

Rhythmic Weight Training Exercise in the Body Challenge Class: Guidelines for Designing Group Exercise Programs

Nawin Timpratum*

Siriraj Fitness Center, Health Promotion Division, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand.

Siriraj Medical Bulletin 2026;19(1):85-92.

ABSTRACT

The Body Challenge class is a group exercise program developed by Siriraj Fitness Center to promote holistic physical fitness. It targets individuals with limited time, little experience with fitness equipment, or those seeking an engaging alternative to traditional workouts. The program combines strength training, functional movement, and music rhythm, using Beats Per Minute (BPM) to guide movement tempo. This approach enhances neuromuscular coordination, reduces fatigue, and increases exercise motivation. This article introduces a conceptual framework and practical example for designing a rhythm-based strength training class, based on real-world implementation. It highlights strategies for selecting music that aligns with each training phase to improve precision, safety, and training effectiveness. The framework can be applied in health centers, hospitals, and fitness facilities to create structured group exercise programs that are enjoyable, music-driven, and accessible to diverse participants. It is especially relevant for individuals with constraints in time, skill, or equipment. This article, based on practical class experience, lays the groundwork for future program development and outcome evaluation.

Keywords: Group exercise; strength training; functional movement; bpm; rhythmic exercise

*Correspondence to: Nawin Timpratum

Email: MonkeyT.Nawin@gmail.com, nawin.tim@mahidol.ac.th

Received: 30 June 2025

Revised: 14 July 2025

Accepted: 17 October 2025

<https://dx.doi.org/10.33192/smb.v19i1.276281>

การออกกำลังกายเวทเทรนนิ่งแบบมีจังหวะในคลาส Body Challenge: แนวทางการออกแบบโปรแกรมฝึกแบบกลุ่ม

นาวิณ ทิมประทุม*

ศิริราชพิ트니스เซ็นเตอร์ งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร 10700 ประเทศไทย.

บทคัดย่อ

คลาส Body Challenge เป็นโปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่มที่พัฒนาโดย Siriraj Fitness Center มุ่งส่งเสริมสมรรถภาพทางกายแบบองค์รวม ในกลุ่มผู้ที่มีเวลาจำกัด ไม่ถนัดใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่ หรือมองหาทางเลือกใหม่ในการออกกำลังกาย โปรแกรมนี้ผสมผสานการฝึกความแข็งแรง การเคลื่อนไหวเชิงหน้าที่ และการใช้จังหวะเพลงในรูปแบบ Beat Per Minute (BPM) เป็นกลไกกำหนดความเร็ว (Tempo) ของการเคลื่อนไหว ช่วยกระตุ้นการประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ลดความเหนื่อยล้า และเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย บทความนี้นำเสนอแนวคิดและตัวอย่างการออกแบบคลาสเวทเทรนนิ่งแบบมีจังหวะ อ้างอิงจากประสบการณ์ พร้อมแนวทางการเลือกเพลงที่สอดคล้องกับแต่ละช่วงฝึก เพื่อสนับสนุนความแม่นยำ ความปลอดภัย และประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว แนวทางที่นำเสนอสามารถประยุกต์ใช้ได้กับศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล หรือฟิตเนส เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการออกแบบคลาสกลุ่มที่มีโครงสร้างชัดเจน สนุก และเข้าถึงง่าย เหมาะกับผู้ที่มีข้อจำกัดด้านเวลา ทักษะ หรืออุปกรณ์ อย่างไรก็ตาม บทความนำเสนอจากประสบการณ์การจัดคลาสจริง ซึ่งสามารถต่อยอดเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาและประเมินผลในอนาคต

คำสำคัญ: การออกกำลังกายแบบกลุ่ม; การฝึกความแข็งแรง; การเคลื่อนไหวเชิงหน้าที่; จังหวะเพลง; การออกกำลังกายตามจังหวะ

บทนำ

การออกกำลังกายในฟิตเนสเซ็นเตอร์ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการใช้เครื่องออกกำลังกาย แต่ได้พัฒนารูปแบบไปสู่การจัด "คลาสออกกำลังกายแบบกลุ่ม" ที่มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงความท้าทายสำคัญในการสร้าง Exercise adherence หรือความต่อเนื่องในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานที่มีเวลาจำกัด หรือไม่คุ้นเคยกับการใช้เครื่องออกกำลังกาย การเข้าร่วมคลาสแบบกลุ่มจึงเป็นทางเลือกที่สนุก เข้าถึงง่าย และช่วยสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ในบริบทของการออกกำลังกาย เพลงที่มีจังหวะนับเป็นจำนวนครั้งต่อนาที หรือเรียกว่า Beats Per Minute (BPM) เป็นตัวกำหนดความเร็วโดยรวมของเพลง ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกเคลื่อนไหวตามจังหวะได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ขณะที่ Tempo หมายถึงระยะเวลาในแต่ละช่วงที่ทำท่าออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนักขึ้น การหยุดพัก หรือการลดน้ำหนักลง ซึ่งแสดงโดยตัวเลขที่กำหนดเวลาของแต่ละช่วงอย่างชัดเจน การผสมผสานระหว่าง BPM ที่เหมาะสมกับ

การควบคุม Tempo อย่างเป็นระบบ ช่วยเสริมประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ และมีศักยภาพในการเสริมแรงจูงใจ¹

จากงานวิจัยต่างประเทศของ Franco et al. (2023) แสดงให้เห็นว่า เพลงที่มีจังหวะสอดคล้องกับการเคลื่อนไหว ช่วยลดความรู้สึกเหนื่อยล้า เพิ่มความสนุก และเสริมแรงจูงใจของผู้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญ² ในเชิงสรีรวิทยา การควบคุม Tempo เช่น 2:2 หรือ 3:1 (ยกน้ำหนักขึ้น:ลดน้ำหนักลง) ขณะฝึกเวทเทรนนิ่งสัมพันธ์โดยตรงกับการกระตุ้นกล้ามเนื้อ การรับรู้ทางประสาทกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการฝึก³ อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่ปรากฏแนวทางการออกแบบคลาสเวทเทรนนิ่งที่บูรณาการการใช้ BPM อย่างเป็นระบบในประเทศไทย

โปรแกรมคลาส Body Challenge พัฒนาโดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำ Siriraj Fitness Center ลักษณะเป็นคลาสออกกำลังกายแบบกลุ่มที่ใช้เวลา 60 นาที ที่ผสมผสานการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการเผาผลาญพลังงานเข้าด้วยกัน พร้อมนำการใช้จังหวะเพลงแบบ BPM เป็นกลไกกำหนด Tempo ของ

ตารางที่ 1 ความหมายของตัวเลขในระบบ Tempo Training (3:1:3:1)

ลำดับตัวที่	ความหมาย	เวลาที่เคลื่อนไหวในท่านั้น
1	ระยะยืตัวของกล้ามเนื้อ (Eccentric phase)	3 วินาที
2	หยุดค้างที่จุดล่างสุด (Pause at bottom)	1 วินาที
3	ระยะหดตัวของกล้ามเนื้อ (Concentric phase)	3 วินาที
4	หยุดพักที่ตำแหน่งบนสุด ก่อนเริ่มรอบใหม่ (Pause at top) > ไม่พักระหว่างรอบ	1 วินาที

การเคลื่อนไหวแต่ละรอบ (Rep) ของท่าออกกำลังกาย ออกแบบด้วยตัวเลข 4 หลักในระบบ Tempo Training เช่น 3:1:3:1⁴ (ตารางที่ 1) เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่มีข้อจำกัดด้านเวลา ทักษะ หรืออุปกรณ์

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิดและแนวทางปฏิบัติของคลาสเวทเทรนนิ่งแบบมีจังหวะ โดยใช้คลาส Body Challenge เป็นคลาสตัวอย่าง เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจังหวะเพลงกับคุณภาพของการเคลื่อนไหว และแสดงให้เห็นศักยภาพในการประยุกต์ใช้กับการจัดคลาสออกกำลังกายแบบกลุ่มในสถานบริการสุขภาพที่ต้องการรูปแบบการฝึกที่ปลอดภัย เข้าถึงง่าย และมีประสิทธิผล ทั้งนี้ สะท้อนถึงความพยายามในการสร้างโมเดลที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทดังกล่าว แนวคิดการออกแบบคลาส Body Challenge

คลาส Body Challenge ถูกออกแบบจากการบูรณาการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การจัดโครงสร้างคลาสแบบกลุ่ม และประสบการณ์ตรงของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาจากการจัดคลาสในสถานบริการสุขภาพจริง เข้ากับแนวความคิดสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การฝึกความแข็งแรง (strength training) การเคลื่อนไหวเชิงหน้าที่หรือการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับการทำงานจริงของร่างกาย (functional movement) และ การใช้จังหวะของเพลง (Beats Per Minute: BPM) ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของการฝึก เพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้ฝึก และส่งผลต่อเนื่องด้านสุขภาพอย่างความยั่งยืน

1. การฝึกความแข็งแรง (strength training)

