



Overtraining

รู้ให้ทัน ป้องกันได้ ออกกำลังกายปลอดภัยกายห้วง

จริงหรือ ? "ยังได้ออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายจะยิ่งแข็งแรงมากเท่านั้น"



Overtraining คือการที่เราออกกำลังกายแบบหนักเกินกว่าร่างกายของเราจะรับไหว ปัจจุบันนี้มีผู้คนจำนวนมาก ที่รักการออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจนั้น และมีความคิดว่า "ยังได้ออกกำลังกายมากเท่าไร ร่างกายจะยิ่งแข็งแรงมากเท่านั้น" ซึ่งการกระทำดังกล่าว อาจส่งผลร้ายต่อตัวเอง เพราะร่างกายไม่ได้มีช่วงเวลาที่พักฟื้นเลย ซ้ำร้ายแล้วหากฝึกหนักเป็นประจำอาจจะส่งผลทำให้ร่างกายมีอาการบาดเจ็บเป็นของแถมอีกด้วย

ฉะนั้นแล้ว หากต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรงอย่างจริง ๆ เราควรจะมีช่วงพักหลังการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้มีการซ่อมแซม เพื่อไม่ให้สุขภาพของตัวเองต้องโดนบั่นทอนอย่างไม่จำเป็น

สาเหตุการเกิด Overtraining

1. การออกกำลังกายแบบหนักหน่วงมากเกินไป ออกกำลังกายยาวนานเกินไป หรือความเข้มข้นในการออกกำลังกายเกินภาวะร่างกายของเรามากเกินไป
2. ภาวะการขาดโภชนาการ รับประทานอาหารน้อยจนเกินไป
3. การพักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายต้องหักโหม

ข้อสังเกตและอาการของ Overtraining

- ภายหลังจากการออกกำลังกาย มีอาการเหนื่อยล้าผิดปกติ
- ตื่นนอนมาตอนเช้า ก็รู้สึกเหนื่อยอ่อนไม่มีแรง เหมือนคนนอนหลับไม่เต็มอิ่ม
- เบื่ออาหาร รู้สึกเบื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- หงุดหงิดง่าย

หากคุณมีอาการดังกล่าวก็คิดไว้ก่อนได้เลยว่าเราอาจจะออกกำลังกายมากจนเกินไปและคุณกำลังเข้าข่ายมีอาการ Overtraining



หากเป็นดังนี้แล้วควรที่จะลดความเข้มข้นในการออกกำลังกายและจัดสรรเวลาในการพักผ่อนรวมถึงจัดตารางออกกำลังกายใหม่ ให้มีช่วงที่พักเพื่อให้ร่างกายได้มีการซ่อมแซมและฟื้นตัวกลับมาจะดีมีความสดชื่นและได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มประสิทธิภาพอีกครั้ง