

การออกกำลังกายเพิ่มน้ำหนักสำหรับคนผอม

นายชยกร ผลทิพย์

งานกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๕ ราชบุรี

หลายคนอาจสงสัยว่าการเพิ่มน้ำหนักในฟิตเนสทำได้ด้วยหรือไม่? เพราะหลายๆคนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ ล้วนมาเพื่อลดน้ำหนักกันทั้งนั้น แท้จริงแล้วการเพิ่มน้ำหนักนั้นก็ได้ โดยการออกกำลังกายในรูปแบบที่คล้ายกัน กับการลดน้ำหนัก แต่เป็นโปรแกรมที่ไม่หนักและไม่เบาจนเกินไป ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่ถูกหลัก โภชนาการ การเพิ่มน้ำหนักสำหรับคนที่ผอมมากๆ เป็นอะไรที่ค่อนข้างยากพอๆกับการลดน้ำหนัก คนที่ผอมมาก นั้นกินอะไรน้ำหนักก็ไม่ขึ้น แม้จะกินอาหารที่ให้พลังงานสูงแล้วน้ำหนักก็ยังไม่ขึ้นอีก นั่นเป็นเพราะว่ายังขาดหนึ่ง ปัจจัยสำคัญคือ การออกกำลังกาย

การรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวนั้นยังไม่เพียงพอสำหรับคนผอม การออกกำลังกายที่ถูกต้อง สำหรับคนที่ต้องการเพิ่มน้ำหนัก ต้องมีโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นโปรแกรมที่ไม่หนักและไม่เบา จนเกินไป เพื่อทำให้กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นพร้อมกับไขมันที่เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ซึ่งจะต่างกับโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อการลดน้ำหนัก ที่ต้องใช้การออกกำลังกายที่ค่อนข้างหนักพอสมควร

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนักสำหรับคนที่ผอมมากๆ นั้นไม่ยากเลย เป็นโปรแกรมที่ง่ายและไม่หนักมากเพื่อที่จะให้โฟกัสกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการออกกำลังกายแบบกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เป็นหลัก เช่น ขา หลัง หน้าอก หัวไหล่ ต้นแขนด้านหน้าและด้านหลัง ปิดท้ายด้วยหน้าท้อง เพราะการเล่นกลุ่ม กล้ามเนื้อมัดใหญ่มาก่อนนั้นจะทำให้โฟกัสได้ง่าย กล้ามเนื้อขึ้นเร็ว เห็นผลชัดเจนมากกว่าเล่นกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ทำให้ การเพิ่มน้ำหนักสำหรับคนที่ผอมนั้นประสบความสำเร็จเร็วขึ้น โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนักจะมี รูปแบบที่หลากหลาย เช่น ออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลา 4 วันแล้วพัก 3 วัน (ต่อหนึ่งสัปดาห์) ทำแบบนี้ไปจนครบ 3 เดือนแล้วเปลี่ยนโปรแกรม หรือ ออกกำลังกายหนึ่งวันเว้นหนึ่งวัน (ต่อสัปดาห์) จนครบ 3 เดือนแล้วเปลี่ยน โปรแกรม รูปแบบนี้ก็จะจะเป็นรูปแบบคร่าวๆสำหรับเลือกออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าสะดวกในรูปแบบใด

หลังจากที่ออกกำลังกายไปอย่างต่อเนื่อง 3 เดือนแล้ว ทำไมถึงต้องเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายด้วย? ทั้งนี้ก็เพราะว่าร่างกายของคนเราเวลาทำอะไรซ้ำๆ เดิมกันทุกวัน ก็จะทำให้เกิดความจำ หรือเรียกตามศัพท์สากลว่า Muscle memory ร่างกายหรือกล้ามเนื้อเกิดการจำนั่นเอง ถ้าเกิดสิ่งนี้ขึ้นร่างกายของคนเราจะไม่พัฒนาต่อไปได้ จึงต้องเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกาย เช่น เพิ่มจำนวนครั้งที่มากขึ้น จากเดิมที่เคยเล่น 12 ครั้ง เป็น 15 ครั้ง หรือ เพิ่มน้ำหนักที่ยกได้ให้มากขึ้น จากเดิมที่เคยยกได้ 5 กิโลกรัม ก็เพิ่มเป็น 7 กิโลกรัม หรือเพิ่มจำนวนเซตขึ้น จากเดิมที่ เคยเล่น 3 เซต ก็เปลี่ยนเป็น 4 เซต เป็นต้น เพียงแค่นี้ก็เป็นการเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ ร่างกายไม่เกิดการจำ และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆอยู่เสมอ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มน้ำหนักและกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องไม่หนักและไม่เบาจนเกินไป การเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบุคคล ควรเลือกวันและเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง การออกกำลังกายประเภทเพิ่มน้ำหนักควรใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่งต่อครั้ง ไม่ควรนานกว่านี้เพราะจะกลายเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ต้องไม่ออกกำลังกายแบบรีบร้อน จำนวนครั้งไม่ควรบ่อย จำนวนเซตไม่พอ แบบนี้ร่างกายจะไม่เกิดการพัฒนา นอกจากนี้โปรแกรมการเพิ่มน้ำหนักสำหรับคนผอมควรคำนึงถึงการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อจะได้เพิ่มน้ำหนักและเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

