

อยากมีกล้ามเนื้อหน้าอกใหญ่ๆ ต้องทำอะไร

ชยกร ผลทิพย์

HPC5 Fitness Center

งานกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ คอ.5

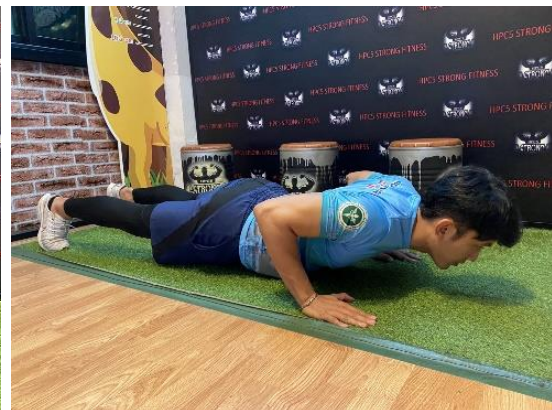
ผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อที่หน้าอก เป็นภาพลักษณ์ที่บ่งบอกถึงผู้ชายคนนั้นมีมัดกล้ามเนื้อที่ใหญ่ หุ่นดี และสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยคือผู้ชายคนนั้น มีสุขภาพที่ดี เนื่องจากผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ใช่จะมีแค่กล้ามเนื้อหน้าอกใหญ่เพียงอย่างเดียว แต่มีมัดกล้ามเนื้อทั้งร่างกายที่ใหญ่ และมีสุขภาพที่ดีมากๆ อีกด้วย

ตามหลักทั่วไปหน้าอกของเพศชายมักจะไม่มีประโยชน์เท่ากับหน้าอกของเพศหญิงเพราะเพศหญิงต้องมีหน้าอกเพื่อให้นมบุตร แต่สำหรับเพศชายแล้วนั้นแทบมองไม่เห็นผลประโยชน์อันใดเลย หลายๆ คนเลยคิดว่าการมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้นก็ไม่ได้เห็นจะมีประโยชน์อะไรเลยเช่นกัน แต่สำหรับคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็จะเห็นประโยชน์ของมวลกล้ามเนื้อที่ใหญ่ การมีกล้ามเนื้อที่เยอะกว่าคนทั่วไปก็จะช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า มีระบบเผาผลาญที่ดีกว่าผู้อื่นในวัยเดียวกันอย่างเห็นได้ชัดเห็นแบบนี้แล้วการเพิ่มกล้ามเนื้อหน้าอกให้ใหญ่ขึ้นก็มีประโยชน์มากขึ้นใช่ไหม ใครบ้างที่จะไม่อยากมีกล้ามเนื้อหน้าอกใหญ่ๆ ล่ำๆ การออกกำลังกายที่เน้นการเสริมสร้างหน้าอก การใช้เทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และการรับประทานอาหารก็มีส่วนสำคัญในการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยเช่นกัน

สำหรับท่าออกกำลังกายขั้นพื้นฐานเลยคือท่า Push-up (วิดพื้น) ท่านี้เป็นท่าที่สามารถเล่นที่ไหนก็ได้ เพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เพียงแต่ใช้แรงต้านของตัวเองในการออกกำลังกาย

ท่า Push-up (วิดพื้น)

เริ่มจากนอนคว่ำบนพื้น ยันตัวขึ้นจากพื้นด้วยสองมือที่วางห่างกันเท่าความกว้างของหัวไหล่ ขาสองข้างเหยียดตรงไปด้านหลัง ออกแรงยันตัวขึ้นจากพื้นด้วยสองมือ จนข้อศอกทั้งสองข้างเหยียดตรง จากนั้นหย่อนตัวกลับลงมาในท่าแขนงอ 90 องศา จำนวน 15 ครั้ง 3 เซต หรือมากกว่านั้นจนกว่าจะเริ่มล้า การเพิ่มจำนวนเซตก็จะทำให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น และท่าวิดพื้นนี้ยังทำให้ได้กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่อีกด้วย



ท่า Bench press

ท่านี้เป็นท่าออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อหน้าอกที่ได้รับความนิยมมาตลอดกาล โดยเลือกบาร์เบลที่มีความหนักเหมาะสมกับระดับความแข็งแรงของตนเอง จำไว้ว่าควรเริ่มจากน้ำหนักเบา เพราะหากเริ่มจากน้ำหนักมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บ เริ่มจากนอนหงายบนเบาะ ทำสองข้างวางราบกับพื้น หย่อนบาร์เบลลงให้อยู่เหนือหน้าอกประมาณ 1 นิ้ว จากนั้นยกเหยียดตรงขึ้นไปเหนือหน้าอก เพื่อเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น จำนวน 8-12 ครั้ง ให้ได้ 1-3 เซต คุณสามารถปรับความชันเบาะได้ โดยเลือกใช้เบาะแบบมีความชัน ทำท่าวิธีเดียวกัน โดยเบาะที่ปรับศีรษะสูงจะช่วยเน้นกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนบน ส่วนเบาะลาดศีรษะต่ำจะเน้นกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนล่าง หลายคนมักไม่ฝึกท่านี้ แต่ท่า bench press เป็นท่าที่จำเป็นในการทำให้อกดูล่ำและดูกลมเป็นทรงสวย



ทุกครั้งที่เล่นท่านี้ ให้หายใจออกขณะออกแรงดัน และหายใจเข้าขณะผ่อนแรง และขณะพักแต่ละเซตให้พัก 1 ถึง 2 นาที ต่อเซต การเล่นท่าสร้างกล้ามเนื้อหน้าอกให้เล่น 1 หรือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนวันอื่นให้เล่นท่าสร้างกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกายแทน เช่น ขา หัวไหล่ แขน หลัง และหน้าท้อง สำหรับการรับประทานอาหาร ควรกินอาหารประเภทโปรตีนระหว่างวันให้มากกว่าน้ำหนักตัว 2 เท่าตัว เช่น คนที่น้ำหนัก 70 กิโลกรัม ก็ควรกินโปรตีนให้ได้ 140 กรัม เป็นต้น และใน 3 มื้อควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ トラバใดที่มีวินัยต่อการออกกำลังกาย การมีหน้าอกที่ใหญ่ๆ ล่ำๆ และมีสุขภาพที่ดีด้วยนั้นอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม