เบิร์นไขมันด้วย

TABATA WORKOUT

วิชาแนวคิดพื้นฐานของศาสตร์ทางการพยาบาล
สาขาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2
คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563

TABATA คืออะไร?

Tabata ถูกค้นพบโดยนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น ดร. อิซุมิ ทาบาตะ และทีมนักวิจัยจากสถาบันฟิตเนต และกีฬาแห่งชาติในกรุงโตเกียว

เป็นโปรแกรมออกกำลังกายแบบ HIIT อีกชนิดหนึ่ง แต่แตกต่างตรงที่เป็นการเทรนแบบหนักสลับเบา โดยใช้เวลาเป็นตัวกำหนดความเข้มข้นในการฝึก จะใช้เวลาเพียงแค่ 4 นาทีเท่านั้น แต่ต้องทำเต็มที่เกิน 100% ซึ่งจะมีทั้งหมด 8 Sets กับ 8 Intervals = 1 Set ใหญ่ ในแต่ละเซตจะใช้เวลาเพียงแค่ 20 วินาทีและพักระหว่างเซตเพียง 10 วินาที โดยที่ใช้การฝึกโปรแกรมเพียง 4 วันต่ออาทิตย์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

ประโยชน์ของโปรแกรม Tabata

TABATA TRAINING'S BENEFITS	
✔	ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
✔	เผาผลาญไขมันในเวลาสั้น ๆ ได้มากถึง 150 แคลอรี ต่อ 12 ชั่วโมง หลังการออกกำลัง
✔	เพิ่มสมรรถภาพ ในการออกกำลังกาย
✔	เพิ่มความอดทน ในการออกกำลังกาย

HIIT คืออะไร?

HIIT หรือ High Intensity Interval Training คือการออกกำลังที่มีความเข้มข้นสูง บังคับให้เราทุ่มกายใจไปเต็มที่ในระยะเวลาสั้น ทำให้อัตราการเต้นหัวใจสูงได้ถึง 85-90 เปอร์เซ็นต์ และพักให้อัตราลดลงมา ก่อนที่จะกลับไปออกกำลังแบบทุ่มสุดตัววนซ้ำแบบนี้ไปจนครบ

จุดเด่นของ HIIT อยู่ที่การเบิร์นหลังจากออกกำลัง (Exercise Afterburn) เพราะการออกกำลังที่มีความเข้มข้นสูงจะทำให้เกิดการนำพลังงานมาทดแทนได้มาก เป็นหนึ่งในวิธีสลายไขมันที่ดีที่สุด นอกจากจะพัฒนาความอดทนและเพิ่มเมตาบอลิซึมให้กับเรา ทั้งระหว่างและหลังออกกำลังกาย ก็ยังสามารถเผาผลาญแคลอรีได้สูงเมื่อเทียบกับระยะเวลาอันสั้น

แหล่งข้อมูลที่ใช้ค้นคว้า

- https://scholar.google.com/

ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

1. ผลของการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักแบบหนักสลับเบาที่มีผลต่ออัตราการเต้นชีพจรในนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

2. Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout

1. ผลของการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักแบบหนักสลับเบาที่มีผลต่ออัตราการเต้นชีพจรในนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น

เป็นโปรแกรมการฝึกแรงต้านโดยใช้น้ำหนัก ความหนักอยู่ที่ 70 – 80 % ของความสามารถสูงสุด สลับกับพักช่วงสั้น ๆ 30 วินาที และโปรแกรมการฝึกแรงต้านโดยใช้น้ำหนัก ความหนักอยู่ที่ 20 – 30 % ของความสามารถสูงสุด ฝึกปฏิบัติ 20 วินาที จำนวน 8 เซต ระหว่างเซตพัก 10 วินาที เพื่อเสริมสร้างพัฒนา ความแข็งแรง ความอดทน ของกล้ามเนื้อ นอกจากการฝึกความแข็งแรงด้วยแรงต้านจะส่งผลต่อสมรรถภาพแบบแอนแอโรบิก ประเภทความแข็งแรง ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว แล้วยังส่งผลต่อความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

