

อยากสร้างกล้ามเนื้อ จะเลือกใช้อะไรดี

ระหว่าง Machine Weight กับ Free Weight

ในยุคนี้การออกกำลังกายเป็นที่นิยมในคนหนุ่มมาก มีทั้งผู้คนที่ตั้งใจจะออกกำลังกายแบบจริงจัง กับผู้คนที่มาออกกำลังกายแบบตามเทรนตามยุคสมัยตามสื่อโซเชียลต่างๆ แต่สิ่งที่ทุกคนต้องเจอในการออกกำลังกายก็คือ เครื่องออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายแบบ **Body weight** (ใช้น้ำหนักตัวเองเป็นแรงต้าน) เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบที่สามารถสร้างร่างกายให้แข็งแรงได้ **Machine Weight** (อุปกรณ์ออกกำลังกายรูปแบบที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ) กับ **Free Weight** (อุปกรณ์ออกกำลังกายรูปแบบที่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ) เช่น ดัมเบล บาร์เบล เป็นต้น ก็เป็นตัวเลือกหนึ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่เลือกใช้ในการออกกำลังกาย แต่ก็ขึ้นอยู่กับโปรแกรมการออกกำลังกายของแต่ละคนว่าในวันนั้นๆ เป็นโปรแกรมอะไร ที่จะสามารถเลือกใช้อุปกรณ์แบบ Machine Weight หรือ Free Weight สำหรับมือใหม่หรือผู้ที่กำลังจะหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ก็จะใช้ Machine Weight เป็นตัวเลือกตัวแรกๆ ในการออกกำลังกาย เพราะเป็นอุปกรณ์ที่เล่นง่ายและสามารถปรับน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวของผู้เล่นเองได้ ไม่ยุ่งยาก มุมองศาก็ไม่ต้องปรับอะไรมาก จึงเป็นอุปกรณ์ที่นิยมในการใช้ออกกำลังกายเป็นอย่างมาก และสำหรับผู้ที่มีการประสบการณ์ในการออกกำลังกายมากพอสมควร จะเลือกใช้อุปกรณ์แบบ Free Weight เพราะคนส่วนใหญ่ที่เลือก Free Weight มักจะใช้มุมหรือองศาในการเล่นในแต่ละท่าที่แตกต่างจาก Machine Weight เพื่อเป็นการเก็บกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ Machine Weight ไม่สามารถที่จะเล่นแล้วโดนกล้ามเนื้อมัดนั้นได้ ดังนั้น Free Weight จึงเป็นตัวเลือกของคนที่ออกกำลังกายแบบหลากหลายรูปแบบ หลากหลายท่า พลิกแพลงท่า เพื่อหาจุดที่โดนกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการ



Machine Weight



Free Weight

จะเลือก Machine Weight หรือ Free Weight ? มีข้อเปรียบเทียบให้ถกเถียงกันระหว่างอุปกรณ์ทั้งสองอย่างนี้ค่อนข้างมาก เพราะผู้คนที่ออกกำลังกายต่างก็ใช้อุปกรณ์ที่แตกต่างกันไป บางคนก็บอกว่าเล่นแค่ Machine ก็พอแล้ว ก็โดนแล้ว แต่บางคนก็บอกว่าเล่นอุปกรณ์แบบ Free Weight ก็โดนได้เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโปรแกรมการออกกำลังกายของแต่ละคนดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น แต่ละบุคคลมีความสามารถที่ต่างกัน มีความต้องการที่ไม่เหมือนกัน วางแผนการเล่นในแต่ละวันไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น Machine Weight กับ Free Weight ก็ไม่ได้มีอุปกรณ์แบบไหนดีหรือไม่ดี แต่ต้องมองให้เป็นการออกกำลังกายแบบหลากหลายจะดีกว่า มองถึงการเล่นให้ถูกท่า เล่นยังไงแล้วโดนกล้ามเนื้อในส่วนที่เราต้องการ และใช้อุปกรณ์ให้ถูกลักษณะ อุปกรณ์แต่ละชนิดก็ออกแบบมาเพื่อกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ แต่บางคนก็ยังใช้อุปกรณ์แบบผิดจุดประสงค์ ซึ่งมักจะพบในผู้เล่นมือใหม่ อาจจะยังใช้อุปกรณ์ไม่ชำนาญ

ดังนั้นการเลือกใช้อุปกรณ์ จึงขึ้นอยู่กับความเหมาะสมกับผู้เล่นแต่ละคน ความสามารถ และความชำนาญในการใช้อุปกรณ์ แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ฟังระว่างเรื่องการบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเล่น Machine Weight หรือ Free Weight ก็ต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นผู้เล่นมือใหม่หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในการเล่นก็ต้องคำนึงถึงเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด อาจจะเล่นน้ำหนักที่ไม่หนักมาก ทำบางท่าที่พลิกแพลงมากๆ ก็ไม่ควรที่จะนำท่าพวกนี้มาเล่น เพราะจะทำให้เกิดการเลียนแบบในผู้คนที่อยากเล่นหรืออยากทำตาม

Machine Weight หรือ Free Weight เป็นอุปกรณ์ที่ผู้คนนิยมเลือกใช้ออกกำลังกายเป็นอย่างมาก แต่แต่ละบุคคลก็จะใช้อุปกรณ์ที่แตกต่างกันไป ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ แล้วแต่กล้ามเนื้อที่จะบริหาร ซึ่งความต้องการของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะใช้อุปกรณ์แบบไหนก็ควรเลือกใช้ในรูปแบบที่ตนเองสามารถควบคุมน้ำหนักและท่าเล่นให้อยู่ในขอบเขตการใช้อุปกรณ์ให้ได้ และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือต้องคำนึงถึงการบาดเจ็บให้มากที่สุด ดังนั้นมือใหม่หรือผู้เริ่มต้นควรมีผู้รู้ให้คำแนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง ก็จะทำให้การออกกำลังกายไปถึงเป้าหมายได้โดยไม่บาดเจ็บ

บทความโดย นายชยกร ผลทิพย์

นักวิชาการสาธารณสุข

งานออกกำลังกาย

HPC5 Strong Fitness Center

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี