



บทความออนไลน์

สำรวจ 5 พฤติกรรมออกกำลังกายที่เปลี่ยนไปใน ยุคโควิด-19

สถานการณ์โควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันที่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ทำให้ผู้คนระแวงระวังเรื่องสุขอนามัยและเล็งเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้น แต่ด้วยข้อจำกัดหลายประการ ทำให้เราไม่สามารถออกกำลังกายได้ด้วยวิธีการดั้งเดิม เพราะต้องกักตัวอยู่บ้าน ฟิตเนสปิด หรือจะออกไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะตอนนี้ก็ยังไม่สะดวกใจ ส่งผลให้กิจกรรมอย่างการยกเวทในฟิตเนส ตกเย็นวิ่งในสวนสาธารณะ เล่นกีฬากับเพื่อน เสียเหงื่อในรูปลูกลาส หรือแม้แต่ออกกำลังกายกับเทรนเนอร์ส่วนตัวต้องละเว้นไปโดยปริยาย

ด้วยเหตุนี้เหล่าคนรักสุขภาพจึงต้องมองหาวิธีการเสียเหงื่อในรูปแบบอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันที่ต้องอยู่บ้านเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่กินระยะเวลายาวนานนี้เองได้สร้างความปกติใหม่ (New Normal) ให้กับโลกการออกกำลังกาย เพราะภายใต้ความปกติใหม่ เราต้องออกกำลังกายด้วยตัวเองในพื้นที่จำกัดและสร้างสรรค์มากขึ้น ด้วยการหยิบจับอุปกรณ์ภายในบ้านมาใช้แทนดัมเบลหรือบาร์เบล รวมถึงการสร้างแรงจูงใจใหม่ๆ เพราะไม่มีเทรนเนอร์มาคอยผลักดัน หรือสังคมในฟิตเนสมากระตุ้นให้เราฟิตขึ้น จนเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ที่นำจับตามองและมีแนวโน้มว่าจะกลายเป็นเทรนด์การออกกำลังกายในโลกอนาคตหลังยุคโควิด-19 ที่ทำให้หลายธุรกิจในโลกฟิตเนสเติบโตขึ้นอย่างก้าวกระโดด แต่ในขณะเดียวกันธุรกิจหลายแห่งเองก็อาจล้มหายตายจากไปด้วยเช่นเดียวกัน หากว่ายังไม่ปรับตัว



และเหล่านี้คือพฤติกรรมของคนรักสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วงโควิด-19

1. คนหันมาพึ่งพาแอปพลิเคชันออกกำลังกายมากขึ้น

แม้ว่าการออกกำลังกายตามแอปพลิเคชันไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่ด้วยสถานการณ์เช่นทุกวันนี้ ทำให้คนหันมาใช้แอปฯ เป็นตัวช่วยแทนการเข้าฟิตเนส ดังเช่นที่เห็นยอดดาวน์โหลดแอปฯ เหล่านี้ และระยะเวลาที่คนใช้งานแอปฯ พุ่งสูงขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา ปัจจุบันแอปฯ เหล่านี้สามารถสนองความต้องการของคนที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ คาร์ดิโอเผาผลาญไขมัน โยคะ พิลาทิส หรือแม้แต่การวิ่ง เช่น Nike Training Club, Google Fit, Fitbod ฯลฯ รวมถึงแอปฯ เฉพาะทางอย่าง STEEZY Studio สำหรับการเต้น หรือโปรแกรมสำหรับพิลาทิสอย่าง Pilates Anytime รวมถึง Zwift แอปฯ สำหรับสายวิ่งและปั่น ที่ออกแบบมาให้คล้ายกับการเล่นเกม เพื่อสร้างความบันเทิง ทำให้การวิ่งบนลู่วิ่งหรือปั่นจักรยานอยู่กับที่ไม่น่าเบื่อจนเกินไปนัก ส่วนใหญ่แอปฯ เหล่านี้เปิดให้ดาวน์โหลดฟรี จึงเหมาะมากสำหรับคนที่ต้องการคุมค่าใช้จ่ายในช่วงเวลานี้

2. ใช้ Online Workouts แทนการไปฟิตเนส

การออกกำลังกายคนเดียวที่บ้านอาจเป็นเรื่องน่าเบื่อเกินไปที่จะลุกขึ้นมาทำ Live Streaming และ On-Demand Workout เหล่านี้จึงได้รับความนิยมผ่านการไลฟ์ในช่องทาง Instagram หรือ YouTube Live โดยเทรนเนอร์ ที่ได้ออกแบบโปรแกรมให้คนทำตาม พร้อมสาธิตท่าออกกำลังกายแบบสดๆ เน้นให้ทำตามได้ง่าย อาศัยอุปกรณ์ในบ้าน เช่น ขวดน้ำ แพ็กน้ำดื่ม ฯลฯ อย่างในสหรัฐอเมริกา ยอด Subscribe ของช่องฟิตเนสใน YouTube ก็โตขึ้นมากล่าสุด BeachBody แชนแนลออกกำลังกายยอดนิยมมียอด Subscribe เพิ่มขึ้นถึง 200%