<u>แหล่งอ้างอิง</u>

เฉลิมพล บุญเกิด. (2562). **ผลของการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้น้ำหนักแบบหนักสลับเบาที่มีผลต่อ อัตราการเต้นชีพจรในนักกีฬามวยไทยสมัครเล่น.** มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

2. Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout

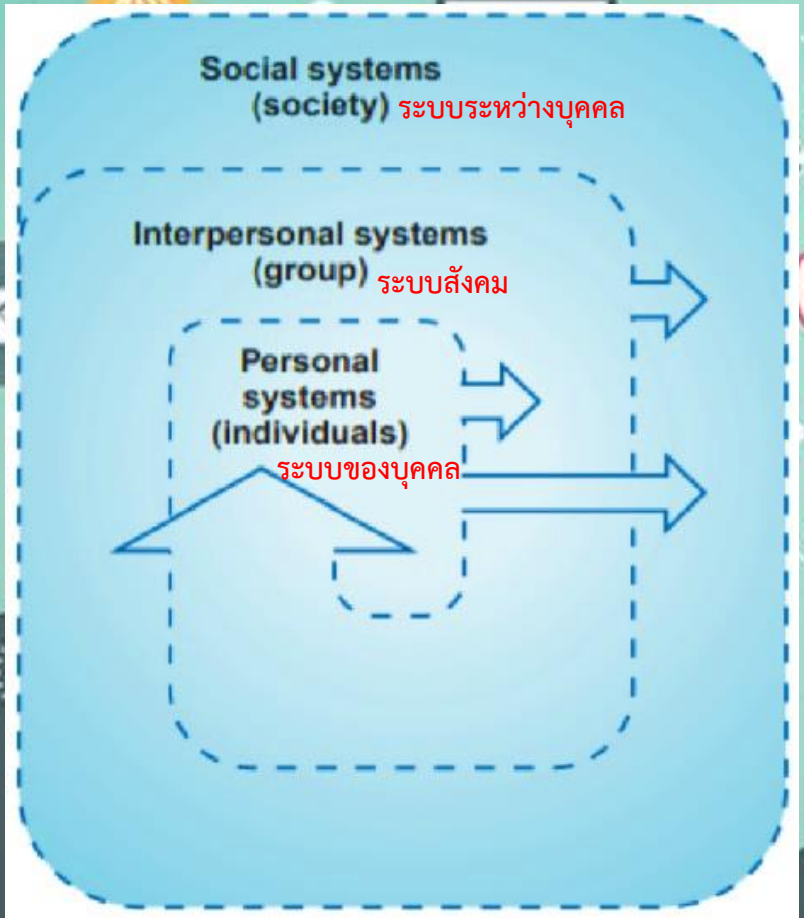
Tabata training has evolved to include a variety of modes and exercises performed in the classic 20-10 pattern (i.e., 20 seconds of all-out effort followed by 10 seconds of rest). Each workout consisted of four, 4-minute “segments.”

The results of this study an increase in caloric expenditure beyond what would normally be seen if only 4 minutes of exercise was completed.

<u>แหล่งอ้างอิง</u>

Emberts, T., Porcari, J., Steffen, J., & Foster, C. (2013). **Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout.** Retrieved 5 March August 2020 from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772611/?fbclid=IwAR3QFrNSh9VmD_Fm7xMcbDLFsK7S-aXl CrhyZxm75A1JPT-jfOMe5K1Z7yI

แนวคิดทฤษฎีการบรรลุเป้าหมายของคิง



มโนทัศน์ระบบปฏิสัมพันธ์ : Dynamic interacting systems

ระบบของบุคล

- มีการรับรู้ตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมช่วยให้เข้าใจกระบวนการปฏิสัมพันธ์ในการติดต่อสื่อสารทำให้เข้าใจผู้อื่นและตัวเอง