คลาสนี้เน้นการฝึกให้ครอบคลุมกล้ามเนื้อหลักทั้งร่างกาย โดยใช้น้ำหนักตัว (bodyweight) หรืออุปกรณ์น้ำหนักเบา ผู้ฝึกจะได้ออกกำลังกายหนักและเล็กสลับกัน ทำให้ผู้ฝึกสามารถออกแรงได้ต่อเนื่องตลอดทั้งชั่วโมง โดยมุ่งเน้นให้ผู้ฝึกได้ใช้งานกล้ามเนื้อทั้งขณะกำลังยกน้ำหนักขึ้น (concentric) และค่อย ๆ ลดน้ำหนักลง (eccentric) ในท่าเดียวกัน ร่วมกับการควบคุม Tempo ตัวอย่าง 1:3 หมายถึง การยกน้ำหนักขึ้นในเวลา 1 วินาที และลดน้ำหนักลงในเวลา 3 วินาที เช่น การทำท่า Barbell Chest Press โดยใช้เวลา 1

วินาที ในการยกบาร์ขึ้นเร็ว (จังหวะ 1) และตามด้วยใช้เวลา 3 วินาที ในการลดบาร์ลงช้า ๆ (จังหวะ 2-3-4) ช่วยเพิ่มเวลาที่กล้ามเนื้อได้รับแรงต้าน (time under tension) ซึ่งส่งผลต่อการขยายตัวของกล้ามเนื้อและการเพิ่มความแข็งแรง⁵ รวมถึงช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อประสานงานดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ^{3,6}

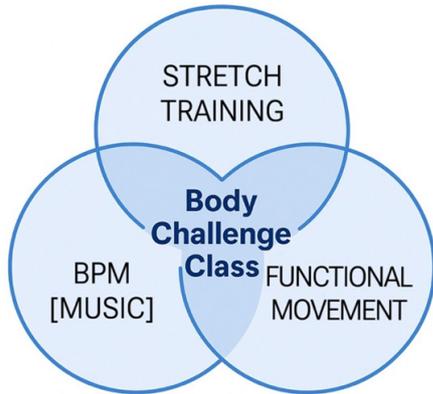
2. การเคลื่อนไหวเชิงหน้าที่หรือการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับการทำงานจริงของร่างกาย (functional movement)

ออกแบบท่าฝึกให้อยู่ในรูปแบบ Multi-joint movement หรือ Compound movement ที่ใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น Squat, Lunge, Push, Row, Pull หรือ Twist เป็นต้น การฝึกในลักษณะนี้ช่วยเสริมความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การทรงตัว และการทำงานของแกนกลางลำตัว พร้อมทั้งพัฒนาการประสานงานของร่างกาย^{7,8} ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางเวทเทรนนิ่งยุคใหม่ที่เน้นผลลัพธ์เชิงหน้าที่มากกว่าการสร้างมวลกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว

3. การใช้จังหวะของเพลง (Beats Per Minute: BPM)

การนำจังหวะเพลงมาใช้ในคลาส Body Challenge ถือเป็นจุดเด่นสำคัญ โดยผู้สอนจะเลือกเพลงที่มี BPM สอดคล้องกับลักษณะท่าและกล้ามเนื้อเป้าหมาย เช่น BPM ต่ำสำหรับช่วงวอร์มอัพ และ BPM ปานกลางถึงสูงสำหรับท่าที่ใช้แรงมากขึ้น การออกแบบลักษณะนี้ ช่วยให้ผู้ฝึกเคลื่อนไหวได้ต่อเนื่อง มีสมาธิกับท่าออกกำลังกาย และเกิดบรรยากาศของคลาสที่มีความสนุกสนานและดึงดูดผู้เข้าร่วมได้มากขึ้น^{9,10}

องค์ประกอบทั้งสามดังกล่าวบูรณาการเป็นคลาสที่ตอบโจทย์ผู้ฝึกหลากหลายระดับ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านเวลาหรือไม่คุ้นเคยกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ โครงสร้างคลาสที่มีลำดับท่าชัดเจนเฉพาะเจาะจง ดำเนินไปตามเสียงดนตรีที่เป็นตัวนำในการกำกับจังหวะ และได้รับการนำท่าออกกำลังกายโดยผู้สอนที่มีทักษะการสื่อสารอย่างเหมาะสม ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการฝึกในบริบทของคลาสออกกำลังกายแบบกลุ่ม¹⁰ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 แผนภาพเวนน์ (Venn Diagram) แสดงแนวคิดการออกแบบคลาส Body Challenge
ที่มา: นาวิณ ทิมประทุม งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2568)

90-110	CONTROLLED MOVEMENT	
110-130	FULL RANGE OF MOTION	
130-150	RAPID MOVEMENT	

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างช่วง BPM กับลักษณะการเคลื่อนไหวในคลาส
ที่มา: นาวิณ ทิมประทุม งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2568)

