เรื่อง : ยลวรณัฏฐ์ จีรัชตกรณ์

เพิ่มกล้ามเนื้อดีต่อสุขภาพ

กล้ามเนื้อลดลง ความแข็งแรงน้อยลง

ความแข็งแรงและมวลกล้ามเนื้อภายในร่างกายจะลดลงเมื่อเรามีอายุมากขึ้น โดยเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อจะค่อย ๆ ลดลง ร่างกายจะมีการสูญเสียมวลของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ผู้ที่ไม่ได้ใช้งานกล้ามเนื้อและผู้ที่อายุมากขึ้นมีโอกาสสูญเสียกล้ามเนื้อได้เช่นกัน

ภาวะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อส่งผลต่อร่างกายหลายอย่าง ทำให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ลำบากขึ้น การทรงตัวทำได้ยากขึ้น เมื่อต้องมีการเคลื่อนไหวไปมาหรือยืนนิ่ง ๆ ซึ่งอาจจะส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกหรือข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่เกิดขึ้น แต่ในผู้ที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรงมีโอกาสเสี่ยงน้อยที่จะได้รับบาดเจ็บร้ายแรง

ดังนั้นการเพิ่มกล้ามเนื้อซึ่งสามารถทำได้โดยใช้การออกกำลังกายแบบ Resistance training หรือที่เข้าใจง่าย ๆ คือ "**การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน**" จะเป็นแบบ**มีการใช้อุปกรณ์พวกดัมเบลในการยก**เพื่อออกแรงต้าน หรือเริ่มแรกใช้น้ำหนักตัวของเราเองเป็นแรงต้านก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้ออันส่งผลดีต่อสุขภาพ

ท่าที่ใช้ในการบริหารกล้ามเนื้อแบบง่าย ๆ ให้มีความแข็งแรงมากขึ้นมีดังนี้

1.

Push-up

ท่าบริหารกล้ามเนื้ออก หรือที่เรารู้จักกันว่า ดันพื้น หรือ วิดพื้น ให้ทำการฝึกโดยแบ่งเป็นชุด ชุดละ 10-12 ครั้ง ทำวันละ 3-4 ชุด

2.

Squat

ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ก็คือการลุกนั่งให้ทำการฝึกโดยแบ่งเป็นชุด ชุดละ 10-12 ครั้ง ทำวันละ 3-4 ชุด

3.

Calves Raise

ท่าบริหารกล้ามเนื้อน่อง ให้ทำการฝึกโดยแบ่งเป็นชุด ชุดละ 10-12 ครั้ง ทำวันละ 3-4 ชุด ปฏิบัติโดยยืนตรง และเขย่งข้อเท้าขึ้นมา ให้เกิดความรู้สึกว่าน่องได้ออกแรง เขย่งตัวขึ้นมา

4.

Chair Dip

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังแขน ให้ทำการฝึกโดยแบ่งเป็นชุด ชุดละ 10-12 ครั้ง ทำวันละ 3-4 ชุด ปฏิบัติโดยหาเก้าอี้ หรือขอบบันไดที่มั่นคง นำเท้าพาดไว้ที่พื้น และให้แขนวางอยู่บนเก้าอี้หรือขอบบันไดและอยู่ข้างหลังดังรูป หลังจากนั้นก็ให้ลดตัวลง โดยให้ศอกอยู่ในตำแหน่งทำมุม 90 องศา จากนั้นก็ดันตัวกลับมาท่าเริ่มต้น

การฝึกเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและมวลกระดูกแล้ว ยังเป็นประโยชน์สำหรับวัยกลางคนและวัยสูงอายุอีกด้วย นอกจากนี้ยังเพิ่มความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด เป็นการช่วยในการลดไขมันในร่างกาย ลดความดันโลหิต ควบคุมเบาหวาน และไขมันในเส้นเลือดได้ดีขึ้น ดังนั้นเรามาเริ่มสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกันเถอะครับ