

เพิ่มกล้ามเนื้ออย่างไร แบบไม่เจ็บ และดีต่อสุขภาพ



กล้ามเนื้อ คือ ส่วนหนึ่งของร่างกายที่ช่วยออกแรงและการเคลื่อนไหว โดยมีหน้าที่พยุงและปรับเปลี่ยนท่าทางการเคลื่อนไหวไปมา ยิ่งกล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นและความแข็งแรงมาก ยิ่งทำให้ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในปัจจุบันคนเราจึงสนใจการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อกันมากขึ้น แต่จะให้เกิดประโยชน์นั้นจะต้องทำอย่างถูกต้องและปลอดภัยไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บตามมา เหตุผลสำคัญที่เราควรเพิ่มกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และมวลกล้ามเนื้อภายในร่างกายจะลดลงตามอายุที่มากขึ้น โดยทั่วไปแล้วภาวะ กล้ามเนื้อพร่อง (Sarcopenia) จะเกิดขึ้นเมื่ออายุ 30 ปี โดยเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อจะค่อยๆ ลดลง ภาวะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อส่งผลต่อร่างกายหลายอย่าง แต่ในผู้ที่ฝึกกล้ามเนื้อแข็งแรงจะลดความเสี่ยงออกซิเจน และสารอาหารจากเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้หัวใจไม่บีบตัวมากเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ อีกทั้ง ยังควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยเพิ่มความไวต่ออินซูลินซึ่งทำหน้าที่นำน้ำตาลจากเลือดเข้าสู่เซลล์ ส่งผลให้รักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้ อันเป็นวิธีป้องกันเบาหวานและควบคุมเบา

หนัก การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะเน้นไปที่การออกกำลังกายแบบบอดี้เวท (Body Weight) หรือ Weight Training exercise บอดี้เวท (Body Weight) หรือ Weight Training exercise คือ การออกกำลังกายที่ใช้น้ำหนักของตัวเอง หรือน้ำหนักตัวเองร่วมกับแรงต้านภายนอกมาเป็นแรงต้าน นับเป็นวิธีเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง โดยท่าออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อแบบบอดี้เวทที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีดังนี้

1. ฝึกกล้ามเนื้อแขนหลัง (Tricep Dip)
2. สควอท (Squat)
3. บริหารหน้าท้อง (Crunch)
4. บริหารไหล่และขา (Shoulder press with Lunge)
5. บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนหน้า (Bicep Curl)

การ ปฏิบัติ ตัว ก่ อน แล ะ ห ลั ง ก า ร อ อ ก ก ำ ลั ง ก ำ ย แ บ บ W e i g h t T r a i n i n g e x e r c i s e

1. ควรเริ่มฝึกกล้ามเนื้อแบบบอดี้เวทประมาณ 2-3 สัปดาห์ ก่อนฝึกกล้ามเนื้อด้านการเล่นพรีเวทหรือเครื่องเล่นเวทต่างๆ

2. ออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งเสียงยกเวทติดต่อกันทุกวัน
3. ควรอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที ก่อนออกกำลังกาย
4. ควรฝึกบริหารกล้ามเนื้อท่าต่างๆ โดยเน้นท่าซ้ำมากกว่าออกเต็มแรง
5. ควรให้เทรนเนอร์หรือผู้เชี่ยวชาญแนะนำการจัดท่าทางที่ถูกต้อง เนื่องจากอาจเสี่ยงได้รับการบาดเจ็บในกรณีที่ไม่บริหารกล้ามเนื้อผิดท่า
6. ควรคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) ประมาณ 5-10 นาที หลังการออกกำลังกาย รวมทั้งยืดกล้ามเนื้อทุกครั้ง
7. ผู้ที่ออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีจะได้รับประโยชน์หลายอย่าง ทั้งช่วยเพิ่มความทนทานแข็งแรงในการเล่นกีฬาและประกอบกิจกรรมต่างๆ ทำให้สมาธิตื่น ลดไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ กระตุ้นการเผาผลาญพลังงานของร่างกายตลอดเวลา ลดโอกาสเสี่ยงได้รับบาดเจ็บ รวมทั้งการป้องกันการป่วยด้วยปัญหาสุขภาพต่างๆ

ในการแก้ปัญหาเยาวชน บุคคลที่เป็นทักสำคัญๆ ุภพ่ายของเยาวชน แต่ละคนจึงจำเป็นต้องร้อมมือกับตั้งตนของตนเองไว้โดยรอบ ใหัเป็นทักที่ดีตามฐานที่ เกี่ยวข้อง และอันที่จริง ไม่ใช่แต่เยาวชนเท่านั้น ุภๆ คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เมื่อทัก ต่างๆ โดยรอบตนได้อยู่ก็ยอมจะรูกนำกับไปใในทางที่ดีได้ แต่มีข้อแตกต่างต่างกันอยู่ว่า สำหรับเด็กหรือเยาวชนนั้น ยังเป็นพู่ยว่สตีปัญญาจำต้องอาศัยทักรอบตนที่ดี ซึ่งผู้ใหญ่จำต้องทำตบใหัเป็นทักของเด็ก และช่วยสร้างทักที่ดีใ้แก่เด็ก





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

