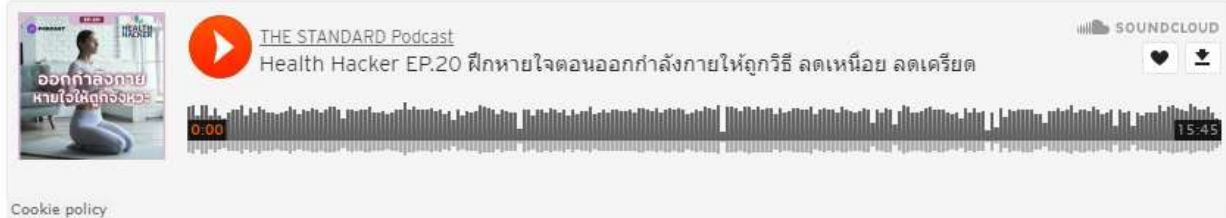




## ฝึกหายใจตอนออกกำลังกายให้ถูกวิธี ลดเหนื่อย ลดเครียด



รู้หรือไม่ว่า ‘การหายใจ’ ส่งผลต่อร่างกายมากกว่าที่คิด เพราะเมื่อเราทำกิจกรรมหรืออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ความถี่ของการหายใจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึกในขณะนั้น เช่น ถ้ารู้สึกตื่นเต้นเราก็จะหายใจแรงและถี่ขึ้น เมื่อออกกำลังกายเราก็จะหายใจเหนื่อยขึ้น และบางครั้งการหายใจผิดวิธีก็อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติหรือเป็นลมไปเลยก็มี

สำหรับคนที่ออกกำลังกายในฟิตเนสเป็นประจำ ต้องเคยได้ยินเทรนเนอร์ย้ำบ่อยๆ ว่าให้หายใจเข้าออกตามจังหวะนั้นจังหวะนี้ แล้วเคยสงสัยกันหรือเปล่าว่าการหายใจแบบนี้มีประโยชน์อย่างไร ถ้าเราหายใจเข้าออกไม่ตรงจังหวะ มันจะเกิดอะไรขึ้น

จริงๆ แล้ววิธีการหายใจในการออกกำลังกายแต่ละประเภทก็จะมีเทคนิคแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นตอนเวทเทรนนิ่ง ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ตอนยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือเล่นโยคะ ซึ่งการหายใจที่ถูกต้องจะทำให้เราสามารถออกกำลังกายได้เต็มที่และไม่เกิดอันตรายจากกลไกต่างๆ นั้นเอง



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เทคนิคการหายใจขณะเวทเทรนนิ่ง

เนื่องจากการออกกำลังกายชนิดนี้จะต้องมีการเกร็งกล้ามเนื้อสู้กับแรงต้านชนิดต่างๆ ทั้งน้ำหนักตัว เพลต หรือดัมเบล เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรง ซึ่งทุกการขยับที่ต้านกับแรงต้านนั้น หัวใจของเราจะเต้นให้เร็วและแรงขึ้นเพื่อนำเลือดไปสู่อวัยวะที่กล้ามเนื้อและสมองให้เพียงพอ

แต่ปัญหาที่พบบ่อยๆ คือ หลายคนจะผลอกรั้งและกลั้นหายใจขณะที่ใช้แรงมากๆ ส่งผลให้บางครั้งรู้สึกหน้ามืดจนเกือบเป็นลม นั่นเป็นเพราะว่าเมื่อเรากลั้นหายใจ ความดันในอกจะไม่เพิ่มขึ้นตามที่ควรจะเป็น เลือดจึงไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะสมองไม่ทัน จนทำให้รู้สึกหน้ามืด

**คำแนะนำ** ขณะที่ยกเวท ให้พยายามหายใจเข้าออกเป็นจังหวะที่ไม่เร็วเกินไป เทคนิคที่ง่ายที่สุดก็คือการนับออกเสียงเพื่อให้สัญญาณตัวเองในตอนที่กำลังถูกใช้งาน เช่น หากเป็นการ Squat ก็ให้นับ 1 ออกเสียงแล้วหายใจเข้าในขณะที่ย่อลง แล้วค่อยๆ หายใจออกตอนที่ขึ้นขึ้น

