



5 KEY FEATURES

คุณสมบัติที่ต้องพิจารณาในการเลือกเครื่องฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ

การรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ได้ตลอดช่วงชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในการมีสุขภาพที่ดี จากการศึกษาวิจัยในปัจจุบันได้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบ มีแรงต้านเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถลดการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ได้นอกจากนี้งานวิจัยบางชิ้น ชี้ให้เห็นว่าหลังจากเริ่มโปรแกรมการฝึกความแข็งแรง ในเวลาเพียง 3-4 เดือน สามารถช่วยย้อนกลับความเสื่อมถอยของร่างกายลงไปได้ถึง 3 ทศวรรษ

องค์กรวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬามอเมริกัน (ACSM) กล่าวว่า “การฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ (Strength Training) เป็นสิ่งที่ร่างกายของผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีเพื่อต่อสู้กับการที่ร่างกายสูญเสียมวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงไปตามอายุ” ซึ่งก็เป็นไปตามคำที่กล่าวอย่างไม่ต้องสงสัยใดๆเลย เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มากมายว่า กิจกรรมทางกายเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ดีที่สุดในการยืดอายุการใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระ

“ผู้สูงอายุที่ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์ จะมีอัตราการเสียชีวิตจากสาเหตุต่างๆ ลดลงถึง 46% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย”

แหล่งอ้างอิง: US Department of Health and Human Services



ในอนาคตผู้สูงอายุและผู้ทำธุรกิจด้านสุขภาพ หรือผู้เปิดให้บริการศูนย์ฟิตเนส จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการสำหรับคนรุ่นถัดไป ในการที่จะสูงวัยอย่างมีสุขภาพที่ดี และพวกเขาก็ได้พบถึงความสำคัญในการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อควบคู่ไปกับการคาร์ดิโอ และการฝึกการทรงตัว เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

ในท้องตลาดนั้นมีตัวเลือกอุปกรณ์ออกกำลังกายมากมายหลายแบรนด์ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ได้ตอบโจทย์ต่อผู้สูงวัย ในบทความนี้เราจึงได้นำ 5 คุณสมบัติที่ทุกคนจะต้องมองหา เพื่อตอบโจทย์รองรับต่อการหาอุปกรณ์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงวัย

- ผู้เกษียณอายุกล่าวว่าการมีสุขภาพดีเป็นส่วนประกอบสำคัญอันดับ #1 ในการใช้ชีวิตเกษียณอย่างมีความสุข
- กลุ่มคนในรุ่นนี้มีแนวทางการดูแลสุขภาพที่ดีตลอดทุกช่วงวัยของเขาจึงเป็นกลุ่มสำคัญในลูกค้าของฟิตเนส
- เมื่อใกล้ถึงวัยเกษียณอายุ คนรุ่น Baby Boomer กล่าวว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะดูแลสุขภาพของตัวเองได้ดีมากกว่าคนรุ่นพ่อแม่ของพวกเขา

แหล่งอ้างอิง: AgeWave

1. นวัตกรรมแรงต้านจากลม (Pneumatic Resistance)
2. เทคโนโลยีควบคุมผ่านระบบคอมพิวเตอร์ (Computerized)
3. การรายงานผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ (Outcome Reporting)
4. ปรับเพิ่มน้ำหนักแรงต้านแบบก้าวหน้าอัตโนมัติ (Automated Progressive Resistance Equipment)
5. อุปกรณ์ออกแบบมาเพื่อความปลอดภัย (Built-In Safety Mechanisms)

1 นวัตกรรมแรงต้านจากลม (Pneumatic Resistance)



ประโยชน์สำคัญ:

