นิสิตคณะพลศึกษา มศว

SWU Fitness Center

โดยทั่วไปการออกกำลังกาย หลายๆ คนอาจจะใช้ลานกีฬา ลานเต้นแอโรบิค หรือวิ่งออกกำลังกายในสวนสาธารณะ แต่ปัจจุบันชีวิตของคนในสังคมเมืองเร่งรีบ ทำให้การออกกำลังกายในฟิตเนสได้รับความนิยม มากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนเคยเข้าใจว่า การไปเล่นฟิตเนสนั้นก็แค่ไปวิ่งๆ โยกๆ ตามเครื่องต่างๆ โดยหารู้ไม่ว่า จริงๆ แล้ว การออกกำลังกายให้ได้ผลนั้น นอกจากระยะเวลาในการเล่นต่อครั้งที่ต้องเหมาะสมแล้ว ยังต้องคำนึงถึงผลที่ได้เมื่อเทียบกับเป้าหมายของเราอีกด้วย เช่น เป้าหมายในการลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน หรือเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

SWU Fitness Center ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และองครักษ์ เป็นสถานออกกำลังกายหรือ ‘ฟิตเนส’ ที่เปิดบริการแก่บุคลากรและนิสิตของมหาวิทยาลัยโดยเบื้องต้นขณะนี้ยังไม่มีค่าบริการแต่อย่างใด ซึ่งมีผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต อาจารย์พัชร์ชศักดิ์ ธัญประจัญบาน รับผิดชอบดูแลกล่าวว่า “ฟิตเนสของมหาวิทยาลัยที่ มศว ประสานมิตร แห่งนี้ตั้งอยู่ที่ชั้น 2 อาคารอเนกประสงค์ หรือ อาคาร 14 หรืออาคารที่นิสิตรู้จักกันว่าตึกไข่ดาว เปิดให้บริการวันละ 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าเวลา07.00-08.30 น. เวลา 11.00-13.00 น. และเวลาช่วงเย็น 16.30 -18.30 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ได้รับความนิยมมีบุคลากรมาใช้บริการค่อนข้างมาก ซึ่งเปิดให้บริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใดและมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ทันสมัย และเชื่อว่าจะช่วยให้บุคลากรและนิสิต มศว ของเรามีสุขภาพที่แข็งแรงได้ทั้งกายและใจ

