดได้จากการจับชีพจร**ขณะเราเหนื่อยน้อยที่สุดครับ เช่นนอนดูทีวีไปซัก 20 นาที ก็ลองจับชีพจรดู (ถ้าดูหนังผีอยู่ ใจอาจจะเต้นเร็ว) มีหน่วยเป็นครั้ง/นาที เช่น 64 ครั้ง/นาที

2. Maximum Heart Rate (MHR) คืออัตราการเต้นหัวใจเร็วสุด เราจะใช้สูตรคำนวณกัน

**MHR = 220 – อายุ**

ยกตัวอย่างอายุ 23 ปี

MHR = 220 –23 = 197 ประมาณ 197 ครั้ง/นาที

**Training Heart Rate A% = (( MHR-RHR ) x 0.A ) + RHR** เช่น  
Training Heart Rate 70%  
 = (( MHR-RHR ) x 0.70 ) + RHR  
Training Heart Rate 70% ของคนอายุ 23 ที่มี RHR 64  
 = ( 197-64 ) x 0.7 ) + 64  
 = 157