ความสัมพันธ์ระหว่าง BPM กับลักษณะการเคลื่อนไหว

BPM เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยควบคุมจังหวะของการเคลื่อนไหว ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทสั่งการ การหดตัวของกล้ามเนื้อ และการรับรู้ทางจิตใจ¹¹ มีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่อง Auditory-motor synchronization (2013) ซึ่งว่าการฟังเพลงจังหวะเร็วระหว่างการออกกำลังกายช่วยให้ผู้ฝึกตอบสนองต่อจังหวะได้ดีขึ้น มีอารมณ์ร่วม และรู้สึกเพลิดเพลินกับการฝึกมากขึ้น โดยผสมผสานทั้งการซิงโครไนซ์ทางระบบประสาทกล้ามเนื้อและแรงจูงใจจากเพลง¹² แนวทางการออกแบบคลาสโดยใช้ BPM อย่างเป็นระบบยังได้รับการสนับสนุนจากองค์กรออกแบบคลาสฟิตเนสชั้นนำ^{7,10} ซึ่งยืนยันว่าการกำหนดช่วงจังหวะเพลงที่เหมาะสมกับลักษณะการฝึก จะช่วยให้คลาสมีโครงสร้างชัดเจน และมีพลังในการนำออกกำลังกาย

ในด้านของสรีรวิทยา BPM ที่ต่ำกว่า 100 (low tempo) เหมาะสำหรับการอบอุ่นร่างกายหรือฝึกเพื่อควบคุมท่าทาง และมีผลต่อการลดระดับการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) ขณะที่ BPM สูงกว่า 120 (high tempo) ช่วยกระตุ้นการหลั่งสาร Catecholamines เช่น Adrenaline ซึ่งมีส่วนในการเพิ่มพลังงาน การตอบสนอง และอัตราการเผาผลาญ¹³ (ภาพที่ 2)

นอกจากนี้ ควรแยกให้ชัดเจนว่า BPM หมายถึงความเร็วของเพลง ขณะที่ Tempo training หมายถึงสัดส่วนเวลาการยกและลดน้ำหนักในแต่ละท่า ทั้งสองปัจจัยนี้แตกต่างกัน แต่สามารถเสริมกันในการออกแบบคลาสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

BPM ยังสามารถใช้เป็นกลไกในการปรับความเข้มข้นของคลาสให้เหมาะกับกลุ่มผู้ฝึกต่างวัย เช่น

- ผู้สูงอายุหรือผู้เริ่มต้น: ควรใช้ BPM ต่ำ (90-105) เพื่อความปลอดภัยและเสริมความมั่นใจในการควบคุมท่า^{14,15}

- วัยทำงาน: เหมาะกับ BPM ปานกลาง (105-125) เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่¹¹

- วัยรุ่นและ Active Adults: BPM สูงกว่า 125 ช่วยกระตุ้นพลังงาน ความเร็ว และสร้างความรู้สึกท้าทายในการฝึก¹¹

โครงสร้างของคลาส Body Challenge

คลาส Body Challenge ของ Siriraj Fitness Center ถูกออกแบบโดยแบ่งองค์ประกอบของการฝึกออกเป็น 8 ส่วน ครอบคลุมทั้งช่วงการฝึกและกลุ่มกล้ามเนื้อ ตั้งแต่กลุ่มกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ไปสู่มัดเล็ก และปิดท้ายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อ และช่วยลดการคั่งของกรดแลคติก (lactic acid) ที่เกิดขึ้น ช่วยลดอาการเกร็งหรืออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โครงสร้างการจัดลำดับดังกล่าวไม่เพียงช่วยให้อารมณ์ร่างกายปรับตัวกับแรงต้าน และลดความล้าเฉพาะส่วน ซึ่งสามารถรักษาความต่อเนื่องของพลังงานและการมีส่วนร่วมตลอดคลาส (ตารางที่ 2)

รูปแบบของคลาสถูกออกแบบให้มีความต่อเนื่องระหว่างช่วงฝึก โดยผู้ฝึกจะได้สัมผัสกับบรรยากาศที่แตกต่างในแต่ละช่วง ทั้งในด้านจังหวะของเพลง อารมณ์ของคลาส และระดับแรงต้าน ซึ่งผู้สอนสามารถปรับเปลี่ยนลำดับหรือความยากง่ายของท่าให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เข้าร่วม เช่น กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้เริ่มต้น

หลักการนี้สอดคล้องกับแนวทาง Resistance training sequencing ที่ใช้ในการออกแบบโปรแกรมอย่างเป็นระบบ ช่วยจัดลำดับท่าออกกำลังกาย โดยแนะนำให้เริ่มจากท่าประเภท Compound exercise¹⁶ ที่ใช้กล้ามเนื้อหลายมัดและหลายข้อต่อร่วมกัน จากนั้นจึงตามด้วยท่า Isolation exercise ที่เน้นการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง เพื่อลดความล้าเฉพาะ

