

การออกกำลังกายด้วยการเพาะกาย

มติ ทาเจริญศักดิ์



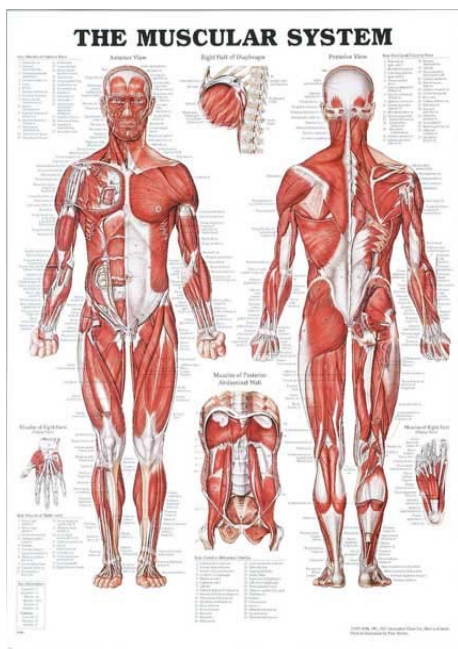
“อยากจะมีกล้ามเนื้อใหญ่ แต่จะเริ่มทำยังไงดี” เป็นคำถามของคนที่เริ่มสนใจกับการเล่นกล้าม แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ต้องเล่นอย่างไรในตอนแรก เตรียมตัวอย่างไรกันบ้างในการเล่นกล้ามช่วงแรก

ออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายนั้น ควรจะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาต่อเนื่องกัน

30 นาทีขึ้นไป หากน้อยกว่านี้จะไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกายมากนัก

การเล่นกล้ามหรือการเล่นเพาะกาย เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้รูปร่างเกิดการเปลี่ยนแปลง ให้กระชับ มีสัดส่วน และพัฒนากล้ามเนื้อให้สมส่วน

ทำอย่างไรให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น



กล้ามเนื้อในร่างกายของคนเรา มี 3 ประเภท

ด้วยกัน คือ

1. กล้ามเนื้อเรียบ
2. กล้ามเนื้อหัวใจ
3. กล้ามเนื้อลาย

กล้ามเนื้อเรียบนั้นจะอยู่ในผนังของอวัยวะภายในที่ลักษณะกลวง กล้ามเนื้อหัวใจจะมีอยู่ที่หัวใจ และกล้ามเนื้อลาย คือกล้ามเนื้อที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์ เป็น

กล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวและเป็นที่อยู่ของพลังงาน การพัฒนากล้ามเนื้อลายให้มีขนาดใหญ่ มีกระบวนการดังนี้ 1) ยึดหด 2) ฉีก 3) ซ่อมแซม 4) ขยาย

1. ยึดหด ทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกาย กล้ามเนื้อลายจะเป็นส่วนที่รับน้ำหนัก จะทำให้เกิดการยึดขยาย หรือ หดกล้ามเนื้อตามการเคลื่อนไหว
2. ฉีก การที่กล้ามเนื้อลายมีการยึดหด ทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนฉีกขาดออกจากกัน

3. ซ่อมแซม เมื่อได้รับสารอาหารและได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ฉีกขาด

4. ขยาย เมื่อร่างกายซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่ฉีกขาดไป ยังจะสร้างกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้แข็งแรงขึ้นเพื่อรองรับการออกกำลังกายที่จะทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้อีกในอนาคต

ดังนั้นนอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้วการรับประทานที่พอเพียงและการพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ ร่างกายของคุณมีขนาดใหญ่ขึ้นแน่นอน หากเลยสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อของคุณยากที่จะขยายและแข็งแรงได้

เริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยการเพาะกายจะอย่างไร

สถานที่ในการออกกำลังกาย ควรเลือกสถานที่เป็นทางผ่าน หรือใกล้บ้านพัก เพื่อความสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย หากสถานที่อยู่ไกล จะเป็นเหตุผลหนึ่งที่สามารถใช้เป็นข้ออ้างในการไม่ไปออกกำลังกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นทางผ่านระหว่างการเดินทางกลับบ้านในแต่ละวันด้วย จะเป็นเรื่องที่ดีอย่างยิ่ง