- **ไม่มีแรงเฉื่อย (Lack of Inertia)** ลดแรงกระทำที่กดต่อข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเอ็น จึงลดความเสี่ยงการบาดเจ็บจากอกก้ำกลางกาย
- **กล้ามเนื้อสามารถออกแรงได้ทั้งแบบหดตัวและคลายตัว (Concentric and Eccentric)** โดยมีการปรับน้ำหนักที่เหมาะสมตลอดช่วงการเคลื่อนไหว
- **เริ่มปรับแรงต้านได้ตั้งแต่ 0** ทำให้ตอบโจทย์แก่ทุกความระดับความสามารถและความแข็งแรง
- **เพิ่มแรงต้านได้ละเอียดทีละ 100 กรัม (1/4 lb)** สร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้เริ่มต้นการออกกำลังกาย สนับสนุนการฟื้นฟูในระยะแรกเริ่ม
- **การออกกำลังกายแบบแรงต้านด้วยความเร็วสูง (High-Speed Resistance Training)** สามารถทำได้อย่างปลอดภัยโดยอาศัยแรงต้านจากลมที่ปรับตามความสามารถในการออกแรงของกล้ามเนื้อโดยแม้จะเคลื่อนไหวด้วยความรวดเร็ว
- **ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า** เมื่อเทียบกับเครื่องออกกำลังกายแบบแผ่นน้ำหนัก (Weight stack)
- **ไม่มีเสียงรบกวน** อุปกรณ์ที่ให้ประสบการณ์การออกกำลังกายที่สะดวกสบาย น่าใช้งาน

การใช้อุปกรณ์ที่ใช้แรงต้านจากลมในการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างธรรมชาติ ทำให้การออกกำลังกายมีความปลอดภัยและประสิทธิภาพ สามารถฝึกได้ทั้งแบบที่ใช้ความเร็วต่ำและความเร็วสูง ระดับของแรงต้านจะถูกปรับให้สอดคล้องกับการออกแรงของกล้ามเนื้อตามการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้สามารถฝึกได้หนักขึ้นแต่ความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บลดลง

เนื่องจากแรงต้านลมจะปรับตามแรงต้านที่กล้ามเนื้อสร้างขึ้น การฝึกความแข็งแรงด้วยเทคโนโลยีแรงลมจึงเป็นหนึ่งในวิธีออกกำลังกายที่ปลอดภัยที่สุด ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวด้วยความเร็วเท่าใด การที่สามารถลดแรงเฉื่อยจากอุปกรณ์ออกกำลังกายได้ จะช่วยลดแรงกดที่กระทำในข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเอ็น ทำให้เครื่องออกกำลังกายของ HUR เป็นอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่กำลังเข้ารับการรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพและผู้สูงอายุ



2 ระบบควบคุมผ่านคอมพิวเตอร์ (Computerized Technology)



อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ขับเคลื่อนและควบคุมผ่านเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ (technology-driven) ช่วยทำให้ฟังก์ชันพื้นฐานและขั้นสูงหลายๆ อย่างของอุปกรณ์ทำงานโดยอัตโนมัติ ทำให้การดูแลผู้ฝึกได้อย่างสะดวกสบาย เช่น การตั้งน้ำหนักแรงต้านแบบอัตโนมัติ, แสดงตัวอย่างท่าทางการออกกำลังกายแบบเห็นภาพ และรายงานการวิเคราะห์ผลลัพธ์ของการออกกำลังกายแต่ละครั้งหรือสรุปรวมทุกครั้ง, สามารถปรับที่นั่งและนับจำนวนครั้งได้โดยอัตโนมัติ เพื่อให้ผู้ใช้สามารถมุ่งเน้นไปที่การฝึกได้อย่างเต็มที่

อุปกรณ์สำคัญในการฝึกความแข็งแรงคือความกังวลต่างๆ ระหว่างการออกกำลังกาย โดยผู้ใช้อีกสงสัยว่า :

- ควรเลือกปรับตั้งค่าระดับเบาะเท่าไร?
- ควรฝึกจำนวนกี่ครั้ง?
- ออกกำลังกายไปกี่ครั้งแล้ว?
- ควรใช้น้ำหนักที่เท่าไร?

เป้าหมายหลักของการใช้ระบบคอมพิวเตอร์คือการเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายที่ดีทั้งสำหรับผู้สูงอายุและทั้งเจ้าหน้าที่ที่ดูแลการฝึก โดยการปรับที่นั่ง น้ำหนัก จำนวนครั้ง และฟังก์ชันอื่นๆ อย่างอัตโนมัติ สามารถแสดงความคืบหน้าของผู้ใช้บนหน้าจอกราฟิกที่ใช้งานง่าย

ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตามโปรแกรมและลดความจำเป็นในการขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่

ประโยชน์สำคัญ :