ส่วนบ้านเราก็เริ่มเห็นสตูดิโอออกกำลังกายต่างๆ ปล่อยไลฟ์ออกมาเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็น Base, New Moves, The LAB, Physique 57 ฯลฯ ที่โดยปกติแล้วการเข้าคลาสเหล่านี้มีค่าใช้จ่ายราว 600-990 บาทต่อครั้ง แต่ตอนนี้เปิดให้ดูไลฟ์กันแบบฟรีๆ เว้นเสียแต่ว่าคุณอยากได้คอนเทนต์ที่เอ็กซ์คลูซีฟขึ้น ก็สามารถซื้อแพ็คเกจออนไลน์ได้ในราคาเพียงพันต้นๆ เท่านั้น หรือจะเป็น ClassPass ที่ตอนนี้ได้บรรจุ Streaming Class จากฟิตเนสต่างๆ ซึ่งเป็นพันธมิตรไว้ในแพ็คเกจรายเดือนแล้ว



3. พิตต่อกับเทรนเนอร์ด้วย Virtual Personal Training

เมื่อเราไม่สามารถเจอหน้าเทรนเนอร์ได้เหมือนทุกที การเทรนออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom หรือ Skype จึงเป็นวิธีการที่เทรนเนอร์นำมาใช้ เพื่อรักษาลูกค้าและอำนวยความสะดวกให้กับลูกค้าที่ไม่สามารถไปเทรนได้ตามฟิตเนส หรือไม่สะดวกที่จะให้บุคคลอื่นเข้าไปในที่พักอาศัย ซึ่งหากเป็นเทรนเนอร์ที่เทรนให้เป็นประจำอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่ได้ผลหรือไม่สามารถทำตามได้ เพราะเทรนเนอร์ส่วนตัวเหล่านี้มีประวัติการเทรนของคุณอยู่แล้ว และรู้ว่าระดับความฟิตของคุณอยู่ที่จุดไหน พวกเขาสามารถปรับเปลี่ยนท่าต่างๆ ให้เข้ากับข้อจำกัดที่มีอยู่ ทั้งเรื่องพื้นที่และอุปกรณ์ที่ใช้งาน

4. ยอมลงทุนกับ Fit Gadgets ไฮเทคต่างๆ

ในอนาคตมีแนวโน้มว่าเทรนเนอร์ที่อยู่อาศัย เช่น คอนโดมีเนียม จะให้ความสำคัญกับการออกแบบพื้นที่สำหรับออกกำลังกายภายในบ้านมากขึ้น

ก่อนหน้านี้อุปกรณ์ไฮเทคต่างๆ ที่ใช้ในบ้านอาจเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยหรือไม่จำเป็น เพราะเล่นในฟิตเนสก็ได้ แต่ปัจจุบันด้วยสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนไป อุปกรณ์ไฮเทคประเภท Fit-Tech ประจำบ้านเหล่านี้ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น MIRROR กระจกออกกำลังกายอัจฉริยะ ที่ผสมระหว่างการเป็นกระจกและสมาร์ททีวี ล่าสุดมียอดขายเพิ่มขึ้นเท่าตัว แม้ช่วงที่เปิดตัวแรกๆ จะโดนค่อนขอดเรื่องราคาที่สูงเกินไป เช่นเดียวกับ Peloton สตาร์ทอัพผู้ผลิตจักรยานปั่นในบ้านที่มาพร้อมหน้าจอทัชสกรีนระดับพรีเมียม ที่แม้ราคาจะโดดจากสินค้าระดับเดียวกัน แต่หลังจากเกิดโควิด-19 ยอดขายกลับโตขึ้นถึง 66% และผู้มีสมัครเป็นสมาชิกแล้วกว่า 866,100 รายในช่วงไตรมาสที่ผ่านมา สิ่งที่ Peloton ทำคือการขายจักรยานพร้อมเซอร์วิส Fitness Streaming ที่คนซื้อสามารถใช้บริการคลาสปั่นออนไลน์ได้ราวกับว่าเรากำลังอยู่ในสตูดิโอปั่น

นอกเหนือจากจักรยานแล้ว Peloton ยังขยายไลน์สินค้าสู่ลู่วิ่งและแอปพลิเคชันออกกำลังกายอีกด้วย

5. ออกกำลังกายด้วยตัวเองไม่ใช้อุปกรณ์

ด้วยข้อจำกัดของอุปกรณ์และพื้นที่ ทำให้คนเริ่มหันมา Back to Basic ด้วยการออกกำลังกายด้วยบอดี้เวต (Bodyweight) หรือใช้น้ำหนักร่างกายของตัวเองเป็นแรงต้าน มากกว่าที่จะใช้ตัวช่วยอื่นๆ อย่างดัมเบล บาร์เบล เคตเทิลเบล หรือเครื่องขนาดใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่เพิ่งเริ่มต้นออกกำลังกาย เพราะทำอย่างผิดพลาด การ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

