

อยู่บ้าน Body weight VS ไปยิม Weight training แตกต่างกันไหม ????

นคร คล้าจิ้น

HPC5 Fitness Center

งานกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ศอ.5

ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรค covid-19 ทำให้ไม่สามารถเดินทางไปออกกำลังกายนอกบ้านได้ หรือถ้าจะไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสหรือยิมต่างๆ ก็อาจมีความเสี่ยงต่อการติดโรคได้ จึงเกิดคำถามว่า “ระหว่างการออกกำลังกายแบบ Body weight กับ การไปออกกำลังกายที่โรงยิม มีความแตกต่างกันหรือไม่” ในเมื่อแต่ละคนมีเป้าหมายที่ไม่เหมือนกัน การฝึกร่างกายจึงมีหลายรูปแบบ การฝึกแบบ Body weight (การออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงต้านการเคลื่อนไหว) จะพัฒนา Agility หรือความคล่องแคล่ว และ Vitality หรือพลังกำลัง ก็ได้ หรือมีองค์ประกอบแบบกลางๆ หรือการฝึกแบบหลากหลาย



จุดเด่นของ Body weight ก็คือ ทำฝึกส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นๆ นอกจากร่างกายของผู้ฝึกเป็นหลัก สามารถพัฒนาท่าหรือความสามารถต่อเนื่องได้หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องไปยิม ยิ่งในสถานการณ์โควิดฯ ถือว่าสะดวกมาก เป็นทางเลือกหนึ่งเพราะจะทำให้ไหนก็ได้ และสามารถเสริมทักษะของร่างกายได้อีกด้วย ยกตัวอย่าง การทำ plank ของท่า body weight การฝึกกิจกรรมพวกนี้ต้องใช้ร่างกายตัวเองเป็นหลัก และการฝึกแบบ Weight training หรือการเข้ายิม ก็ไม่ได้ตอบโจทย์เสมอไป อีกประการหนึ่งการฝึก Body weight นั้นถ้าเราฝึกแล้วจริงๆ จะมีความสุขมากกว่า Weight training ที่ทำเฉพาะจุด ส่วนในด้าน Body weight นั้นเราได้ขยับทุกส่วนของร่างกาย หรือเราเรียกว่า Compound muscle คือการขยับกล้ามเนื้อหลายข้อต่อ ซึ่งจะทำให้กระดูกและข้อต่อมีการทำงานได้ดีกว่า โดยได้ฝึกจากการออกแรงต้านจากน้ำหนักตัวเอง นอกจากนี้การฝึก Body weight นั้นยังช่วยเป็นพื้นฐานในการฝึกโยคะ เพราะการยืดเหยียดนั้นเราต้องใช้องค์ประกอบหลายส่วนในการทำท่าต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น ท่า Handstand หรือท่าหกสูง ต้องใช้น้ำหนักตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การฝึกมวยไทยในท่า Shadow up หรือการตั้งการ์ดนั้น การที่จะตั้งการ์ดให้ได้ไวต้องฝึกด้วย Body weight เพื่อให้ตั้งการ์ดได้คล่องแคล่วอยู่ตลอด ซึ่งเป็นองค์ประกอบของ Agility



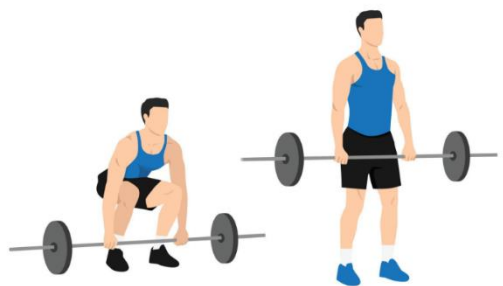
ท่า Handstand (หกสูง)



ท่า Shadow up (ตั้งการ์ด)

จุดด้อยของ Body Weight นั้นคือ ถ้าเป็นท่าที่ยากอาจทำไม่ได้ มีข้อจำกัดมากขึ้น ตัวอย่างเช่น การวิดพื้นมือเดียว หรือ การดึงข้อ บางกลุ่มที่เริ่มฝึกนั้นก็ไม่สามารถทำท่าพวกนี้ได้เลย โดยเฉพาะมือใหม่ การฝึกแบบ Body weight มีหลายระดับตั้งแต่ทำง่ายไปจนถึงท่าที่ยากมาก

