



การเล่นเวทนั้น แม้นเราจะศึกษาอย่างลึกซึ้ง ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีวินัยอย่างหินผา ทุ่มเทอย่างจริงจัง ...

แต่ก็ยังไม่พอครับ

การเล่นเวทเป็นเพียง "หนึ่งในสามเสาหลัก" ของการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเท่านั้น

เมื่อการเล่นเวทเป็นเสาแรก (ซึ่งเราคงพูดถึงมากที่สุดในที่นี้) เสาที่สองก็คือ การกิน ครับ

พูดง่ายๆ อย่างกำปั้นทุบดินก็เสมือน การสร้างบ้าน หรือกำแพง ต้องใช้วัสดุก่อสร้าง อิฐหินปูนทราย ครับ

ถ้าเป็นคนก็คือ อาหาร หรือโภชนาการ ที่ร่างกายจะนำไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น ใหญ่ขึ้น

โดยที่ไม่ลงลึกมากนัก การกิน ถึงจะไม่จำเป็นกินหรรุๆ แพงๆ ก็มีหลักกว้างๆ ครับ ประกอบด้วย

- การกินอาหารมื้อเล็กๆ แต่บ่อยๆ เช่น ข้าว สาย บ่าย เย็น แถมมื้อดึก อีกมื้อหนึ่ง
- การกินกับข้าวเสริม เช่น ข้าวราดแกง ก็เพิ่มไข่ดาว หรือไก่ทอด
- เน้นโปรตีน หรือ เนื้อสัตว์ มากกว่าคาร์โบไฮเดรต หรือ แป้ง
- ถ้าจะระมัดระวัง หรือในระยะรีดน้ำหนักลง ก็หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ เป็นต้น

เสาที่สามก็คือ การพักผ่อน ครับ สำคัญมากแต่ถูกมองข้าม

การพัก คือการให้ออกาสให้ร่างกายฟื้นตัว ให้กล้ามเนื้อที่ถูกทำลายจากการยกเวทถูกสร้างขึ้นใหม่ และไม่ให้อึดใจของเราเครียดเกินไป

หลักกว้างๆ ก็คือ เล่น 3 วัน พัก 1 วันครับ (ถ้ามือใหม่ เล่น 2 พัก 1 ก็ไม่ว่า)

ถ้าตะบี้ตะบันเล่นทุกวัน ไม่หยุดไม่หย่อน ก็เกิดผลดีลบครับ จะเกิดอาการ over-training ที่ทั้งร่างกายก็หยุดพัฒนา หรือพัฒนาช้า อีกทั้งผู้เล่นก็จะเครียดโดยใช้เหตุ การพักเป็นระยะๆ (เช่น 3 พัก 1) จะแก้ปัญหานี้ได้ง่ายๆ

อีกทั้งคนเราต้องมีระยะปะบั้งครับ ถ้ามีวันหยุด วันพักบ้าง เราสามารถใช้วันนี้ไปทำธุระต่างๆ ที่ทุกคนต้องมี ผลลัพธ์คือ win-win ครับ

ยังมีอีกบริบทหนึ่งของการพัก ครับ

เมื่อเราเล่นไปนานๆ 6 เดือน 1 ปี บางครั้งเราจะมีอาการ burn-out ครับ หรือหมายถึงการเล่นเวทที่หนักเกินไป และไม่ได้สัดส่วนกับการพักผ่อน

อาการที่เห็น หรือรู้สึก คืออาการเบื่อๆ เซ็งๆ ถึงอ่อนเพลียเปลี้ยแรง ถึงเวลาที่ต้องเล่นเวทก็ไม่อยากเล่น (แต่ต้องแยกแยะกับการไม่มีวินัยในการฝึกนะครับ อย่างหลังนี่คือ การหาข้ออ้างที่จะไม่เล่น ต่างกับอยากเล่น แต่ไม่มีใจ)

ในกรณีนี้ก็ไม่อยากครับ คือ ตัดสินใจหยุดพักชั่วคราวหนึ่ง แต่อย่ายาวเกินไป

ถ้าเป็นผม ผมจะมีข้อตกลงกับตัวเอง เช่น "จะหยุดเล่น 7 วัน" แล้วก็หยุดเล่นจริงๆ ครับ ให้สภาพร่างกาย และจิตใจมีโอกาสฟื้นตัว สุขภาพกายจะดีขึ้น สุขภาพจิตจะดีขึ้น ฟื้นฟูระยะพักไปแล้ว (หรือ บางทีอาจยังไม่ครบด้วยซ้ำ) เราจะอยากกลับมาเล่นเวทใหม่ อย่างหิวโหย

ต้องมีปฏิญาณกับตัวเองนะครับ

ไม่ใช่หยุดเล่นแล้ว หยุดเลย ภูไม่กลับ

สรุปแล้ว อย่าลืมเสาสามต้นของการเล่นเวทนะครับ คือ

- การเล่น
- การกิน
- การพัก

รับประกัน 100% ว่าได้ผลแน่นอนครับ

สำหรับอุปกรณ์เวทดี แวะชมได้ [ที่นี่](#) ครับ