ฟิตเนส ออกกำลังกายอย่างไร ให้เห็นผลลัพธ์เร็วที่สุด

ฟิตเนส สถานที่ของคนอยากมีบุคลิกที่ดูดี เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ไม่เพียงแต่เข้าฟิตเนสเพื่อสร้างบุคลิกที่ดีเท่านั้น ยังสามารถสร้างกล้ามเนื้อ ซิกแพค หน้าตาดูสดใสมีชีวิตชีวาได้ แถมเสริมเสน่ห์ได้อีกด้วย เลยทำให้ฟิตเนสกลายเป็นแหล่งยอดนิยมของใครหลายๆ คน

ฟิตเนส สถานที่ออกกำลังกายที่มาแรง ดูจากฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่กระจายอยู่ทั่วกรุง เอื้อต่อวิถีชีวิตคนเมืองหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นข้อจำกัดเรื่องเวลา การอำนวยความสะดวกในการเสริมสร้างบุคลิกที่ดี รวมไปถึงเรื่องของความพร้อมของอุปกรณ์ และรูปแบบการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เป็นตัวสร้างแรงจูงใจได้ไม่น้อย บางฟิตเนส มีแพคเกจ โปรโมชั่นให้เลือกมากมาย ไม่จนถึง สูตรอาหารควบคุมน้ำหนัก สปา มุมพักผ่อน คุยงาน สำหรับคนที่มากับเพื่อน ฯลฯ

การออกกำลังกายในฟิตเนส ดีอยู่อย่างหนึ่งคือ ทำให้เรามีแรงกระตุ้นออกกำลังกายให้มากขึ้น เพราะเวลาออกกำลังกายจะเห็นคนหลายรูปแบบ ทั้งคนหุ่นดี คนสวย คนมีซิกแพค ดูแล้วน่าอิจฉา จนกลายเป็นแรงกระตุ้นให้เรามีไฟในการออกกำลังกายมากขึ้น บางทีอาจจะเกิดการแข่งขันกับคนข้างๆ บ้าง ได้เพื่อนใหม่ แลกเปลี่ยนความคิด และมุมมองการดูแลสุขภาพต่างๆ มากมาย
ทั้งนี้ หากต้องการมีสุขภาพแข็งแรงทั้งภายในและภายนอก มีรูปแบบเอ็กเซอร์ไซส์ที่สามารถเลือกเครื่องเล่นได้ตามวัตถุประสงค์หลัก 3 รูปแบบดังนี้

Aerobic fitness : ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นปอดและหัวใจให้ทำงานดีขึ้น และเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน กิจกรรมในกลุ่มนี้ เช่น เดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน

Strength fitness : ออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงกระชับ ด้วยกิจกรรมประเภทยกเวท

Flexibility fitness : ออกกำลังกายเพื่อเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ พิลาทีส เป็นต้น

การออกกำลังกายไม่มีสูตรลับตายตัว เพราะการเลือกเล่นฟิตเนสแบบไหน ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์คุณเองด้วย เช่น ต้องการให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเลือกเครื่องเล่นแบบลู่วิ่ง หรือปั่นจักรยาน หรืออยากบริหารกล้ามเนื้อคลายความเมื่อยล้าหลังจากนั่งทำงานมาทั้งวัน เหมาะกับเครื่องเล่นประเภทเวท หรือเล่นโยคะ เพื่อปรับสมดุลของร่างกายและผ่อนคลายจิตใจ

เมื่อคุณมีจุดประสงค์ในออกกำลังกายชัดเจนแล้ว ต่อมาคุณต้องมีวิธีทำให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นกับ 5 วิธีเหล่านี้เลย

1. ตั้งเป้าหมาย และระยะเวลา

เมื่อมีเป้าหมาย และกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกายให้เห็นผลชัดเจน จะทำให้การเล่นเครื่องเล่นต่างๆ ในฟิสเนสไม่สะเปะสะปะ เช่น อยากให้น้ำหนักลด มุ่งเล่นแต่อุปกรณ์ปั่นจักรยาน หรือเครื่องวิ่งเพียงอย่างเดียว อาจเสี่ยงที่จะสูญเสียกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อกระดูก ทางที่ดี เล่นเครื่องเล่นประเภทยกเวทควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนที่ถูกเผาผลาญพลังงาน และต้องกำหนดระยะเวลาให้เห็นผล เช่น ต้องลดน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อให้ได้ภายใน 30 วัน เป็นต้น เมื่อทุกอย่างกำหนดเป็นตารางอย่างชัดเจนแล้ว โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักตามที่คาดหวังไว้เป็นไปได้ 100%

2. วอร์มอัพ 10-15 นาที ทุกครั้งก่อนเล่น เพื่อให้กล้ามเนื้อ และหัวใจเตรียมพร้อมที่จะออกแรงมากขึ้น และควรออกกำลังกายอย่างน้อย 1-2 วัน วันละ 30-60 นาที เริ่มต้นเล่นแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้กล้ามเนื้อร่างกายปรับสภาพ ลดอาการบาดเจ็บ แล้วค่อยเพิ่มสปีดตามความเหมาะสมของร่างกาย

3. หากเล่นเครื่องเล่นที่ฟิตเนส ต้องความสำคัญเรื่องพื้นฐาน ท่านั่ง การปรับความสูงของที่นั่ง ปริมาณน้ำหนักที่สมดุลกับความแข็งแรงของร่างกาย และการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ถ้าออกแรงแบบกระชาก จะส่งผลให้เส้นเอ็นอักเสบ และควรสอบถามข้อมูล ข้อแนะนำการเล่นอุปกรณ์แต่ละชิ้นก่อนเล่นทุกครั้ง