จุดเด่นของ Weight training ซึ่งหมายถึงการเข้าฟิตเนสหรือยิม มีตัวเลือกการออกกำลังกายที่มากกว่า บางคนฝึก Body weight อาจจะทำท่านั้นไม่ได้ จึงจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์แทน เช่นท่า Push-up (ท่าวิดพื้น) ใน Body weight เราสามารถใช้อุปกรณ์ในฟิตเนสแทน เช่น Dumbbell หรือ Machine ก็สามารถนำอุปกรณ์มาเป็นตัวเลือกและใช้น้ำหนักทดแทนได้ และสามารถเพิ่ม Max strength หรือความสามารถในการทำน้ำหนักได้สูงสุด ถ้าเราใช้อุปกรณ์ Machine ก็จะทำได้ง่ายเพราะอุปกรณ์นั้นได้ล็อกมุม หรือล็อกองศาให้เราแล้ว แค่เดินเข้าไปที่เครื่องแล้วทำได้เลย จะทำให้เรียนรู้การใช้กล้ามเนื้อหรือการโฟกัสกล้ามเนื้อได้ง่าย และในส่วนของอุปกรณ์นั้น เช่น Barbell , EZ bars หรือ H bar อุปกรณ์จำพวกนี้จะช่วยเสริมท่าฝึกต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และสามารถเพิ่มน้ำหนักได้มากขึ้น ตัวอย่างเช่น การฝึก Deadlift ในจำนวน 100 กิโลกรัม นั้น เราแทบจะนึกภาพไม่ออกว่าจะทำ Deadlift ในการฝึก Body weight อย่างไร การฝึก body weight นั้นมีข้อจำกัด ไม่เหมือนกับอุปกรณ์ H bar เราสามารถเข้าไปอยู่ในวงแล้วก็ได้เลย โดยที่เข้าไม่เลยปลายเท้า



ท่า Deadlift

จุดด้อยของการเข้ายิมนั้น พบว่า ฟิตเนสหรือยิมบางแห่งไม่มีอุปกรณ์ช่วยในการฝึกที่ครบถ้วน มีตัวเลือกน้อย ยิ่งถ้าเป็นยิมต่างจังหวัดบางที่ก็แทบจะไม่มีอุปกรณ์ จึงต้องหาอุปกรณ์อื่นมาทดแทนจนทำให้ท่าผิดบ้างถูกบ้าง และอุปกรณ์บางชิ้นนั้นก็ชำรุดหรือไม่สามารถใช้ได้ และข้อจำกัดอีกเรื่องหนึ่งก็คือการเดินทางไปยิม ในช่วงเวลาที่สถานการณ์โควิด-19 ระบาดหนัก อาจจะทำให้เสี่ยงสูงได้

สรุป การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบมีหลายปัจจัย การเลือกออกกำลังกายแบบ Body weight หรือ Weight training ไม่ได้แตกต่างกัน อยู่ที่เราเลือกให้ตรงตามบริบท ข้อจำกัดของตัวเอง มองให้กว้างและไม่ควรตัดสินจากประสบการณ์การฝึกของตนเองเพียงอย่างเดียว ถ้าเรามีทุนก็สามารถซื้ออุปกรณ์มาออกกำลังกายเองอยู่ที่บ้าน หรือจะเอาเงินไปจ่ายค่าบริการที่ยิมหรือฟิตเนสได้แล้วแต่เราเลย นอกจากนั้นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อ สร้างแรงบันดาลใจที่ยิมหรือฟิตเนส ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราอยากไปออกกำลังกายเช่นกัน สุดท้ายถ้าเราชอบแบบไหนก็จงเลือกสิ่งที่เราชอบ เพราะเราจะทำมันได้ดี และทำได้อย่างต่อเนื่อง แต่ต้องให้เหมาะกับสถานการณ์ปัจจุบันด้วย