สิ่งที่คุณต้องใช้ในการออกกำลังกายเพื่อกล้ามเนื้อของคุณ

การสังเกตจากตัวแบบ เพราะอะไรถึงต้องใช้การเรียนรู้ประเภทนี้ เนื่องจากการออกกำลังกายในแต่ละท่า นั้น จำเป็นต้องมีผู้แนะนำในการออกกำลังกายในแต่ละท่า ด้วยการทำให้ดู และหลังจากจึงเป็นการทำตามในการออกกำลังกายแต่ละท่า หากคุณไม่เรียนรู้จากผู้อื่น จะทำให้การออกกำลังกายนั้นเป็น การออกกำลังกายผิดวิธี ทำให้ไม่เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อในส่วนนั้น รวมถึงหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อจากการออกกำลังกายผิดท่า หากเกิดการบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อ ต้องใช้ระยะเวลาในการพักฟื้นอยู่ระยะหนึ่ง

การได้รับชี้นำจากผู้ฝึกสอนหรือ การให้คำแนะนำในการออกกำลังกายในแต่ละส่วน จาก ผู้ฝึกสอนหรือ เพื่อนในสถานออกกำลังกาย ที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายกับเครื่องออกกำลังกาย อย่างเช่น วิธีออกกำลังกายมีวิธีสำคัญ ด้วยกัน 2 วิธีด้วยกัน คือ เมื่อผ่านไประยะเวลาหนึ่งจึงเพิ่มน้ำหนักและยกจำนวนเท่าเดิม รอบเท่าเดิม หรือ เพิ่มจำนวนขึ้นและยกจำนวนรอบเพิ่มขึ้น

การกำกับตนเอง ขึ้นแรก จะต้อง รู้จักตนเองก่อนว่า มีความสามารถในระดับใด กล้ามเนื้อในแต่ละส่วนนั้นมีความแข็งแรงไม่เท่ากัน บางกล้ามเนื้ออาจจะรับน้ำหนักได้มาก แต่บางกล้ามเนื้อ อาจจะไม่สามารถรับน้ำหนักได้เลย จึงควรสังเกตตนเองก่อน ว่าสามารถยกอะไรได้ขนาดไหน จากนั้นเมื่อรู้จักตัวเองแล้วว่าทำอะไรได้ ถึงเวลาที่ คุณจะต้องวางแผนว่าจะยกอะไรเท่าไรดี ไม่ควรยกจำนวนเท่ากับคนอื่นอย่างยิ่ง ควรจะยกตามความสามารถตัวเอง เพราะตัวผู้ยกจะเข้าใจว่ากล้ามเนื้อของตนเองมีความสามารถได้เท่าไร

การเสริมแรง เมื่อกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายได้ มีด้วยกันหลากหลายวิธี วิธีการที่เหมาะสมกับสิ่งนี้ คือ การเสริมแรงทางสังคม การเสริมแรงของสังคม คือ การที่บุคคลอื่นใช้คำพูดหรือท่าทางกับเราเมื่อเรากระทำพฤติกรรมออกกำลังกายไปแล้ว เช่น “ไปทำอะไรมาหุ่นดูดีขึ้น” “หุ่นดีขึ้นนะ” เมื่อได้ฟัง คำพูดแบบนี้ เชื่อว่าทำให้เกิดกำลังใจ แก่ผู้ที่ต้องการจะเพาะกายอย่างยิ่ง

การรับประทานอาหารที่ชอบหลังออกกำลังกายเสร็จในแต่ละวันอาจจะดูเหมือนเป็นการเสริมแรงที่ดี แต่ในความเป็นจริงแล้ว เป็นส่วนสำคัญที่มีส่วนต่อการเพาะกาย อาหารประเภทโปรตีนเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนากล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย เพราะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ดังนั้นแล้วพวกที่ชอบเล่นเพาะกายจะชอบกินอาหารจำพวกโปรตีนเป็นพิเศษ

ในกระบวนการที่ได้กล่าวมานี้ ผู้เขียนได้ทดลองใช้กับตัวเอง โดยเลือกสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน ด้วยกระบวนการดังกล่าวในสัปดาห์ที่ 2 จาก 4 สัปดาห์เนื่องจาก ในสัปดาห์แรกนั้น ผู้เขียน ออกกำลังกายโดยขาดการวางแผน และทำความเข้าใจกับสภาพร่างกายจึงทำให้เกิดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เป็นระยะเวลาจนถึง 1 สัปดาห์ ในช่วงที่พักฟื้นกล้ามเนื้อ ผู้เขียนจึงได้วางแผน การออกกำลังกายแต่ละท่าไว้ดังนี้