- **สายรัดข้อมือระบุตัวตนผ่าน RFID** ลงชื่อเข้าใช้โดยอัตโนมัติ ช่วยให้สามารถเปิดใช้งานโปรแกรมการออกกำลังกายได้ด้วยการแตะเพียงครั้งเดียว
- **หน้าจอระบบสัมผัส** หน้าจอแสดงคำแนะนำการออกกำลังกายและรูปภาพท่าทางการออกกำลังกาย, ปรับการตั้งค่าต่างๆ เองได้ ความสะดวกพัฒนาคืบหน้า และเป้าหมายส่วนบุคคล
- **ตั้งค่าการปรับอุปกรณ์ไถลวงหน้าได้** สามารถตั้งค่าในการให้ปรับน้ำหนักแรงต้าน จำนวนครั้ง ตำแหน่งของแขนจับ และระดับความสูงของเบาะไถลวงหน้าในระบบ สำหรับผู้ใช้งานแต่ละรายบุคคลได้
- **ปรับน้ำหนักแรงต้านเพิ่มขึ้นอัตโนมัติ** เพื่อให้ผู้ใช้งานมีความก้าวหน้าในการฝึกโดยอ้างอิงจากแผนโปรแกรมการฝึกและเป้าหมาย
- **ลดเวลาการรอคอย** ด้วยระบบการปรับอัตโนมัติอย่างมีประสิทธิภาพทำให้ไม่ต้องเสียเวลาในการปรับสิ่งต่างๆ
- **ติดตามการออกกำลังกายโดยปราศจากกระดาษในการบันทึก** เพราะข้อมูลต่างๆ ถูกเก็บไว้ในระบบทำให้ง่ายต่อการใช้งานและเชื่อมต่อข้อมูลกับผู้ใช้ได้
- **มีแอปพลิเคชัน/ซอฟต์แวร์** ช่วยให้สามารถนำเข้าและส่งออกข้อมูลผู้ใช้และรายละเอียดโปรแกรมได้



3 รายงานผลลัพธ์การออกกำลังกาย (Outcome Reporting)



ประโยชน์สำคัญ :

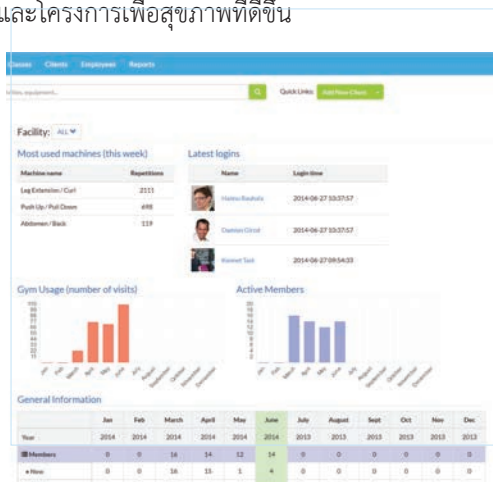
- การติดตามความคืบหน้าที่เป็นมิตรกับผู้ใช้ ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าโปรแกรมออกกำลังกายต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุ
- เก็บรายงานผลอย่างอัตโนมัติ จัดเก็บข้อมูลการเปรียบเทียบประสิทธิภาพ ติดตามตัวชี้วัดประสิทธิภาพได้ทั้งเฉพาะบุคคลและทั้งศูนย์ออกกำลังกายโดยรวม, จำนวนการใช้อุปกรณ์แต่ละเครื่อง, บันทึกการเข้าระบบ/การออกกำลังกาย และส่งแจ้งเตือนตามตัวกรองที่กำหนดเอง

การติดตามและรายงานผลข้อมูลการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลโดยอัตโนมัติ ถือเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ฝึก และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากรผู้ดูแล ด้วยการรายงานผลลัพธ์ที่ผู้ฝึกสามารถเข้าสู่ระบบและติดตามความคืบหน้าด้วยตนเองได้อย่างง่ายดาย ซึ่งช่วยกระตุ้นแรงจูงใจและเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการดูแลสุขภาพของตนเอง

การรายงานผลลัพธ์ยังช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญสามารถสร้างและจัดการโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายของลูกค้า ติดตามความคืบหน้าของแต่ละบุคคล และติดตามผลลัพธ์ในช่วงเวลาต่างๆ ได้ ข้อมูลจะถูกบันทึกโดยอัตโนมัติสำหรับผู้ใช้แต่ละราย เช่น จำนวนครั้ง น้ำหนักแรงต้าน และ ความคืบหน้า ซึ่งสามารถสร้างรายงานผลเกี่ยวกับความคืบหน้าแบบกลุ่ม หรือแบบผู้ฝึกรายเดียวได้ ทำให้สามารถแยกและรวบรวมข้อมูลสำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการต่างๆ ได้ง่าย ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเป้าหมายและโครงการเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

“ข้อมูลผลลัพธ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้พักอาศัยของเราได้เป็นอย่างดี แม้ว่าพวกเขาจะรู้สึกว่าการออกกำลังกายไม่ได้ดีขึ้น แต่พวกเขาก็สามารถมองที่หน้าจอและเห็นว่าจริงๆ แล้วนั่นตัวเองมีพัฒนาการก้าวหน้าแล้ว ข้อมูลเหล่านี้มีพลังมาก เทรนเนอร์ของเราได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้รายงานความคืบหน้าเพื่อให้ผู้พักอาศัยของเรามีแรงบันดาลใจ”

Jan olser ผู้จัดการฟิตเนส Paradise valley estate



4 ปรับน้ำหนักแรงต้านเพิ่มขึ้นอัตโนมัติ (Automated Progressive Resistance)



ประโยชน์สำคัญ :

- สนับสนุนให้ผู้มีการฝึกแบบก้าวหน้า ผ่านระบบการปรับเพิ่มน้ำหนักแรงต้านอัตโนมัติ ตามแผนโปรแกรมและเป้าหมายของแต่ละบุคคล
- ใช้งานง่าย อุปกรณ์ส่งเสริมการฝึกออกกำลังกายได้ด้วยตนเองและลดการขอความช่วยเหลือเพื่อปรับการตั้งค่าต่างๆ เพราะตัวอุปกรณ์และน้ำหนักแรงต้านปรับให้อัตโนมัติแล้ว
- ป้องกันสมรรถภาพคงที่ไม่พัฒนา โดยการเพิ่มความท้าทายให้กล้ามเนื้อผ่านการเพิ่มน้ำหนักแรงต้านอย่างช้าๆ

เมื่อกล้ามเนื้อปรับตัวให้เข้ากับการออกกำลังกายทุกประเภทได้แล้ว หากคุณยังคงฝึกด้วยแรงต้านในระดับเดิม กล้ามเนื้อของคุณจะรักษารูปร่างและความสามารถในการปัจจุบันไว้ได้ แต่จะไม่พัฒนาต่อไปอีก หากต้องการสร้างความแข็งแรงเพิ่มมากกว่าที่เป็นอยู่ คุณต้องมีความท้าทายให้กล้ามเนื้อโดยค่อยๆ เพิ่มแรงต้านอย่างช้าๆ อยู่ตลอดเวลา

การฝึกความแข็งแรงด้วยแรงต้านแบบก้าวหน้า (Progressive Resistance Training: PRT) เป็นวิธีการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ โดยค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักแรงต้านทีละน้อยตามความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายแบบมีแรงต้านเป็นที่รู้จักกันดีว่ามีประโยชน์มากมายต่อผู้สูงอายุ (เช่น ลดความดันโลหิต) และถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในหนึ่งในการหลีกเลี่ยงการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรง และเพิ่มความสามารถการเดินและการเคลื่อนไหว

มีอุปกรณ์ประเภทต่างๆ มากมายในตลาดที่รองรับการออกกำลังกายประเภทนี้ ประกอบไปด้วย เครื่องยกน้ำหนักแผ่นเหล็กทั่วไป เครื่องแรงต้านจากลม ดัมเบลหรือตุ้มน้ำหนัก และยางยืด แต่อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์ที่ดีที่สุดคือสามารถรองรับการเพิ่มแรงต้านให้กับผู้ใช้โดยอัตโนมัติตามพัฒนาการความแข็งแรงและโปรแกรมการฝึก ระบบอัตโนมัตินี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยด้วยตนเอง



โทร 02-416-1666 เพื่อสอบถามเพิ่มเติมหรือเข้าเว็บไซต์ <https://asgwellness.com/>

5 อุปกรณ์ออกแบบมาเพื่อความปลอดภัย (Built-In Safety Mechanisms)



ความปลอดภัยเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงก่อนมากที่สุดในการออกกำลังกาย และที่สำคัญกว่านั้นเมื่อเป็นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ใช่ทุกอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายทั้งหมดที่ถูกสร้างมาเพื่อรองรับความต้องการของผู้สูงอายุ

ในผลการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า 29% ของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและ 46% ของผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป ไม่สามารถยกน้ำหนัก 10 ปอนด์ (5 กก.) ขึ้นเหนือศีรษะได้

ดังนั้นเราจึงได้สร้างอุปกรณ์การออกกำลังกายที่คำนึงถึงหลักสรีรศาสตร์ และกลไกความปลอดภัย ซึ่งควรอยู่ในลำดับต้นๆ ในการตัดสินใจเลือกอุปกรณ์ฝึกความแข็งแรงสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ผลิตที่รักษาระบบคุณภาพผ่านการรับรองตามมาตรฐาน ISO13485 และ ISO9001 อุปกรณ์ควรสร้างขึ้นให้มีความคงทน ด้วยการออกแบบที่ทนทาน และสามารถอัพเดทเฟิร์มแวร์ได้ และรายละเอียดตามหลักสรีรศาสตร์ เช่น ตัวเลือกการปรับแขนค้ำโยกเพื่อรองรับแต่ละสรีระร่างกาย และกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน และเบาะนั่งที่กว้างและสะดวกสบาย



ประโยชน์สำคัญ :

- **อุปกรณ์มีความปลอดภัย** มาพร้อมที่จับ easy access, ที่วางรองขา, เข็มขัดนิรภัย ที่รองหลังปรับได้และโรลเลอร์ (เพื่อการขึ้นและลงจากเครื่องที่ง่ายดาย), กลไกการล็อค, โหลดแรงต้านเริ่มต้นที่เกือบลูศูนย์ และสามารถเพิ่มทีละน้อยได้
- **ตัวจำกัดการเคลื่อนไหว (Range Limiters)** สามารถกำหนดช่วงการเคลื่อนไหวที่ต้องการให้เริ่มต้นและสิ้นสุดที่ใด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการฟื้นฟู
- **แผ่นยึดพื้นและแผ่นป้องกันการเอียง** ช่วยยึดอุปกรณ์ไว้กับพื้น ป้องกันการเอียงของอุปกรณ์ และให้แพลตฟอร์มพื้นที่ยึดแน่นไม่ลื่นหรือขยับในระหว่างการออกกำลังกาย
- **ผู้ใช้งานใช้งานได้ (Easy Access)** มีตัวเลือกอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายที่เข้าถึงได้สะดวกและง่ายเพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถออกกำลังกายกับเครื่องออกกำลังกายได้
- **ตัวปรับระดับเบาะแบบจอสัมผัส (Touchscreen)** ช่วยให้ผู้ใช้ปรับระดับเบาะให้ถนัดและเหมาะกับสรีระตนเองเพื่อให้การออกกำลังกายปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

29%

ของผู้ที่อายุ 60+ ปี
ไม่สามารถยกน้ำหนักที่มากกว่า 10
lbs (5 กิโล) ยกขึ้นเหนือศีรษะได้

46%

ของผู้ที่อายุ 80+ ปี
ไม่สามารถยกน้ำหนักที่มากกว่า 10
lbs (5 กิโล) ยกขึ้นเหนือศีรษะได้

WHY HUR?

HUR เป็นผู้จำหน่ายชั้นนำระดับโลกด้านโซลูชันการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การฟื้นฟูสมรรถภาพ และสุขภาพแบบองค์รวม เราได้รับการสนับสนุนด้วยประสบการณ์กว่า 30 ปี การออกแบบแบบสแกนดิเนเวียนที่อิงหลักฐานเชิงประจักษ์ และเทคโนโลยีแรงต้านจากลม (pneumatic resistance)



โทร 02-416-1666 เพื่อสอบถามเพิ่มเติมหรือเข้า

เว็บไซต์ <https://asgwellness.com/>



23,25 ถนนพระราม 2 แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน

กรุงเทพฯ 10150

02-416-1666 | asgwellness.com