แพลงก์ บอดี้เวตสควอต ดึงข้อ (Pull Up) Dip กับเก้าอี้ ฯลฯ เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกที่ และมีประสิทธิภาพ เพียงพอ แกรมยังไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายไปกับอุปกรณ์อื่นๆ

ฟิตเนสไม่ถึงกับตาย แต่คนจะมีตัวเลือกมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าด้วยโจทย์และข้อจำกัดที่มีอยู่ ทำให้คนรักสุขภาพจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาระดับความฟิต หรือมองหาวิธีที่จะทำให้ตัวเองสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องแม้จะอยู่ในช่วงกักตัว แต่คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าแม้ตนเองยังคงออกกำลังกาย แต่ก็ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่หรือเล่นหนักเท่าเดิม เพราะขาดแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจ ไม่มีภาพบรรยากาศจริง ขาดเครื่องมือเครื่องมือต่างๆ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย เพราะสิ่งสำคัญของการออกกำลังกายที่ได้ผลคือ ‘วินัยและความสม่ำเสมอ’ ซึ่งเป็นกุญแจสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ซึ่งไม่ว่าคุณจะออกกำลังกายที่บ้าน หรือเลือกที่จะเข้าฟิตเนส ก็ล้วนตอบโจทย์นี้ได้ไม่ต่างกัน

หากถามว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงนี้จะกลายเป็นจุดเปลี่ยนในวงการฟิตเนสเลยหรือไม่ เรื่องนี้ยังคงตอบได้ยาก เพราะถึงแม้คนจะคุ้นเคยกับความปกติใหม่ รู้สึกถึงความสะดวกกับการออกกำลังกายที่บ้าน แต่ก็ไม่ใช่ 100% เพราะยังมีคนจำนวนมาก เผ้ารอกการเปิดของฟิตเนสและสนามกีฬาต่างๆ และยืนยันว่าจะกลับไปใช้บริการแน่นอน เพียงแต่ยังไม่ใช่วันนี้

เราจึงขอทิ้งท้ายด้วยประโยคของศาสตราจารย์เจมส์ สตาร์ก (James Stark) จาก University of Leeds ในอังกฤษ ที่กล่าวไว้ว่า “ยิมมีบทบาททางสังคมที่หลากหลาย พวกมันเป็นสถานที่ออกกำลังกายที่สร้างชุมชนและเกิดการแข่งขัน เมื่อช่วงล็อกดาวน์ผ่านพ้นไป มีแนวโน้มว่าคนจะแหกกลับไปยิมและสนามกีฬา เพื่อระลึกถึงสิ่งสำคัญทางสังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้คนจำนวนมากออกกำลังกาย”

หลังจากที่เราได้สำรวจการปรับตัวที่เกิดขึ้นกับฟิตเนสต่างๆ ทั่วโลก และพฤติกรรมของคนที่ย้ายมาออกกำลังกายคนเดียว หรือทำด้วยตัวเองที่บ้านในห้องนอน ห้องนั่งเล่น หรือแม้แต่ลานหน้าบ้าน ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ และการใช้ Video Conference ที่ทำให้เราเห็นว่าการลดความพึงพาคนอื่นอย่างเทรนเนอร์ส่วนตัว เพื่อนออกกำลังกาย สมาคมในฟิตเนส รวมถึงอุปกรณ์ต่างๆ ในฟิตเนส ไม่ได้ทำให้เราฟิตน้อยลง แต่เราสามารถมีสุขภาพที่ดีได้โดยไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้นเลย

ด้วย New Normal ที่เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดเป็นเทรนด์การออกกำลังกายแบบต่างๆ ที่ไม่ยึดติดกับแนวทางเดิมๆ แม้บางอย่างอาจไม่ใช่สิ่งใหม่ แต่ปัจจุบันกลับได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นจนทำให้ธุรกิจที่สามารถจับทางได้และ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ปรับตัวได้ทันประสบความสำเร็จอย่างสูง และแน่นอนว่าต้องมีธุรกิจจำนวนมากล้มหายตายจากไป เมื่อภาพที่คนมองการออกกำลังกายเปลี่ยนไป และเหล่านี้คือเทรนด์การออกกำลังกายของคนในโลกยุคโควิด-19

พิสูจน์อักษร: พรนภัส ชำนาญคำ

อ้างอิง:

- <https://edition.cnn.com/2020/04/01/business/fitness-studios-coronavirus/index.html>
- <https://www.businessinsider.com/peloton-sales-surge-coronavirus-keeps-consumers-working-out-at-home-2020-5>
- <https://www.menshealth.com/fitness/a31190271/coronavirus-gym/>
- <https://www.bbc.com/worklife/article/20200504-covid-19-update-quarantine-home-workouts-during-coronavirus>
- <https://www.welltodoglobal.com/barrys-uk-gets-creative-in-its-bid-to-generate-revenue/>
- <https://www.welltodoglobal.com/how-the-fitness-industry-is-rising-to-the-covid-19-challenge/>
- <https://www.appventurez.com/blog/impact-on-fitness-apps-due-to-covid-19/>

ที่มา <https://thestandard.co/explore-5-changes-exercise-routines-during-coronavirus/>