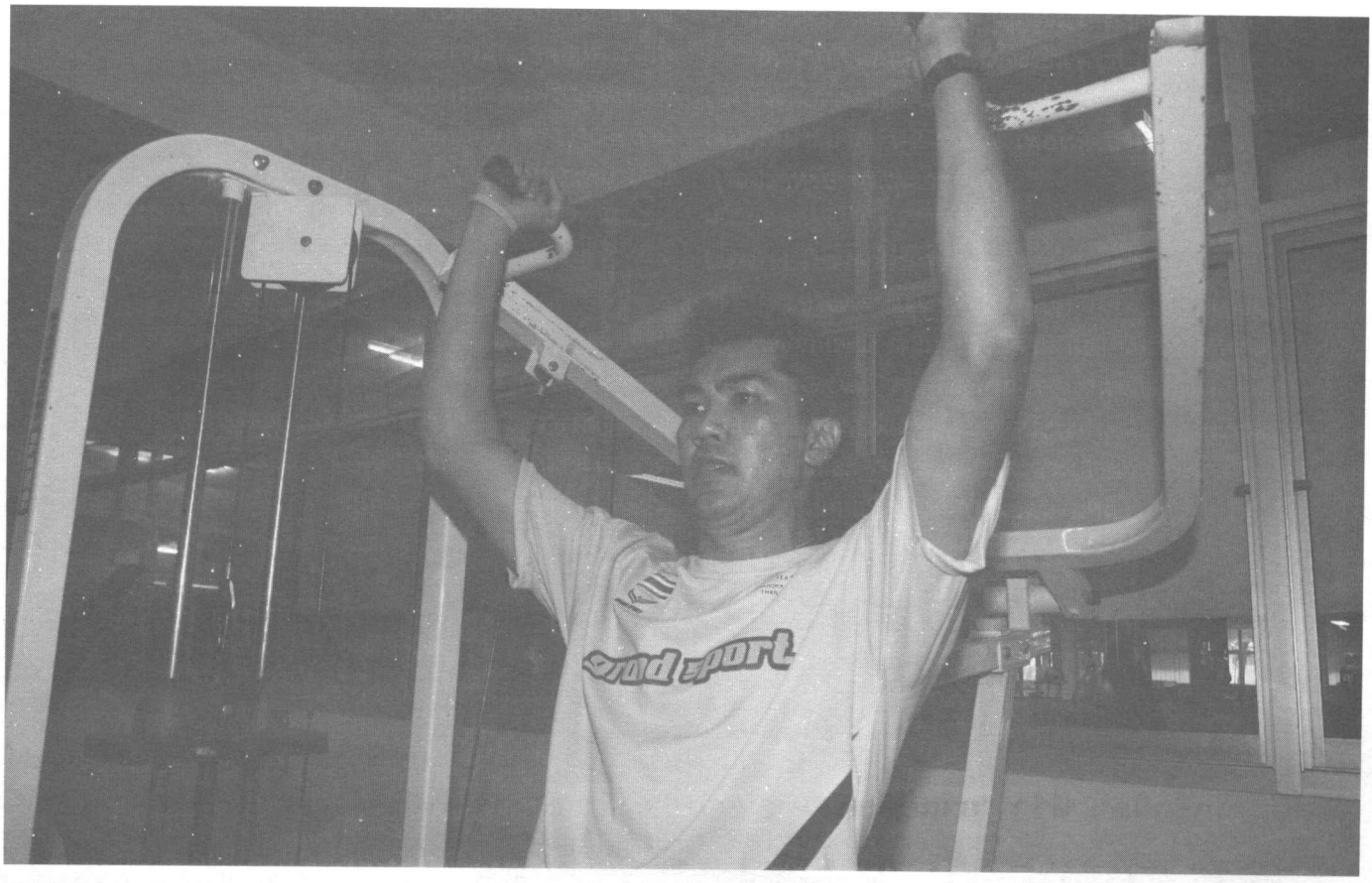
จะเล่นฟิตเนสอย่างไรให้ได้ผล

เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หัวใจทำงานได้ดี หรือเพิ่มกล้ามเนื้อเริ่มจากการวอร์มร่างกาย อาจจะใช้ลู่วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ประมาณ 15 - 30 นาที เพื่อกระตุ้นให้หัวใจได้ทำงานดีขึ้น ช่วงเวลานี้ ท่านจะรู้สึกได้ว่า เหงื่อจะเริ่มออก โดยเฉพาะในช่วง 5 นาทีแรก บางคนอาจจะรู้สึกว่าหายใจไม่ทัน ต้องหายใจทางปากแทน อันนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากว่าหัวใจต้องสูบฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย ซึ่งปกติคนทั่วไป มักจะหายใจสั้นๆ ทำให้ได้รับออกซิเจนได้น้อย การที่เราให้อัตราเต้นของหัวใจทำงานเร็วขึ้น ก็เป็นการออกกำลังให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง และสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้นด้วย หลังจากนั้นหากต้องการเล่นพวกเครื่องออกกำลังกาย ก็สามารถทำได้ โดยหากเป้าหมายคือเพื่อสุขภาพ ขอให้เล่นด้วยน้ำหนักไม่มากเกินไป (เอาพอดีๆ) เล่น 3 เซต โดย 1 เซตจะต้องเล่น 15-20 ครั้ง แต่หากต้องการสร้างกล้าม ประมาณอยากได้แบบล่ำๆ บึกๆ ก็ต้องเน้นน้ำหนักที่เล่นที่มากกว่าปกติ แต่ลดจำนวนครั้งต่อเซตให้เหลือ 8-15 ครั้งแทน

