

# 8 ฟิตฟิดคิดใหม่ Work Out Myths

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เข้าเดินยิมแล้วเลือกเครื่องที่ชอบ (แต่ไม่ใช่เครื่องที่ใช่) พลังกดปุ่มท่าตามกลไกให้พอเหงื่อซึม แล้วรีบอาบน้ำกลับบ้าน ชอบอกกว่าการออกกำลังกายแบบนี้ คงได้เวลาทบทวนใหม่

ทั้งโลกการออกเหงื่อของเราหลายๆ คน ยังนำพรันฝรั่งไป ด้วยความเข้าใจผิดต่างๆ นานาตามแต่จริตของเราจะพาไป ที่นอกจากจะทำให้การออกกำลังกายเสียเปล่า ไม่ได้ผลลัพธ์ตามที่ ต้องการแล้ว เม็ดเงินที่ยอมลงทุนเป็นสมาชิกตลอดชีพด้วยหวังผล ดีทางสุขภาพ ยังอาจกลับกลายเป็นการซื้ออาการบาดเจ็บ เรื้อรัง ไปถึงใช้เงินจำเวลาอีกต่างหาก รู้แบบนี้แล้ว คงถึงเวลาเสียทีกับการสร้างสุขภาพใหม่ที่เหมาะสม และใช้เวลาที่แสนประหยัดของเราไปไปกับข้อเท็จจริงที่พึงรู้ เช่นเดียวกับ 8 ไอเดียจากสุดยอดเทรนเนอร์ที่ YJ ได้สรรหามาฝาก

ชื่อ Tim & Popina ภาพ วิมล ภัทรากร



## พีชิต หนียสุวรรณ

Senior Trainer: California Wow Xperience

**Myth:** การออกกำลังกายคือการเน้นภาคปฏิบัติ

**Fact:** “คนเรามักคิดว่าการไปออกกำลังกายในยิมนานๆ จะดีต่อสุขภาพ แต่แท้ที่จริงแล้วคือการใช้เวลาที่เหมาะสม ทำให้ถูกวิธี และที่สำคัญคือการศึกษาทฤษฎีประกอบกันด้วย

ผมหมายถึงความรู้พื้นฐานที่เราควรศึกษา เช่น เรื่องฮอร์โมน เรื่องโภชนาการ เรื่องการทำงานของกล้ามเนื้อ อาทิ ควรรู้ว่ากล้ามเนื้อแบ่งออกเป็นกี่ส่วน และต้องบริหารอย่างไร หรือขั้นตอนการออกกำลังกายพื้นฐานที่เริ่มจากฝึกความทนทาน ตามด้วยความแข็งแรง และสุดท้ายคือการสร้างกล้ามเนื้อ เมื่อรู้แล้วเราก็จะสามารถใช้อุปกรณ์ได้ตรงความต้องการ รวมทั้งปรับเปลี่ยนโปรแกรมได้ตรงกับตัวเอง เช่นเมื่อออกกำลังกายไปสักพัก ได้ความทนทานแล้วก็ต้องเพิ่มเรื่องปริมาตรมากขึ้น ลองเริ่มจากอ่านข้อมูลต่างๆ หรือปรึกษาจากเทรนเนอร์ก็ได้ เพื่อให้เราออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เข้ายิมแล้วก็ทำ ไป ซึ่งทำให้เราได้ผลช้าโดยใช่เหตุ”