กลุ่มกล้ามเนื้อที่แข็งแรง

หากกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง ให้ ท่าละ 10 ครั้ง 3 เซท ในสัปดาห์ที่ 2

หากกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง ให้ ท่าละ 12 ครั้ง 4 เซท ในสัปดาห์ที่ 3

หากกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง ให้ ท่าละ 15 ครั้ง 5 เซท ในสัปดาห์ที่ 4

กลุ่มกล้ามเนื้อที่อ่อนแอ

หากกล้ามเนื้อ มีความอ่อนแอ ให้ ท่าละ 3 ครั้ง 3 เซท ในสัปดาห์ที่ 2

หากกล้ามเนื้อ มีความอ่อนแอ ให้ ท่าละ 5 ครั้ง 3 เซท ในสัปดาห์ที่ 3

หากกล้ามเนื้อ มีความอ่อนแอ ให้ ท่าละ 10 ครั้ง 3 เซท ในสัปดาห์ที่ 4

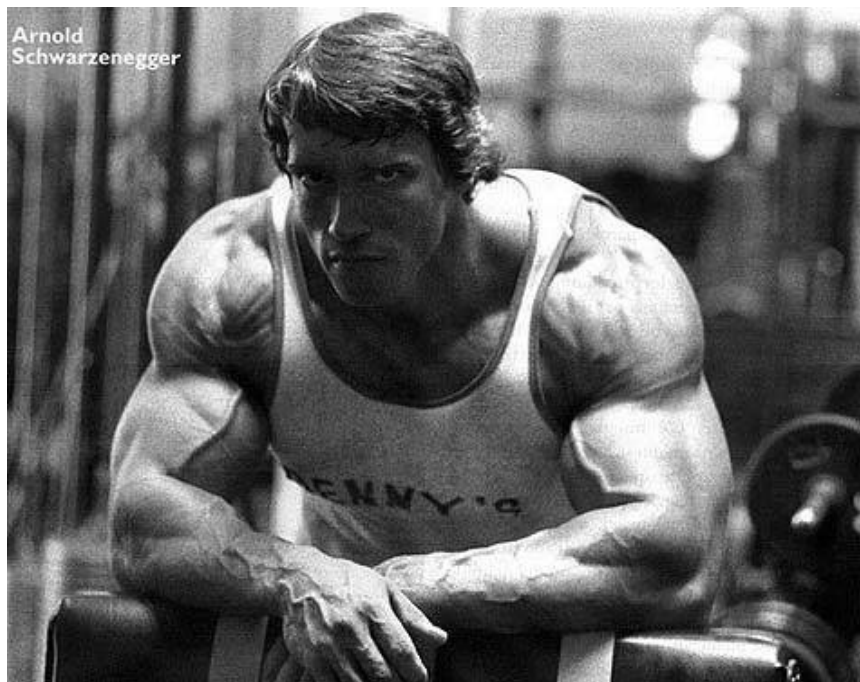
ปัญหาสำหรับการออกกำลังกายเพาะกาย

1. หากออกกำลังกายมากเกินไปจะทำให้เกิดการบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อได้ จะทำให้ต้องพักฟื้นเป็นระยะเวลา

หนึ่ง หากมีความบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อที่มีความรุนแรงมากอาจจะทำให้ต้องพักนานมากจนถึงกับต้อง เริ่มออกกำลังกายใหม่เลยทีเดียว

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย หากผู้ปฏิบัติ มีความต้องการจะเพาะกายให้รูปร่างใหญ่ขึ้น จะต้องใช้

ระยะเวลาเล่นที่มาก เพราะต้องออกกำลังกายที่มากกว่าเดิม จึงจะทำให้เกิดร่างกายที่ใหญ่โตขึ้น หากผู้เล่นเป็นบุคคลที่มีหน้าที่การงานต้องทำในแต่ละวัน อาจจะไม่มีความที่จะกระทำอย่างนั้น จึงควรตั้งเป้าหมายให้เพียงแค่ว่า ให้ออกกำลังกายมีความกระชับ เป็นสัดส่วนก็เพียงพอแล้ว



บรรณานุกรม

ประทีป จินฉ่ำ.(2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา : การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม.สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Thaimuscle.(2553) กล้ามเนื้อใหญ่ได้อย่างไร สืบค้นเมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2553. จาก <http://www.thaimuscle.net/modules.php?name=News&file=article&sid=35>