แต่ถ้าเราออกแรงต้านมากเกินไปจนต้องกลั้นหายใจหรือไม่สามารถหายใจได้เป็นจังหวะ แสดงว่าน้ำหนักที่ยกอาจจะเยอะเกินไป ทางแก้คือควรลดน้ำหนักลงก่อน ไม่อย่างนั้นอาจจะทำให้หน้ามืด เป็นลม หรือกล้ามเนื้อบาดเจ็บระยะยาวได้

เทคนิคการหายใจขณะออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเป็นการวิ่งเพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้น โดยการวิ่งจะใช้กล้ามเนื้อสะโพกและขาเป็นหลักอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้เราต้องการออกซิเจนที่เพียงพอในการสร้างพลังงาน ทำให้นักวิ่งต้องมีการหายใจที่ลึกและถี่ขึ้น ซึ่งการหายใจแบบนี้จะทำให้ร่างกายมีช่วงเวลาในการแลกเปลี่ยนก๊าซช่น้อยลง และไม่ได้รับออกซิเจนที่เพียงพอต่อความต้องการ ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น จนกระทั่งวิ่งต่อไปไม่ไหวในที่สุด

**คำแนะนำ** มีการศึกษามากมายในการหาจังหวะหายใจที่เหมาะสมต่อการวิ่ง แต่หลักการที่นิยมกันมากที่สุดก็คือการหายใจในจังหวะ 3:2 ซึ่งหมายถึง ให้เราหายใจเข้านับ 1-2-3 และหายใจออกนับ 1-2 ในใจ หรือบางคนอาจจะใช้วิธีนับตามจังหวะก้าวก็ได้ โดยการหายใจเข้า 3 จังหวะนั้นจะทำให้เราได้อากาศในปริมาณที่เยอะ มีเวลาในการ



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

แลกเปลี่ยนออกซิเจน และในขณะที่เราที่กำหนดลมหายใจเข้า กล้ามเนื้อกะบังลมกับช่องท้องจะมีการเกร็งตัว เพื่อเตรียมพร้อมก่อนจะหายใจออก ทำให้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีความคงที่และทรงตัวได้ดีในขณะวิ่งนั่นเอง

เทคนิคการหายใจขณะยืดเหยียดหรือเล่นโยคะ

สำหรับเทคนิคการหายใจในกลุ่มนี้จะมีหลักการคล้ายๆ กับเวทเทรนนิ่ง คือต้องหายใจเข้าออกเป็นจังหวะสม่ำเสมอตามท่าทางต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนหรือขยับ ไม่กั๊กหายใจ เพื่อไม่ให้เกิดอาการหน้ามืดหรือเป็นลม

**คำแนะนำ** เทคนิคการหายใจเพื่อผ่อนคลายในกีฬาโยคะเรียกว่า Relaxation Breathing Exercise ซึ่งจะเห็นได้ชัดมากๆ ในท่าศพอาสนะที่เป็นการนอนลง และจับความรู้สึกของกล้ามเนื้อที่เกร็งตึงของอวัยวะส่วนต่างๆ ไว้ทีละส่วนขณะหายใจเข้า ก่อนจะผ่อนลมหายใจออกยาวๆ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อจุดนั้นๆ ซึ่งจะได้ผลดีในคนที่มีความตึงเครียดจนทำให้กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง และเป็นหนึ่งในเทคนิคที่แพทย์จิตเวชแนะนำให้คนไข้ทำเมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่างๆ

สำหรับเทคนิคในการหายใจทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นการฝึกสำหรับคนที่มีความแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับทางเดินหายใจที่ยังควบคุมไม่ได้ แต่สำหรับคนที่มักจะรู้สึกเหนื่อยง่ายแม้ร่างกายจะอยู่ในสภาวะปกติหรือไม่แน่ใจว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจหรือไม่ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและหาสาเหตุก่อน เพราะบางภาวะ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง ก็จะมีเทคนิคการฝึกหายใจเพื่อฟื้นฟูปอดโดยเฉพาะด้วย

ที่มา <https://thematter.co/entertainment/15-anime-in-2022/163722>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

[#http://arit.npru.ac.th/](http://arit.npru.ac.th/)

[#http://www.npru.ac.th/](http://www.npru.ac.th/)

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

