



บทความออนไลน์

ฟื้นฟูกายและใจ ด้วยการยืดเหยียดและแทรกวันพักเข้าไปในแผนออกกำลังกาย

ในการวางแผนออกกำลังกาย เราไม่ควรละเลยที่จะแทรกวันพัก (Rest Day) เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการซ่อมแซมและฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ใช้ไปด้วย

เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งดีต่อร่างกายรวมถึงจิตใจของเรา แต่การออกกำลังกายที่มากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกายของเราได้ และการออกกำลังกายมากเกินไปแค่นั้นจึงจะเหมาะสมกับร่างกายของเรา?

งานวิจัยของ อัดัม เชคราวด์ (Adam Shekroud) นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยล ได้กล่าวถึงระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรอยู่ที่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 30-60 นาที และยังพบอีกว่าสภาพจิตของกลุ่มคนที่ออกกำลังกายเกิน 3 ชั่วโมงต่อวันนั้นไม่มีความสุข

ดังนั้นในการวางแผนออกกำลังกาย เราจึงไม่ควรละเลยที่จะแทรกวันพัก (Rest Day) เข้าไปด้วย เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการซ่อมแซมและฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ใช้ไป

Recovery พักกล้ามเนื้อ ให้ร่างกายได้ฟื้นฟูตัวเอง

การออกกำลังกายที่มากเกินไปอาจส่งผลร้ายมากกว่าผลดี โดยภาวะที่ร่างกายออกกำลังกายมากเกินไปนั้น อาจทำให้ร่างกายเกิดความเครียดสะสม เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และเสียชีวิตก่อนวันอันควรได้ ดังนั้นเราจึงไม่ควรออกกำลังกายรวมกันมากกว่า 4-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แล้วคืนด้วยวันพักอย่างน้อย 1 วัน



การพัก (Recovery) นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

1. Passive Recovery หรือ Rest Day

วันพักที่เราจะปล่อยให้ร่างกายได้พักจริงๆ โดยไม่ออกกำลังกายใดๆ เลย เพื่อหลีกเลี่ยงจากการใช้ร่างกายอย่างหักโหม เปิดโอกาสให้สร้างเนื้อเยื่อมาซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บ และเสียหายไป อีกทั้งยังเป็นการลดภาวะการสูญเสียมวลกระดูกโดยเฉพาะในผู้หญิง รวมไปถึงการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ



2. Active Recovery

วันพักที่เราจะออกกำลังกายเบา ๆ (Low Intensity) เพื่อปรับสมดุลและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ให้กล้ามเนื้อในส่วนที่ใช้เป็นประจำได้พัก โดยในวันพักแบบ Active Recovery นี้ เราอาจหันมาเดินเร็ว ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือเล่นโยคะ แทนการออกกำลังกายแบบหนัก ๆ





หากปกติแล้ว คุณเป็นคนหนึ่งที่ออกกำลังกายอย่างเช่นการวิ่ง อาจหันมาเล่นโยคะในวัน Active Recovery เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่จำเป็น เช่น กล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาหน้า ต้นขาหลัง น่อง เอ็นร้อยหวาย สะโพกด้านนอก ไปจนถึงแขน รวมไปถึงข้อต่อต่าง ๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย และทำให้เลือดลมดีขึ้น ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ สัก 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ก็เป็นตัวเลือกในวันพักที่ดี

ในวันพักที่เว้นจากการออกกำลังกาย คุณอาจพาตัวเองออกไปใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ เดินเล่นในสวนสาธารณะ หรือไปรับลมทะเล อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยมีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเอ็กเซเตอร์ ที่ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 20,000 คนในประเทศอังกฤษ พบว่าการใช้เวลาอยู่ในธรรมชาติเฉลี่ยอย่างน้อย 120 นาทีต่อสัปดาห์ (โดยอาจเป็นการใช้เวลารวดเร็วหรือสะสมวันละไม่กี่นาที) จะช่วยส่งเสริมให้เรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเครียด และยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้นรอบตัวได้อีกด้วย

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าออกกำลังกายจนหักโหมมากเกินไป และหาเวลาให้ร่างกายได้พักและฟื้นฟูตัวเองด้วย

ภาพ: Roxy Thailand

พิสูจน์อักษร: ลักษณ์นารา พักตร์เพียงจันทร์

อ้างอิง: thestandard.co/exercise-makes-you-happier-than-money

www.sciencedaily.com/releases/2019/06/190613095227.htm

time.com/5739088/workout-rest-days

ที่มา <https://thestandard.co/workout-rest-recovery-days/>

