

พื้นฐานการฝึกด้วยน้ำหนักที่ควรรู้ (Basic Weight Training)

นาย ยลวรรณภูริ จิรัชตกรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เวทเทรนนิ่งหรือการฝึกด้วยการยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อด้วยการใช้น้ำหนักเพื่อให้เกิดแรงต้านทาน เป็นการใช้อุปกรณ์ที่เรารู้จักกันดีและมีอยู่ในฟิตเนสทั่วไป เช่น เครื่องออกกำลังกาย (Weight Machine) ที่ใช้บริหารกล้ามเนื้อมัดหลักต่างๆ หรือจะเป็นอุปกรณ์อื่นพวก ดัมเบล บาร์เบล ยางยืดออกกำลังกาย หรือจะใช้น้ำหนักร่างกายตนเองก็ได้

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง

การฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงต้าน ทำให้ร่างกายมีมวลของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นซึ่งทำให้ระบบการทำงานข้อต่อต่างๆดีและแข็งแรงมากขึ้น ไม่เพียงแต่เป็นการเพิ่มความแข็งแรงแต่ยังเป็นการเพิ่มการเผาผลาญพลังงานและลดมวลไขมัน ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดูดีขึ้น และในระยะยาวยังส่งผลอย่างมากต่อความแข็งแรงของร่างกายในช่วงอายุที่มากขึ้น หากมีการฝึกและบริหารอยู่เป็นประจำและสม่ำเสมอเนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่ไรไขมันนั้นจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น หากไม่มีการออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อทดแทนส่วนที่สูญเสียไป สิ่งที่จะมาทดแทนก็คือไขมันนั่นเอง

เริ่มต้นฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป

สำหรับผู้เพิ่งเริ่มต้นฝึก ไม่ควรฝืนยกน้ำหนักมากๆ ควรเริ่มจากน้ำหนักเบา ๆ ก่อนใน 3-4 สัปดาห์แรก เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ จะค่อยๆแข็งแรงขึ้นและปรับตัวจนยกน้ำหนักได้มากขึ้นเอง

จำนวนครั้งที่ยกและจำนวนเซตที่ใช้เท่าไรดี

สำหรับผู้เพิ่งเริ่มต้นฝึกและไม่เคยฝึกด้วยน้ำหนักมาก่อน ควรเริ่มต้นด้วยการฝึกกล้ามเนื้อมัดหลัก เช่น หน้าอก หลัง ไหล่ ขา แขน และหน้าท้อง และใช้น้ำหนักที่สามารถยกได้อย่างสบาย ๆ 10 - 12 ครั้ง/เซต ทำจำนวน 2 เซต พักระหว่างเซตอย่างน้อย 30 วินาที - 1 นาที และฝึกอย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์ ขณะที่ทำการฝึกให้หายใจออกขณะออกแรงยกน้ำหนัก และหายใจเข้าในขณะที่ผ่อนแรงกล้ามเนื้อลง ไม่ควรกลั้นหายใจในระหว่างการฝึก

เตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ

การไม่เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนอาจทำให้เสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ก่อนเริ่มฝึกควรบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ด้วยการขยับแบบไม่ใช้น้ำหนักก่อน 10 - 12 ครั้งหรือใช้น้ำหนักน้อยๆ ใช้เวลาในการวอร์มประมาณ 10 - 15 นาที

การฝึกให้ฝึกกล้ามเนื้อมัดหลัก และควรที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่อยู่ตรงข้ามกันอย่างเท่าเทียม เช่น กล้ามเนื้อด้านหน้าและด้านหลังของแขน เป็นต้น เนื่องจากการฝึกมัดใดมัดหนึ่งมากเกินไปและมากกว่าส่วนอื่น ๆ อาจทำให้เกิดความไม่สมดุลและมีปัญหากับรูปร่างและการบาดเจ็บตามมาได้

ไม่ยากเลยนะครับกับการฝึกด้วยการยกน้ำหนัก พร้อมแล้วเรามาเริ่มฝึกกันเลยครับ