4. หากต้องการลดสัดส่วน เพิ่มกล้ามเนื้อจุดใด จุดหนึ่ง ควรฟิตแบบเน้นเป็นส่วนๆ เช่น อยากสร้างซิกแพคหน้าท้อง ควรเลือกใช้อุปกรณ์เฉพาะส่วน หรือเลือกออกกำลังกายเฉพาะจุด

5. มีเทรนเนอร์คอยแนะนำอุปกรณ์ และวิธีการเล่นที่ถูกต้อง จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย และเห็นผลลัพธ์การออกกำลังกายที่ชัดเจน

เครื่องเล่นออกกำลังกายในฟิตเนส มีอุปกรณ์มากมาย สำหรับมือใหม่อาจสงสัยว่า จะเริ่มเล่นชิ้นไหนดี แล้วเครื่องเล่นชิ้นไหนช่วยในเรื่องไหน จึงต้องรู้ว่าอุปกรณ์แต่ละชิ้น ช่วยลด หรือเสริมสัดส่วนของเราอย่างไร และมีวิธีใช้อย่างไร ก่อนการเข้าไปเล่นฟิตเนส

1. เครื่องบริหารกล้ามเนื้อท่อนล่าง Leg curl : บริหารต้นขาเป็นหลัก แนบหัวเข่าประชิดขอบเบาะแล้วนอนคว่ำหน้า ใช้ส้นเท้าออกแรงยกน้ำหนัก

2. Adducter / Abductor : ช่วยบริหารกล้ามเนื้อขาด้านใน และด้านนอก วิธีเล่นไม่ยาก เริ่มจากปรับความสูงของเบาะให้พอดีกับที่หนีบต้นขา นั่งคร่อมที่หนีบแล้วปรับให้กว้างออกมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ใช้มือล็อกที่จับใต้เบาะ นั่งหลังตรง ใช้กล้ามเนื้อขาพับด้านในออกแรงบีบ

3. Gucte : บริหารบั้นท้ายโดยเฉพาะ แนบลำตัวบนให้ชิดเบาะ ถีบเท้าไปด้านหลัง ใช้ส้นเท้าออกแรงยกน้ำหนัก

4. เครื่องบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน Chest press : ปรับความสูงของเบาะนั่งให้ที่จับบาร์เบล (ตัวจับแนวนอน) อยู่ระนาบเดียวกับอก ใช้เท้าเหยียบดันที่จับออกมาเพื่อสะดวกในการจับ มือแขนให้ตั้งฉาก 90 องศา ออกแรงยกคลิปขึ้นหายใจเข้า ปล่อยลงพร้อมหายใจออกให้เป็นจังหวะ

5. Vertical traction : ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลัง วิธีการคล้ายเครื่องเล่น Chest press แต่อุปกรณ์นี้ใช้กล้ามเนื้อไหล่ แขนออกแรงดึงที่จับลงมา

6. Shoulder press : เครื่องบริหารไหล่ มือใหม่หัดเล่นเลือกที่จับในแนวนอนก่อนจะง่ายกว่า เบาะนั่งต้องปรับให้อยู่แนวเดียวกับหัวไหล่ ออกแรงดันที่จับขึ้นบน

นอกจากเล่นเครื่องเล่นในฟิตเนสแล้ว ควรคาร์ดิโอร่วมด้วย อย่างน้อย 20 – 30 นาที เพื่อกระชับสัดส่วนให้ทั่วร่างกาย เช่น คุณมีเป้าหมายสร้างซิกแพค เลยเลือกเครื่องเล่นบริหารกล้ามท้อง ถ้ามีซิกแพคแล้ว แต่สัดส่วนเอว ต้นแขน ต้นขาไม่กระชับ จำเป็นต้องกระชับสัดส่วนด้วย การคาร์ดิโอ เช่น วิ่ง โยคะ แอโรบิค ว่ายน้ำ เป็นต้น
ไม่เพียงเท่านี้ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เหมาะสม เพราะฉะนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ เช่น การใช้ชีวิตประจำวันต้องใช้พลังงานทำงานหนัก เช่น ยก แบกของหนักตลอดวัน โดยปกติแล้ว ร่างกายควรได้รับพลังงานอย่างน้อย 2000 แคลอรี่ / วัน แต่ถ้าชีวิตประจำวันทำงานเบาๆ นั่งในออฟฟิศ ควรได้รับพลังงานไม่เกิน 1200-1300 แคลอรี่ / วัน ซึ่งการรับประทานอาหารจึงจำเป็นต้องทานให้ได้พลังงานเท่าที่ร่างกายต้องการ ทานแป้ง โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ให้เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป จึงขอแนะนำอาหารเสริมเวย์โปรตีน สำหรับคนที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง สร้างซิกแพค เพิ่มกล้ามตามสัดส่วนต่างๆ และเหมาะกับคนที่อยากเผาผลาญไขมัน ลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน แต่ทั้งนี้ ต้องออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย เพื่อกระตุ้นผลลัพธ์ให้เห็นผลเร็ว และชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยอาหารเสริมเวย์โปรตีน ต้องเป็นเวย์โปรตีนบริสุทธิ์ อย่างเวย์โปรตีน WHEYWWL สารสกัดจากนมวัว ซึ่งให้ 1 scoop ให้โปรตีน 24 กรัม ไม่มีน้ำตาล แคลอรี่

ต่ำ ไม่มีไขมัน ทุกเพศ ทุกวัยสามารถทานได้ ถึงแม้จะไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม ก็สามารถทานเพื่อบำรุงร่างกาย รักษามวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกต่างๆ ได้ด้วย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official