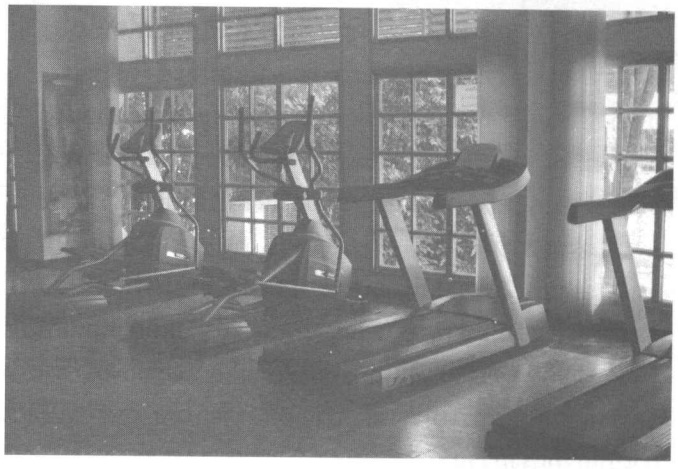
เพื่อลดน้ำหนัก และกระชับสัดส่วน

เป็นการเน้นการเผาผลาญไขมัน อาจจะใช้ลู่วิ่ง การปั่นจักรยาน รวมไปถึงอุปกรณ์ประเภท Cross Training ต่างๆ ที่สำคัญคือ ระยะเวลาในการออกกำลังควรจะใช้ประมาณ 30 - 60 นาที เพราะหากน้อยกว่า 30 นาที จะเป็นเพียงแค่การวอร์มร่างกายเท่านั้น ภายใน 30 นาทีแรก พลังงานต่างๆ ที่เราใช้ไป จะเป็นการเอาคาร์โบไฮเดรตในวันนั้นที่เราทานเข้าไปมาใช้ ดังนั้นหากต้องการให้ร่างกายดึงเอาไขมันมาใช้ ต้องออกกำลังกายนานกว่า30 นาทีขึ้นไปค่ะ เทคนิคในการเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายคือ ให้ค่อยๆ เพิ่ม เช่น วันนี้ปั่นจักรยาน 30 นาที พรุ่งนี้เพิ่มเป็น 31 นาที ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ร่างกายจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่า เพราะหากไปโหม หรือเร่งในวันแรกๆ อาจจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บได้ หากลดน้ำหนักโดยการเน้นการเผาผลาญอย่างเดียว น้ำหนักที่ลดลงไปได้ก็จริง แต่รูปร่างที่มองด้วยสายตาภายนอก อาจจะไม่กระชับ ดังนั้นหากต้องการลดน้ำหนักและมีรูปร่างที่เพรียวจะต้องให้กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ได้ใช้งานมากขึ้นด้วยการเล่น weight ค่ะ การเล่น weight จะทำให้มัดกล้ามเนื้อต่างๆทำงาน และมีความแข็งแรง กระชับได้สัดส่วนมากขึ้น สำหรับผู้หญิง การเล่น weight เพื่อกระชับสัดส่วน จะต้องเล่น 3 เซต โดย 1 เซตจะต้องเล่น 15-20 ครั้ง น้ำหนักที่ใช้จะต้องเหมาะสมด้วย ไม่มากไปหรือน้อยไป โดยขึ้นอยู่กับว่า เราจะเล่นในส่วนไหน เช่น แขน ขา สะโพก แต่ละส่วนก็จะรับน้ำหนักได้ไม่เท่ากัน ส่วนสำหรับผู้ชาย หากต้องการแค่กระชับ ก็เล่นเหมือนกับผู้หญิง แต่ว่าควรเพิ่มน้ำหนักให้เหมาะสมกับตัวเองด้วย นอกจากการเล่น weight แล้ว หากเพื่อนๆ ต้องการเปลี่ยนแนวเพื่อไม่ให้เบื่อ ก็สามารถออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค หรือโยคะ ได้ ซึ่งนอกจากจะเป็นกระชับกล้ามเนื้อแล้ว ยังทำให้กล้ามเนื้อมีการยืดหยุ่นมากขึ้นอีกด้วย

มีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ – ก็ยิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่ออกกำลังกายใหม่ๆ สังคมใน fitness center –ก็เป็นเรื่องสำคัญในการพิจารณาเหมือนกัน fitness center แต่ละแห่งก็มีภาพลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ในแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่างกัน



