

ชวนขาปั่นมือใหม่ รู้วิธีขี่จักรยานเพื่อออกกำลังให้ถูกต้อง



เรียบเรียงข้อมูลโดยกระปุกดอทคอม

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก [bicycling](#), [fixieyou](#), [iwanttoridemey](#) และ [web-clinic](#)

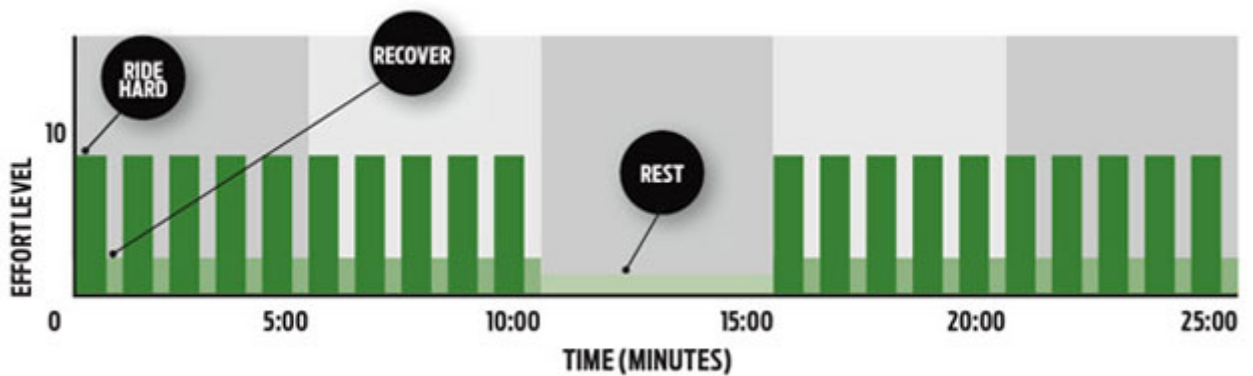
ทุกคนล้วนทราบกันดีว่าการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีหนึ่งที่กำลังฮิตอินเทรนด์มาแรงแซงโค้งเลยก็คือ กระแสของการปั่นจักรยานนั่นเอง ซึ่งการปั่นจักรยานนั้นมีข้อดีหลายอย่าง ทั้งช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ให้ความสนุกสนาน และสามารถชิลกับบรรยากาศรอบข้างที่แปลกใหม่ได้อีกด้วย

แต่การปั่นจักรยานไม่ใช่แค่กระโดดขึ้นขี่ให้เหนื่อยแล้วจบกัน ทว่ายังมีวิธีการที่นักปั่นจำเป็นต้องรู้เพื่อให้การขี่จักรยานของส่งผลดีต่อร่างกายมากที่สุด ว่าแล้วกระปุกดอทคอมเลยอยากมาแนะนำให้นักปั่นทั้งมือใหม่และหน้าเก่าได้รู้จักวิธีการขี่จักรยานเพื่อออกกำลังที่ถูกต้อง จะได้สนุกกับเจ้าสองล้อคู่ใจของคุณได้อย่างเต็มที่นั่นเองครับ



ใช้เกียร์ให้ถูก จึง่ายไม่พังเร็ว

จักรยานแทบทุกชนิดล้วนมีเกียร์ทั้งนั้น ซึ่งเกียร์ของจักรยานก็ทำหน้าที่เหมือนเกียร์ในรถยนต์หรือจักรยานยนต์ที่ช่วยเสริมกำลังให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความเร็วที่เราต้องการ โดยเกียร์ของจักรยานจะประกอบด้วยจานเฟือง 2 ตำแหน่ง ได้แก่จานหน้าและจานหลัง ซึ่งแต่ละจานจะมีจำนวนและขนาดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับชนิดของจักรยานและรุ่นของเกียร์ โดยการวางตำแหน่งของจานหน้าจะช่วยให้การขี่ของเราง่ายขึ้น เช่น เกียร์ไบเล็กสุด (เกียร์เบอร์ 1) จะมีน้ำหนักเบาสุด เหมาะกับการปั่นขึ้นเนินหรือสะพาน เกียร์ไบกลาง (เกียร์เบอร์ 2 ในบางรุ่น) เหมาะกับการปั่นชิล ๆ กินลมหรือปั่นออกกำลังกายเน้นจำนวนรอบขา และเกียร์ไบใหญ่สุด (เกียร์เบอร์ 2 หรือ 3 ในบางรุ่น) เหมาะกับการปั่นทำความเร็ว ส่วนจานหลังไว้สำหรับปรับตามกำลังขาของเราและเพิ่มความเร็วของจักรยานตามต้องการ