- การรับรู้
- การมองตน/อัตตา
- ภาพลักษณ์
- การเจริญเติบโต
- เวลา,ขอบเขต

ระบบระหว่างบุคคล

- มีบุลคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แลกเปลี่ยนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

- มีปฏิสัมพันธ์
- ติดต่อสื่อสาร
- การบบรรลุเป้าหมายของการมีปฏิสัมพันธ์
- บทบาท
- ภาวะเครียด

ระบบสังคม

- เป็นระบบทั่วไปและระบบสุขภาพที่มีความสำคัญต่อกระบวนการปฏิสัมพันธ์

มโนมติหลัก 4 ประการ : Metaparadigm

1. บุคคล

- มีความนึกคิด มีเหตุผล สามารถโต้ตอบได้ตามการรับรู้ของตนเอง และสามารถวางเป้าหมายในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้

2. สิ่งแวดล้อม

- มีสิ่งแวดล้อมภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอก บุคคลนำพลังงานมาช่วยในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก

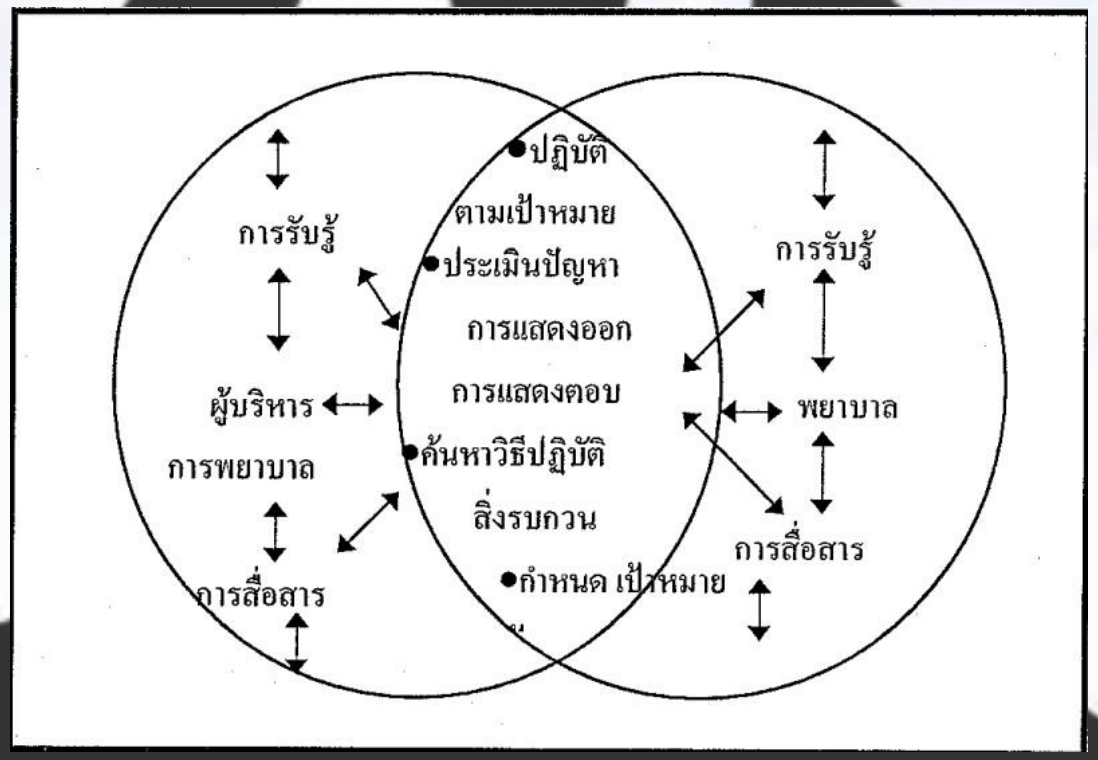
3. สุขภาพ

- ภาวะสุขภาพ คือ บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของสังคมได้
- ภาวะเจ็บป่วย คือ ร่างกายและจิตใจมีความเบี่ยงเบนขัดแย้งกันกับความสัมพันธภาพของบุคคลในสังคม