ส่วนของกล้ามเนื้อเล็กที่อาจส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำท่า Compound และเพิ่มประสิทธิภาพในการออกแรงได้อย่างเต็มที่ในท่าที่มีความซับซ้อนมากกว่า^{17,18} (ภาพที่ 3)

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ฝึก

จากประสบการณ์การจัดคลาส Body Challenge อย่างต่อเนื่อง ณ Siriraj Fitness Center โดยอ้างอิงจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกและการสังเกตพฤติกรรมของผู้ฝึกในคลาส พบว่าแนวโน้มของการพัฒนาที่เด่นชัดใน 3 มิติหลัก ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

- ด้านร่างกาย (physiological): ผู้ฝึกมีความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มที่ไม่เคยฝึกเวทเทรนนิ่งมาก่อน การฝึกตามจังหวะที่กำหนดช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และเพิ่มการใช้งานมัดกล้ามเนื้อหลักอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวทาง Motor control และ Neuromuscular engagement^{17,19}

- ด้านจิตใจ (psychological): ผู้ฝึกส่วนใหญ่ให้สัมภาษณ์ว่า สนุก เพลิดเพลิน และรู้สึกว่าการฝึกช่วยให้ผ่อนคลาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ชี้ว่า การใช้ดนตรีสามารถกระตุ้นอารมณ์เชิงบวก (positive affect) ลดระดับความอ่อนล้า และสัมพันธ์กับการหลั่งสาร Dopamine⁹

- ด้านพฤติกรรมสุขภาพ (behavioral): ผู้เข้าร่วมคลาสอย่างต่อเนื่องเกิน 4 สัปดาห์ มีแนวโน้มของการออกกำลังกายต่อเนื่องฝึกด้วยตนเองนอกคลาส อัตราการกลับมาเข้าคลาสซ้ำสูง และบางรายชักชวนผู้อื่นมาร่วมฝึกสะท้อนถึงแรงจูงใจจากบรรยากาศคลาสแบบจังหวะชัดเจน (rhythmic driven environment) ซึ่งอาจมีส่วนช่วยส่งเสริมการสร้าง “นิสัยสุขภาพ (health habit)” ได้ดี²⁰

ประโยชน์และศักยภาพของโปรแกรม Body Challenge

คลาส Body Challenge ยังแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการเป็นต้นแบบของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในสถานบริการสุขภาพอย่างยั่งยืน โดยสามารถแบ่งประโยชน์ออกได้เป็น 2 กลุ่มหลัก ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อผู้ฝึก

1.1 ส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายแบบองค์รวม: ครอบคลุมความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การทรงตัว และการเคลื่อนไหวหลายมิติ โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่¹⁹

1.2 เพิ่มประสิทธิภาพและความแม่นยำในการเคลื่อนไหว: การใช้จังหวะเพลงในการควบคุมกับ Tempo training ช่วยให้ผู้ฝึกควบคุมท่าทางได้ถูกต้อง และลดการใช้แรงเหวี่ยง โดยเฉพาะในผู้ฝึกกลุ่มเริ่มต้นหรือสูงอายุ²¹

ตารางที่ 2 โครงสร้างของคลาส Body Challenge (60 นาที) ของ Siriraj Fitness Center

ลำดับ	องค์ประกอบของการฝึก	กล้ามเนื้อเป้าหมาย	ตัวอย่างท่าฝึก	ลักษณะเพลง	BPM โดยประมาณ
1	การอบอุ่นร่างกาย	หัวไหล่-หลัง-ขา	Step Touch, Jump Jack, Dynamic Hamstring Stretch (Toe Swipes)	Chill Pop	95-105 BPM
2	กล้ามเนื้อขา	ต้นขา, ก้น, น่อง	Barbell Squat, Barbell Leg Lunge, Barbell Sumo Squat	Pop Rock	105-115 BPM
3	กล้ามเนื้อหลัง	หลัง, แขนกลาง	Barbell Row, Barbell Deadlift, Dumbbell Reverse Fly	Epic Pop	110-120 BPM
4	กล้ามเนื้ออก	หน้าอก	Barbell Chest Press, Bumbbell Fly, Dumbbell Pull Over	Techno	115-125 BPM
5	กล้ามเนื้อหัวไหล่	หัวไหล่ทุกมุม	Barbell Shoulder Press, Dumbbell Lateral Raise, Dumbbell Front Raise	K-Pop	120-125 BPM
6	กล้ามเนื้อต้นแขน	แขน	Barbell Biceps Curl, Dumbbell Hammer Curl, Dumbbell Triceps Kick Back	Hip-hop	125-130 BPM
7	กล้ามเนื้อหน้าท้อง	หน้าท้อง	Side Crunch, Crunch, Reverse Crunch	Fast EDM	125-135 BPM
8	การยืดเหยียด	หัวไหล่-หลัง-อก-ขา-ท้อง	Child Pose, Cobra Pose, Butterfky Stretch	R&B	90-100 BPM

