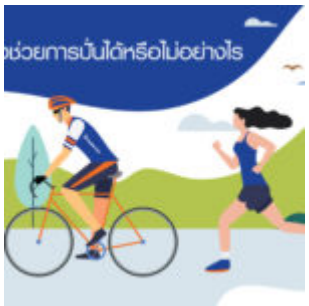
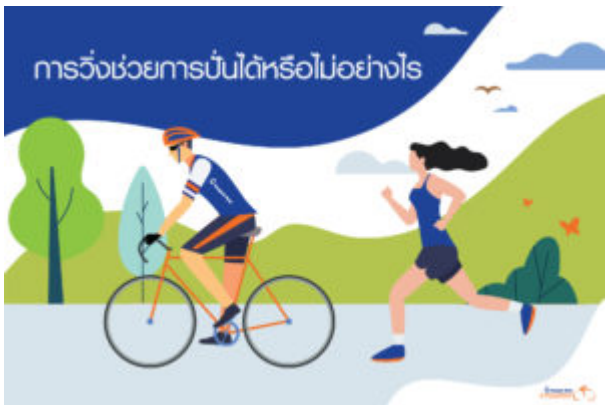
เคล็ดไม่ลับฟิตร่างกายแบบไหนเพื่อให้ปั่นจักรยานได้ดีขึ้น





ปฏิเสธไม่ได้ว่าการปั่นจักรยานเป็นหนึ่งในกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดสำหรับคนทุกเพศทุกวัยในปัจจุบัน เพราะข้อดีอย่างหนึ่งของการปั่นจักรยานคือนักปั่นสามารถเลือกระดับการออกกำลังกายได้ด้วยตัวเอง ทั้งการปั่นพักผ่อนสบายๆ ในสวนสาธารณะ การปั่นท่องเที่ยวระยะไกลเพื่อชมธรรมชาติ หรือแม้แต่การปั่นเพื่อแข่งขันแบบมืออาชีพอย่างจริงจัง

แน่นอน สำหรับนักปั่นที่จริงจังย่อมต้องการฟิตร่างกายเพื่อเสริมประสิทธิภาพการปั่นจักยานให้สามารถปั่นได้เร็วและยาวนานกว่าปกติ แต่เพื่อนๆ ทราบหรือไม่ว่า การออกกำลังกายเสริมยังให้ประโยชน์มากมาย แม้แต่กับผู้ที่ปั่นจักรยานเพื่อการพักผ่อนก็ตาม วันนี้เรามีเคล็ดลับการออกกำลังกายง่าย ๆ เพื่อเสริมการปั่นจักยานของเราให้ดีขึ้นมาบอกเล่ากัน ซึ่งกีฬาเสริมชนิดนั้นก็คือการวิ่งนั่นเอง

เพราะเหตุใดการวิ่งจึงช่วยเสริมการปั่นได้? คำตอบง่าย ๆ ก็คือ เพราะการปั่นจักรยานและการวิ่งถือเป็นกีฬาประเภทเอ็นดูรานซ์ (การฝึกฝนความทนทานของกล้ามเนื้อ) เหมือนกัน ดังนั้น หากเราฝึกฝนการวิ่งอย่างเหมาะสมก็จะส่งผลดีต่อการปั่นจักรยานของเราอย่างมากเลยทีเดียว โดยผู้จัดงานการแข่งขันจักรยานนานาชาติ Bangkok Bank CycleFest 2019 ได้สรุปประโยชน์ของการวิ่งที่มีต่อการปั่นจักรยานให้เข้าใจง่าย ๆ ไว้ดังนี้

ประโยชน์ข้อที่ 1 เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของเลือด

การวิ่งช่วยปรับปรุงระบบการไหลเวียนของเลือดของเราได้ โดยเฉพาะการวิ่งช้าๆ ไม่เร็วมาก (การวิ่งโซน 2) จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดได้ดี เมื่อมีออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น เราก็จะปั่นจักรยานได้เร็วและนานขึ้นเช่นกัน

ประโยชน์ข้อที่ 2 เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
นอกจากระบบการไหลเวียนของเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็สำคัญเช่นกัน การวิ่งจะใช้กล้ามเนื้อมัดสำคัญคือ Quadriceps, Hamstring และ Glutes ซึ่งทั้ง 3 ส่วนนี้ก็เป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการปั่นจักรยาน ดังนั้น การวิ่งจึงช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดที่จำเป็นและทำให้การปั่นมีประสิทธิภาพตามไปด้วย

ประโยชน์ข้อที่ 3 ทำให้กระดูกแข็งแรง
การวิ่งเป็นกีฬาที่ทำให้เกิดแรงกระแทกที่เข่า ข้อเท้า และข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งแรงกระแทกในระดับที่พอดีช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของข้อต่อและกระดูกได้ โดยมีรายงานยืนยันว่า นักวิ่งมีความหนาแน่นของมวลกระดูกมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย จึงกล่าวได้ว่า การวิ่งทำให้เรามีสุขภาพกระดูกที่แข็งแรง จึงช่วยลดการบาดเจ็บในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการปั่น เช่น การล้มหรือการกระแทกในรูปแบบต่าง ๆ

ประโยชน์ข้อสุดท้ายของการวิ่งที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการปั่นจักรยานของเราในทางอ้อมก็คือ การวิ่งสามารถผ่อนคลายความเครียดจากการซ้อมปั่นจักรยานที่จริงจังได้ เพราะการซ้อมที่จริงจังหรือการทำกิจกรรมเดิม ๆ ทุกวันอาจก่อให้เกิดความเครียดสะสม การสลับเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ บ้างจะช่วยลดความเครียดได้พอสมควร และในเวลาที่เราไม่ได้ซ้อมปั่นจักรยาน การวิ่งก็ยังช่วยให้ร่างกายรักษาความฟิตไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

ทั้งหมดนี้คือเคล็ดลับเสริมการปั่นจักรยานอย่างง่ายๆ ที่เพื่อนๆนักปั่นสามารถนำไปใช้เพื่อฟิตซ้อมร่างกายและเตรียมพร้อมเพื่อเข้าร่วม การแข่งขันจักรยานนานาชาติ Bangkok Bank CycleFest 2019 ที่จะกลับมาสร้างความสนุกสนานและสีสันให้กับวงการปั่นจักรยานในเมืองไทยใน วันเสาร์และอาทิตย์ที่ 23 – 24 พฤศจิกายน 2562 นี้ ณ สนามกอล์ฟ สยามคันทรีคลับ พัทยา แล้วมาร่วมสร้างปรากฏการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ประจำปีด้วยกัน เปิดรับสมัครแล้ววันนี้ ดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ www.BangkokBankCycleFest.com