4. การพยาบาล

- การรับรู้สถานการณ์ร่วมกัน มีการตั้งเป้าหมาย และกำหนดจุดหมายของความสำเร็จร่วมกัน

การประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการบรรลุเป้าหมายของคิง



กระบวนการตั้งเป้าหมายร่วมกัน

1) การรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มมีความสอดคล้องกัน

2) การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

3) การตั้งเป้าหมายร่วมกัน

4) การประเมินผล

ต่างฝ่ายต่างมีการรับรู้และมีการติดต่อสื่อสารกัน จึงเกิดกระบวนการตั้งเป้าหมายร่วมกัน เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมภายในกลุ่ม โดยมีเป้าหมายให้บุคลลในกลุ่มมีสุขภาพดีที่สุด สามารถทำตามหน้าที่บทบาทในสังคมได้

ประยุกต์ใช้ขั้นตอนการพยาบาลของคิง

1. การประเมินสุขภาพ (Assessment) : เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ การติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายแบบ TABATA ภายในกลุ่ม

2. การวางแผนการพยาบาล (Planning) : การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย แสวงหาวิธีปฏิบัติ ตกลงยอมรับวิธีปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำไปสู่ การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดร่วมกัน

3. การปฏิบัติการพยาบาล (Implementation) : สมาชิกกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามวิธีที่ตกลงร่วมกัน เพื่อการบรรลุเป้าหมายที่วางร่วมกัน

4. การประเมินผลการพยาบาล (Evaluation) : สมาชิกลุ่มร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติว่าสำเร็จ ตามเป้าหมายที่กำหนดร่วมกันหรือไม่ ถ้ามีสิ่งใดเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติจะช่วยกันหาวิธีขจัดอุปสรรคนั้น

<u>เป้าหมายที่กำหนดร่วมกัน คือ</u>

สมาชิกในกลุ่มมีความอดทนของร่างกาย มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีการเผาผลาญแคลอรีได้มากในระยะเวลาสั้นๆ

วิธีการออกกำลังกายแบบ TABATA

1. Squats 20 วินาที
2. Side Plank 20 วินาที
3. Shoulder Press Squats 20 วินาที
4. Reverse Plank Kicks 20 วินาที
5. X Jumps 20 วินาที
6. Mountain Climbers 20 วินาที
7. Right Side Kick Squats 20 วินาที
8. Left Side Kick Squats 20 วินาที

1 รอบจะใช้เวลาเพียง 4 นาที

- ออกกำลังกายอย่างหนักเป็นเวลา 20 วินาที
- พักเป็นเวลา 10 วินาที
- ทำซ้ำทั้งหมดอีก 8 รอบ

ข้อควรระวัง : ทาบาตะถือเป็นเทคนิคขั้นสูง เราควรนำมาฝึกอย่างเหมาะสม เพื่อความปลอดภัย

สมาชิกกลุ่ม

1. นางสาวทิราภรณ์	จิตกล้า	รหัสนักศึกษา 624N46109
2. นางสาวธัญญารัตน์	ศรีเกตุ	รหัสนักศึกษา 624N46110
3. นางสาวพจมาน	คำรักษ์	รหัสนักศึกษา 624N46113
4. นางสาวยุภารัตน์	อ่อนน้อย	รหัสนักศึกษา 624N46115
5. นางสาวศศิวิมล	ปัตตาเขสูง	รหัสนักศึกษา 624N46118
6. นายชยพล	เวชสิทธิ์	รหัสนักศึกษา 624N46126
7. นายณัฐพสิษฐ์	เหมะธุลิน	รหัสนักศึกษา 624N46127
8. นางสาวธารารัตน์	ชาวศรี	รหัสนักศึกษา 624N46210
9. นางสาวธีรานันท์	จินดานุช	รหัสนักศึกษา 624N46211
10. นางสาววนิดา	สารโภคา	รหัสนักศึกษา 624N46220

คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ สาขาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2

THANK YOU
FOR YOUR ATTENTION