ที่มา: นาวิน ทิมประทุม งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2568)

WARM-UP (BPM: 95-105)	LEGS (BPM: 105-115)	BACK (BPM: 110-120)	CHEST (BPM: 115-125)
<p>Step Touch</p> 	<p>Barbell Squat</p> 	<p>Barbell Row</p> 	<p>Barbell Chest Press</p> 
<p>Jumping Jack</p> 	<p>Barbell Leg Lunge</p> 	<p>Barbell Deadlift</p> 	<p>Dumbbell Fly</p> 
<p>Toe Swipes</p> 	<p>Barbell Sumo Squat</p> 	<p>Dumbbell Reverse Fly</p> 	<p>Dumbbell Pull Over</p> 
SHOULDER (BPM: 120-125)	ARMS (BPM: 125-130)	ABDOMINAL (BPM: 125-130)	STRETCHING (BPM: 90-100)
<p>Barbell Shoulder Press</p> 	<p>Barbell Biceps Curl</p> 	<p>Side Crunch</p> 	<p>Child Pose</p> 
<p>Dumbbell Lateral Raise</p> 	<p>Dumbbell Hammer Curl</p> 	<p>Crunch</p> 	<p>Cobra Pose</p> 
<p>Dumbbell Front Raise</p> 	<p>Dumbbell Tricep Kick Back</p> 	<p>Reverse Crunch</p> 	<p>Butterfly Stretch</p> 

ภาพที่ 3 ตัวอย่างท่าฝึกและ BPM กำกับจังหวะในแต่ละช่วงของคลาส Body Challenge
ที่มา: นาวิณ ทิมประทุม งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2568)

1.3 กระตุ้นอารมณ์ แรงจูงใจ และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: ดนตรีและบรรยากาศการฝึกแบบกลุ่มช่วยสร้างพลังบวก ทำให้ผู้ฝึกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และมีแนวโน้มกลับมาฝึกซ้ำจนเกิดเป็นนิสัยสุขภาพ²²

1.4 เข้าถึงง่าย: เหมาะกับคนทำงาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ไม่ถนัดใช้อุปกรณ์ เพราะใช้เพียง Bodyweight หรืออุปกรณ์น้ำหนักแบบมาตรฐานไม่หนักจนเกินไป

2. ประโยชน์ต่อการออกแบบโปรแกรมและสถานบริการสุขภาพ

2.1 โครงสร้างโปรแกรมชัดเจน: แบ่งช่วงตามกล้ามเนื้อ จังหวะเพลง และเวลา

2.2 ปรับระดับความเข้ม: ผู้สอนสามารถเลือก BPM และลำดับท่าให้เหมาะสมกับวัยหรือสมรรถภาพที่แตกต่างกัน

2.3 ลดภาระงบประมาณด้านอุปกรณ์: ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่ สามารถจัดได้แม้ในพื้นที่จำกัด

2.4 ส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วม: การสร้างความสนุก และแรงบันดาลใจจากกลุ่ม ช่วยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนมากกว่าการฝึกแบบเดี่ยว²³

การประยุกต์ใช้และข้อเสนอแนะ

ความสำเร็จในการประยุกต์ใช้คลาส Body Challenge ขึ้นอยู่กับบทบาทของผู้นำคลาสเป็นสำคัญ ผู้นำคลาสจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างการฝึก เทคนิคการเลือกเพลง และการกำหนด Tempo อย่างเหมาะสม เพื่อสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้ฝึกอย่างต่อเนื่อง²⁴ อีกทั้งทักษะการสื่อสารและการปรับโปรแกรมให้สอดคล้องกับความแตกต่างของผู้เข้าร่วมยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพของการฝึก

ในเชิงวิชาการ แนวทางนี้ยังเปิดโอกาสให้มีการศึกษาวิจัยต่อยอดเพื่อประเมินผลลัพธ์ในระยะยาว ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงการเปรียบเทียบกับโปรแกรมการฝึกประเภทอื่น ๆ อย่างเป็นระบบ²³ เพื่อเพิ่มความแม่นยำและความน่าเชื่อถือของแนวทาง นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาไปสู่การประยุกต์ใช้ในรูปแบบการเรียนการสอน การฝึกอบรมบุคคลากร หรือการออกแบบคลาสออนไลน์ที่รองรับความต้องการที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

ข้อจำกัดของแนวทาง

แม้แนวทางการออกแบบคลาส Body Challenge ที่นำเสนอจะสะท้อนจากประสบการณ์จริงและสามารถประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ ได้แก่

1. ข้อค้นพบและข้อเสนอแนะส่วนใหญ่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้เข้าคลาส จึงยังไม่สามารถสรุปยืนยันเชิงสถิติหรืออ้างอิงได้กับประชากรกลุ่มกว้าง

2. การใช้ BPM เป็นกลไกหลักยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแต่ละบุคคล เช่น ความคุ้นเคยกับจังหวะดนตรี ความแตกต่างด้านอายุ หรือสมรรถภาพพื้นฐาน ทำให้ผลลัพธ์อาจไม่เหมือนกันในทุกกลุ่ม

3. ความยาวของเพลงและลักษณะของจังหวะที่เลือกใช้ในการออกแบบท่าออกกำลังกาย อาจส่งผลต่อความต่อเนื่อง ระดับความเมื่อยล้า และสมาธิของผู้ฝึก ซึ่งยังไม่มีการศึกษาที่แน่ชัด

4. แนวทางนี้ยังไม่ครอบคลุมการประเมินผลลัพธ์ทางสรีรวิทยาในระยะยาว จึงควรมีการศึกษาติดตามเพิ่มเติม และนำไปต่อยอดเป็นงานวิจัยเพื่อยืนยันความยั่งยืนและผลต่อสุขภาพได้ในอนาคต

สรุป

คลาส Body Challenge ที่พัฒนาโดย Siriraj Fitness Center เป็นโปรแกรมออกกำลังกายแบบกลุ่มที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแบบองค์รวมภายในเวลา 60 นาที จุดเด่นคือการบูรณาการเวทเทรนนิ่งและการใช้จังหวะดนตรี โดยอาศัยค่า Beats Per Minute (BPM) เป็นเครื่องมือกำหนด Tempo ของการเคลื่อนไหวระหว่างการออกกำลังกาย ซึ่งมีงานวิจัยสนับสนุนว่ามีอิทธิพลต่อสมรรถภาพทางกายและสภาวะจิตใจขณะออกกำลังกาย ด้วยโครงสร้างคลาสที่เรียงลำดับการฝึกจากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไปสู่กล้ามเนื้อมัดเล็ก และการเลือกใช้ BPM ให้เหมาะสม คลาสนี้จึงมีศักยภาพในการเป็นต้นแบบโปรแกรมที่ปลอดภัย สนุก และเข้าถึงง่าย โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์การฝึกด้วยน้ำหนัก หรือเครื่องออกกำลังกายแบบแมชชีน (weight machine)

บทความนี้เป็นการนำเสนอแนวคิดเชิงปฏิบัติจากประสบการณ์การจัดคลาส Body Challenge ไม่ใช่งานวิจัยทดลองโดยตรง จึงยังมีข้อจำกัดในด้านการยืนยันผลลัพธ์กับกลุ่มประชากรในวงกว้าง ทั้งนี้ควรมีการประเมินผลลัพธ์เชิงสรีรวิทยา และพฤติกรรมสุขภาพในระยะยาวเพิ่มเติม รวมถึงการพัฒนางานวิจัยเชิงลึกเพื่อต่อยอดแนวทางดังกล่าว อันจะช่วยยืนยันคุณค่าทางวิชาการ และเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้ฝึกที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. ภูษณพาส สมนิล, วณิชชา ราชาคเดช, นิโบล เวฬุวนารักษ์, สุกัลยา แข็งฤทธิ์, อาทิตย์ สุวรรณโสภณ. ผลนับพลังของการฟังดนตรีประเภทที่แตกต่างกันขณะช่วงเวลาฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในวัยรุ่นที่มีสุขภาพดี [Internet]. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ 2023 [cited 2025 Sep 5];15(2):69-84. Available from: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/258118>
2. Franco A, Lima-Silva AE, Bertuzzi R, Correia-Oliveira CR, et al. Musical tempo and exercise: Effects on physical performance, motivation, and perceived exertion [Internet]. Front Psychol 2023

[cited 2025 Apr 25];14:1293783. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1293783/full>

3. Feiss R, Pangelinan MM, Lillywhite N, et al. Effects of music tempo on perceived exertion, attention, affect, heart rate, and performance during isometric strength exercise [Internet]. *J Sports Sci* 2020 [cited 2025 Apr 25];38(18):2105-13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32460694/>

4. Walsh J. Tempo Training: How manipulating rep speed boosts strength and muscle growth [Internet]. *Men's Health UK*; 2025 [cited 2025 Jun 30]. Available from: <https://www.menshealth.com/uk/building-muscle/train-smarter/a60393153/>

5. Fit Junctions. Tempo Training: วิธีการใช้ Tempo ในการออกกำลังกาย [Video]. YouTube; 2020 Dec 22 [cited 2025 Sep 2]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=CoDRJcneipg>