ฝึกแบบ Interval เพื่อให้ฟิตได้นาน

วิธีการฝึกปั่นจักรยานมีหลากหลายวิธี คนที่ชอบความเร็วอาจจะปั่นเร็วแรงตั้งแต่แรกยาวจนเหนื่อย บางคนเน้นชิลชิ่งกินลมไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็ดีทั้ง แต่วันนี้เราจะขอแนะนำวิธีการฝึกที่ได้ผลและช่วยให้ร่างกายคุณได้รับประโยชน์จากจักรยานมากขึ้น นั่นคือการปั่นจักรยานแบบเบาสลับหนักหรือที่เรียกว่าอินเทอร์วอล (Interval) ซึ่งการปั่นจักรยานแบบดังกล่าวจะทำให้ร่างกายออกแรงเต็มที่ในเวลาไม่นานมากอีกด้วย

การปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วอลสามารถทำได้หลายวิธีและส่งผลกับร่างกายแตกต่างกันออกไป แต่วิธีที่นิยมกันก็คือการปั่นเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อซึ่งใช้เวลาเพียงเซตละ 10 นาทีเท่านั้น โดยคุณจะต้องปั่นออกแรงเต็มที่ต่อเนื่องกัน 40 วินาที และปั่นเบา 20 วินาที ทำสลับกันแบบนี้ 10 ครั้งนับเป็น 1 เซต แล้วพัก 5 นาที หลังจากนั้นจึงเริ่มต้นอีกเซตรวมเวลา 25 นาที เป็นอันเสร็จ การฝึกเท่านั้นกล้ามเนื้อของคุณก็จะแข็งแรงขึ้น พร้อมสนุกกับการปั่นที่มากขึ้นแล้วครับ

เรื่องสำคัญอีกอย่างคือเมื่อปั่นจนพอแล้ว ห้ามหยุดปั่นทันทีและต้องคุณลดความเร็วด้วยการปั่นแบบเบา ๆ เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ลดระดับการสูบฉีดเลือดลง รวมทั้งควรคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการบาดเจ็บครับ

อาหาร สิ่งสำคัญสำหรับนักปั่น

การปั่นจักรยานก็เหมือนการออกกำลังกายชนิดอื่นที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงานมหาศาล ดังนั้น อาหารที่เรากินเข้าไปจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เรามาดูกันดีกว่าว่านักปั่นทั้งหลายควรกินอะไรบ้างและกินอย่างไรจึงจะเหมาะสมครับ



ช่วงก่อนปั่น

อาหารที่ควรกินก่อนปั่นนั้นจำเป็นต้องให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น แป้ง หรือน้ำตาล แต่ควรเป็นแป้งหรือน้ำตาลธรรมชาติที่ร่างกายจะย่อยมาใช้เป็นพลังงานได้ง่ายและรวดเร็ว ทำให้คุณปั่นได้นานขึ้นและช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ



ช่วงระหว่างปีน

ควรดุนอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานได้รวดเร็วไว้สักหน่อย ถ้าหากต้องปีนระยะทางไกล ๆ เป็นเวลาเกิน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยอาจเป็นผลไม้อบแห้งหรือผลไม้เชื่อมซึ่งไม่เน่าเสียเมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศร้อน เป็นต้น รวมทั้งควรดื่มน้ำเป็นระยะช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและให้ความสดชื่นมากขึ้นอีกด้วย



ช่วงหลังการปั่น

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับทานอาหารหลังจากคุณดาวน์เรียวเรียบร้อยแล้วเป็นเวลา 30 นาที ถึง 4 ชั่วโมง ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายจะแปลงคาร์โบไฮเดรตเป็นไกลโคเจนหรือพลังงานสำรองในร่างกายซึ่งไม่ทำให้อ้วน จึงเหมาะสมจะกินช่วงนั้นมากที่สุด **รวมทั้งก็ควรกินโปรตีนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วย**นอกจากนี้ คุณควรดื่มน้ำเพื่อชดเชยส่วนที่เสียไป และไม่ควรดื่มนมแทนน้ำ เพราะมีไขมันมากกว่าและแปลงเป็นน้ำได้ยากกว่า

วิธีการทั้งหมดนี้จะช่วยให้คุณสนุกกับการปั่นจักรยานคู่ใจได้มากขึ้น ไม่ว่าคุณจะไปปั่นชิล ๆ ปั่นไปทำงาน หรือแม้แต่ปั่นจริงจังออกทริปเป็นระยะทางไกล ก็สามารถนำวิธีข้างต้นไปใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพ รับรองว่าทั้งสนุกและได้ประโยชน์ในเรื่องของสุขภาพแน่นอนครับ