เลือกให้เหมาะกับความเป็นตัวคุณ อีกอย่าง ต้องรู้ว่าเราไป fitness center เพื่อไปออกกำลังกายบางคนไปเพื่ออยากมีเพื่อน ก็ไปยืนคุยนั่งคุย ออกกำลังกายนิดๆ หน่อยๆ มัวแต่คุย อย่างนี้ก็น่าเสียดายเงิน **จะว่าไป หนุ่มๆ กับการเข้าฟิตเนส ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะแน่นอนอยู่แล้วว่าทุกคนอยากให้ตัวเองดูดี และยิ่งใครที่มีหุ่นนักกีฬาที่ดูแล้วเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในบุคลิกร่างกายอันแข็งแรงของตนเอง มีกล้ามเนื้อกระชับได้สัดส่วนก็ยิ่งเพิ่มความมั่นใจให้แก่ตนเองและเป็นที่สะดุดตาแก่ผู้คนทั่วไปว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและเป็นคน "รักและเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง"**



ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกาย

ศึกษาวิธีการฝึกอย่างถูกต้อง ควรศึกษาข้อมูลบ้างก่อนไปเล่นการเริ่มต้นที่ดีมีชัยไปกว่าครึ่ง เป็นคำพูดที่นำมาใช้ได้ดีสำหรับการเล่นกล้าม มือใหม่หัดเล่นต้องมีการศึกษาก่อนที่จะเล่นอย่างจริงจัง ท่าทางที่ถูกต้อง วิธีการเล่นอุปกรณ์และฟรีเวทต์ต่างๆ (ถ้าจะเล่นแบบขำๆ เล่นไป เหล่สาวไป ก็ไม่เป็นไร) หรือว่าอาจถามเทรนเนอร์ (แต่อาจต้องทนตื้อหน่อยนะครับเพราะเค้าจะพยายามขายชั่วโมงเทรนให้คุณ) อย่างไรก็ตาม อย่าอายที่จะถามเทรนเนอร์

อาหารการกินสำคัญไฉน

You are what you eat เป็นคำพูดที่ใช้ได้กับทุกวัย มือใหม่ทั้งหลายจะต้องทานอาหารให้ครบทุก 5 หมู่โดยเฉพาะโปรตีนต้องทานเพิ่มเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อด้วยเพราะ เมื่อเราเล่นกล้ามอย่างหนัก เซลล์กล้ามเนื้อจะฉีกขาด เจ้าโปรตีนก็จะทำหน้าที่ของมัน ทำให้กล้ามเนื้อเราใหญ่ขึ้นนั่นเอง สำหรับแหล่งโปรตีนที่ดีที่สุด (ตามแบบฉบับฝรั่ง) ได้แก่ โปรตีนผง และ อาหารเสริมโปรตีนที่ขายตามท้องตลาด ,ไก่งวง และไก่ธรรมดา, ปลาเนื้อขาว, เนื้อแดงล้วนๆ ไม่มีไขมัน, ไข่ขาว ส่วนสารอาหารอื่นๆ ก็จำเป็นมากเช่นกันครับ ไม่ว่าจะเป็น คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานเพื่อเพิ่มแรงในการออกกำลังกาย ขอแนะนำให้ทานพวกขนมปังก่อนไปเล่นเวตประมาณ 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้เวลาในการย่อยอาหาร และพร้อมสำหรับการเล่นเวตท์ครับ

นอนหลับฝันดีสำคัญต่อกล้ามโต

ช่วงเวลานอนหลับเป็นช่วงที่ Growth Hormone หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซม เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ดังนั้นหากเราพักผ่อนไม่เพียงพอ Growth Hormone ก็จะทำงานไม่เต็มที่ ส่งผลให้แม้ออกกำลังกายแทบเป็นแทบตายกล้ามเนื้อก็ไม่โต ดังนั้นเราควรจะนอนอย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง และควรเข้านอนประมาณ 4 ทุ่ม หรืออย่างช้าก็ไม่เกินเที่ยงคืน การนอนหลับที่ดีสำคัญต่อการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อมากจริงๆ