

Weight training สำคัญอย่างไร ?

นายยลวรรณภูริ จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

Weight training ที่เรารู้จักกันบางคนอาจจะเรียนกว่าการยกน้ำหนักนั้น มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด การยกน้ำหนักไม่ใช่มีไว้สำหรับเล่นกล้าม หรือสำหรับคนอยากหุ่นดีเพียงอย่างเดียว ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้ก็อาจจะไม่ผิด...แต่ก็ไม่ได้ถูกต้องทั้งหมดนะสิครับ

Weight training หรืออาจจะเรียกอีกอย่างว่า Resistance training หรือ การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น การยกน้ำหนักที่เราสามารถใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นดัมเบลล์ บาร์เบล ยางยืด หรือน้ำหนักตัวของเราเอง

มีหลาย ๆ คนคิดว่าเวทเทรนนิ่ง คือ การเล่นกล้ามให้มีขนาดใหญ่โตขึ้น และนี่ก็ถึงนักเพาะกายนั่นเอง แต่ก็ไม่ใช่ทั้งหมดที่จะเป็นแบบนั้น เพราะการเล่นเวทยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้นนั่นหมายถึงการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้นด้วยอีกเช่นกัน ซึ่งการทำแบบนี้ไม่จำเป็นจะต้องทำให้ร่างกายมีขนาดกล้ามเนื้อที่ใหญ่โตมากอย่างที่หลาย ๆ คนเข้าใจนั่นเอง

แนวทางและประโยชน์ของการฝึกเวทเทรนนิ่ง

1. เริ่มจากเบาไปหนัก จากง่ายไป ในการฝึกควรเริ่มจากการใช้น้ำหนักเบา ๆ ก่อนเมื่อแข็งแรงขึ้นแล้วจึงค่อยๆเพิ่มน้ำหนักในการฝึกให้มากขึ้นและจากท่าง่าย ๆ ก่อน ฝึกแบบยกเป็นเซต ๆ ละ 10-12 ครั้ง เริ่มแรกให้ฝึก 1-2 เซต
2. การฝึก weight training ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และเมื่อร่างกายมีมวลของกล้ามเนื้อมากขึ้น กล้ามเนื้อเหล่านั้นจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานในแต่ละวันมากขึ้น มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนักและทำให้มีรูปร่างที่ดีสมส่วน
3. ทำให้เอ็นและข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ส่งผลให้สมรรถภาพร่างกายดีขึ้น สามารถออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ ได้ดีขึ้น ควรออกกำลังกายแบบ resistance training อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์
4. เวทเทรนนิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัยแม้ในผู้สูงอายุก็สามารถทำได้ หากทำด้วยท่าทางที่ถูกต้อง เลือกน้ำหนักที่ใช้ให้เหมาะสมไม่ใช้น้ำหนักที่มากเกินไปและไม่มีการกระชากหรือใช้แรงเหวี่ยงในการยกน้ำหนักและทำด้วยความระมัดระวัง เช่น ในผู้สูงอายุอาจเลือกการฝึกเวทด้วยเครื่อง (machine)

รู้แบบนี้แล้วเรามาฝึก Weight training ไปพร้อมกันเลยนะครับ

ด้วยความปรารถนาดีจากงานสร้างเสริมสุขภาพ