6. Specialised Health. Design Your Own Gym Program [Internet]. 2022 [cited 2025 Apr 28]. Available from: <https://specialisedhealth.com.au/design-your-own-gym-program/>

7. Fitness Australia. Designing and Leading Effective Group Fitness Classes: Blending Exercise Science and Dynamic Instruction [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 24]. Available from: <https://fitness.edu.au/the-fitness-zone/designing-and-leading-effective-group-fitness-classes-blending-exercise-science-and-dynamic-instruction/>

8. Number Analytics. Ultimate Guide to Class Design in Physical Activity [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 24]. Available from: <https://www.numberanalytics.com/blog/ultimate-guide-class-design-physical-activity>

9. Franco A, Lima-Silva AE, Bertuzzi R, Correia-Oliveira CR, et al. Musical tempo and exercise: Effects on physical performance, motivation, and perceived exertion [Internet]. *Front Psychol* 2023 [cited 2025 Apr 25];14:1293783. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1293783/full>

10. Exercise.com. How to Design a Group Fitness Class [Internet]. 2023 [cited 2025 Mar 18]. Available from: <https://www.exercise.com/grow/how-to-design-a-group-fitness-class/>

11. Bood RJ, Nijssen M, van der Kamp J, Roerdink M. The exercise intensity–music tempo preference relationship and exercise: effects on performance and motivation [Internet]. *Int J Sports Sci* 2024 [cited 2025 Jun 2]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029224000554>

12. Bood RJ, Nijssen M, Roerdink M, van der Kamp J. The power of auditory motor synchronization in sports: Enhancing running performance by coupling cadence with the right beats [Internet]. *PLoS ONE* 2013 [cited 2025 Mar 10];8:e70758. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0070758>

13. Terry P, Karageorghis CI, Saha A, et al. Effects of music in exercise and sport: a meta-analytic review [Internet]. *Psychol Bull* 2020 Feb 1 [cited 2025 May 5]. Available from: <https://www.apa.org/pubs/journals/features/bul-bul0000216.pdf>

14. Thakare AE, Mehrotra R, Singh A. Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults [Internet]. *Int J Physiol Pathophysiol Pharmacol* 2017 Apr 15 [cited 2025 Jan 25];9(2):35-9. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5435671/>

15. De Giorgio A, Padulo J, Luliano E, Ardigò LP, et al. The psychophysiological effects of different tempo music on endurance versus high intensity performances [Internet]. *Front Psychol* 2020 Feb 5 [cited 2025 May 13];11:74. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00074>

16. Boorstein B. The COMPOUND-ISOLATION Training Cycle [Internet]. Evolved Training Systems; 2023 May 4 [cited 2025 Sep 2]. Available from: <https://evolvedtrainingsystems.com/the-compound-isolation-training-cycle/>

17. Kravitz L. Exercise order in resistance training [Internet]. University of New Mexico; [cited 2025 May 12]. Available from: <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/ExerciseOrderinRT.html>

18. Logue DN, Cleary CO, Lucas A, et al. Physiological and psychological responses to a 12 week BodyBalance training program [Internet]. *Sports Med Phys Fitness* 2007 Jun [cited 2025 Feb 27];47(2):238-44. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.sportmed.2007.03.004>

19. Westcott WL. Resistance training is medicine: Effects of strength training on health [Internet]. *Curr Sports Med Rep* 2012 Jul [cited 2025 Jun 25];11(4):209-16. Available from: <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>

20. Dedeyne L, Dewinter L, Lovik A, Verschuere S, Tournoy J, Gielen E. Nutritional and physical exercise programs for older people: program format preferences and (dis)incentives to participate [Internet]. *Clin Interv Aging* 2018 Jul 19 [cited 2025 May 5];13:1259-66. Available from: <https://doi.org/10.2147/CIA.S159819>

21. Trinh E. 7 Benefits of Tempo Training (Science Backed) [Internet]. Fitbod; ca. 2020 [cited 2025 Jun 25]. Available from: <https://fitbod.me/blog/tempo-training/>

22. Buman MP, Yasova LD, Giacobbi PR Jr. Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults [Internet]. *Psychol Sport Exerc* 2010 May [cited 2025 Jun 27];11(3):223-30. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.002>

23. Masagca RCE. The effect of 10 week whole-body calisthenics training program on the muscular endurance of untrained collegiate students [Internet]. *J Hum Sport Exerc* 2024 Jul [cited 2025 Jun 27];19(4):941-53. Available from: <https://www.jhse.es/index.php/jhse/article/view/wholebody-calisthenics-training-program-collegiate-students>

24. Les Mills International. BodyAttack: high energy functional fitness class [Internet]. 2025 [cited 2025 Jun 27]. Available from: <https://www.lesmills.com/us/workouts/fitness-classes/bodyattack/>