

Health

เรื่อง มีนา

ภาพ พิตเนส เฟิร์สต์

iFit



'เป้าหมายของการออกกำลังกาย'

มีไว้ให้เอาชนะ

กันรู้สึกท้อใจบ้างเป็นครั้งคราวที่ต้องตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายของเราเพื่ออะไร เช่น เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น เพื่อการลดน้ำหนัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้ดูฟิตแอนด์เฟิร์ม เพราะแต่ละคนย่อมมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป

การกำหนดเป้าหมายจะช่วยทำให้เรารู้ทิศทางว่าควรออกกำลังกายแบบใด และเป็นการกระตุ้นสร้างกำลังใจให้ถึงเป้าหมายนั้นได้ ซาการ ศรีสุนทร Health and Fitness Manager จากฟิตเนส เฟิร์สต์ (Fitness First) สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ บอกว่า เราควรตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย เพราะการกำหนดเป้าหมายเปรียบเสมือนการสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจ ในการที่จะลงมือทำอะไรสักอย่างให้ได้ตามที่ตั้งไว้ คล้ายกับการตั้งเข็มทิศว่าจะไปในทิศทางไหนและมุ่งไปในทิศทางนั้น

ข้อดีของการกำหนดเป้าหมาย คือ

1. ทำให้ไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น
2. มีแบบแผนที่ชัดเจนในการลงมือทำ (รูปแบบการฝึก)
3. มีระยะเวลา (Timeline) ที่ชัดเจนและเหมาะสม
4. ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย

หลักในการกำหนดเป้าหมายต้องคำนึงถึงว่าสามารถเกิดขึ้นได้จริง อาจจะกำหนดเป้าหมายในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว แต่ละช่วงจะมีไทม์ไลน์ เช่น ระยะ

สั้นอยู่ที่ 3-6 เดือน ระยะกลางอยู่ที่ 6 เดือน-1 ปี ระยะยาว 1-3 ปี ทั้งนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้เล็กน้อยตามเป้าหมายนั้นๆ และเมื่อถึงเป้าหมายในทุกๆระยะก็ควรจะมีการให้รางวัลกับตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ ควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะกับแต่ละเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น

- เป้าหมายเพื่อการลดน้ำหนัก ในเบื้องต้นควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย แต่เน้นกิจกรรมที่มีการใช้การเผาผลาญเยอะๆ โดยจะเน้นเรื่องของการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การออกกำลังกายแบบ Functional Training หรือ Dynamic Movement Training ซึ่งเป็นการออกกำลังกายในลักษณะของการเคลื่อนไหวในหลายระนาบ เช่น ลุก นั่ง เดิน ก้ม ย่อ ยืด หมุนตัว ทำให้ร่างกายมีการใช้งานได้ครบทุกส่วน และเพิ่มเติมเรื่องของการควบคุมอาหาร

- เป้าหมายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ควรเน้นการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน Resistance Training อาจเริ่มง่ายๆ จากการใช้ Body Weight เช่น Push Up, Pull Up จนกระทั่งไปถึงการใช้อุปกรณ์ Free Weight (Barbell, Dumbbell, Barbell Squats)

- เป้าหมายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ควรจะเน้นไปในการฝึกแบบ Cardio เพื่อให้หัวใจเต้นเร็ว มีการสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น ถ้าเป็นกีฬาก็เป็นจำพวก วิ่ง

ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน

- เป้าหมายเพื่อลดสัดส่วนเฉพาะจุด ในความเป็นจริงจะไม่สามารถทำได้ เพราะถ้าลดไขมันจะทำให้ทุกส่วนของร่างกายลดด้วย แต่ถ้าเราต้องการลดสัดส่วนเฉพาะจุดให้มีความชัดเจนมากขึ้น จะใช้การฝึกแบบ Weight Training เข้ามาช่วย เช่น ถ้าต้องการลดต้นขา ควรฝึกท่า Leg Extension และท่า Leg Curl เป็นต้น

- เพื่อความสวยงาม หรือร่างกายที่สมส่วน จะเน้นเป็นเรื่องของการเล่น Weight Training ควบคู่ไปกับ Functional Training แต่จะแตกต่างกันตรงความหนักและเวลา

สิ่งสำคัญที่สุดในการออกกำลังกายคือวินัย ควรออกกำลังกาย 4-5 ครั้ง/สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง ถ้าไม่สามารถทำได้อาจจะลดจำนวนเวลาลง หรือเน้นในกิจกรรมที่เป็น Dynamic Movement Training โดยใช้ทุกส่วนของร่างกาย ในเวลาที่จำกัดประมาณ 25-30 นาที จะทำให้ร่างกายได้เผาผลาญแคลอรีได้เยอะและควรทำพร้อมกับการควบคุมอาหารด้วย ■