



ถ้าถามว่าการออกกำลังกาย ในรูปแบบใดๆ ก็ตาม ผิดๆ ถูกๆ หรือนานที่ปีหน ดีกว่าการนั่งเฉยๆ หรือเปล่า

ก็ต้องตอบว่าดีกว่าอยู่เฉยๆ แน่นนอน

แต่เราก็ควรได้ประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ไม่ใช่หรือ

แต่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการกายบริหารก็เป็นองค์ประกอบสำคัญ ให้การออกกำลังกายแต่ละครั้งคุ้มค่าที่สุด คุ้มค่าเวลาที่เสียไป คุ้มค่ากับแรงที่ต้องเสียไป คุ้มค่าความเหนื่อยล้า ฯลฯ

บางครั้งอำนาจของการตลาด (เช่น การวางตลาดอย่างแพร่หลาย การโฆษณาประชาสัมพันธ์ และการฝังลึกต่อเนื่องของกิจกรรมดังกล่าว) ทำให้เรายึดติดในทัศนคติที่ผิดเพี้ยนกับความคิดที่ควรจะเป็น

1. Home Gym มีดัดน้ำหนัก เล่นได้เป็นร้อยท่า ที่มีขายทั่วไป ดีจริงหรือ

ฟังธงได้เลยว่า ไม่ดีจริง



ถ้าจะกระชอกกระแยก ยึดเส้นยึดสาย ตามที่กล่าวข้างต้น ก็ไม่เสียหายครับ ดีกว่าอยู่เปล่าๆ แต่ถ้าจะให้กล้ามเนื้อแต่ละมัด ทั้งมัดหลัก มัดรองในแต่ละท่า ให้บริหารอย่างมีประสิทธิภาพแล้วละก็ บอกได้ว่าไม่ได้ประโยชน์ เสียเวลาครับ

เหตุผลคือ การรวมอุปกรณ์ "หลายท่า" ให้อยู่ในเครื่องมือตัวเดียวนั้น จะไม่สามารถ "โดน" กล้ามเนื้อต่างแต่ละมัดมาบริหารได้เต็มที่ 100%

องค์ประกอบของการผลิตอุปกรณ์กายบริหารมีทั้ง ระยะเวลา จุดหมุน และน้ำหนัก ที่แต่ละกลัมนั้นไม่เท่ากัน

ในอุปกรณ์ดังกล่าว ...

ท่าเล่นบางท่า ไม่ได้กล้ามเนื้อที่เล่น

ท่าเล่นบางท่า มีน้ำหนักต้าน น้อยเกินไป

ท่าเล่นบางท่า มีภาพแสดง แต่เล่นจริงๆ ไม่ได้เลย

ถ้าไม่เชื่อ ครั้งหน้ามีโอกาสทดลองเล่นให้ทดสอบดังต่อไปนี้

- ระยะเวลา - บางท่าอาจขึ้นสุดได้ แต่ลงได้ไม่สุด หรือกลับกัน ลงสุดได้ แต่ขึ้นได้ไม่สุด

- องศา - จะผิดเพี้ยนกันสรีระของผู้เล่น เช่น จุดเริ่มต้นอาจถูกต้อง แต่เมื่อดันออก หรือดึงเข้า จะผิดเพี้ยนกับการเคลื่อนไหวธรรมชาติของคน

- จุดหมุน - ในกรณีที่มีการเคลื่อนไหวเป็นวงกลม หรือวงรี จุดหมุนควรอยู่ระนาบเดียวกับข้อต่อ (เช่น ข้อศอก ข้อเข่า) ของเรา ถ้าไม่ตรงก็ไม่เป็นธรรมชาติอีก

- น้ำหนัก - ก็แผ่นน้ำหนักที่ติดมากับเครื่อง 5 แผ่น 10 แผ่น อาจหนักพอสำหรับการบริหารบางท่าที่ยกได้ไม่มาก (เช่น หน้าแขน หลังแขน)

แต่จะเบาไปสำหรับการบริหารอีกหลายท่า (เช่น ขา หลัง)

บอกตรงๆ ว่า อธิบายยากครับ กับคนที่ไม่เคยเล่นเวท แต่ก็อยากบอกไว้เป็นอุทาหรณ์ก็แล้วกัน

การวางตลาดแบบปุพรม ไปไหนมาไหนก็เจอ ทำให้คนส่วนใหญ่ ตกหลุมไปเยอะครับ

## 2. ม้าบริหารบาร์เบล ที่มีขายทั่วไป ดิจจริงหรือ

ก็พันธได้อีก ว่าไม่จริง



จะพอเล่นได้ก็ ทำ supine bench press นอนราบกับม้าแล้วใช้มือสองข้างยกบาร์เบลขึ้นลง บริหารหน้าอกส่วนกลาง

บางรุ่นขาดังสำหรับวางบาร์เบลนั้นแคบเกินไป ทำให้เราไม่สามารถจับบาร์ในระยถูกต้อง (ระยะกว้างกว่าหัวไหล่) ได้

ถ้าจะ "จับใน" (มืออยู่ระหว่างขาตั้ง) ก็แคบเกินไป กินหน้าอกส่วนในกับหลังแขนมากไป ถ้าจะ "จับนอก" (มืออยู่นอกขาตั้ง) ก็กว้างเกินไป กินหน้าอกส่วนนอกมากกว่า

อีกทั้งเวลาวางบาร์กลับขาตั้งอาจโดนหนีบมือ อันตรายอีกต่างหาก นึกสภาพนะครับ ว่าเล่นครบเซต เหนื่อยล้าแล้วๆ ต้องมาระวังการวางบาร์เบลอีก  
ซ้ำเร็วต้องโดนหนีบมือครับ

พอจะปรับเบาะให้สูงเพื่อเล่น incline bench press บริหารหน้าอกส่วนบนละครับ เกิดอะไรขึ้น ถ้าตัวเราจะร่นห่างจากบาร์เบล ศีรษะจะไม่อยู่ใต้บาร์เบลที่วางเก็บไว้

การยกขึ้น ถ้าเป็นบาร์เปล่าไม่เป็นไรครับ ยกได้ ถ้าใส่น้ำหนักเมื่อไร โดยเฉพาะถ้าโหลดให้หนักเพื่อหวังผล จะยกขึ้นลำบาก หรือยกไม่ขึ้นครับ

ให้นึกภาพนะครับว่าเราต้อง "เอื้อมมือ" ไปข้างหลัง เพื่อยกของหนัก และอย่าลืมนะว่า เล่นเสร็จเซตแล้ว หหมดแรง แล้วยังต้องมาเล็งไปข้างหลังเพื่อวางบาร์เบลอีก  
เสียไส้ครับ

อุปกรณ์ที่เล่นหน้า-หลังขา-หลังคาง ที่มักจะมามีมาด้วยก็มีปัญหาครับ ทั้งระยะ องศา จุดหมุน ฯลฯ ตามที่กล่าวในข้อ 1.

## 3. บาร์เบล กับดัมเบล ที่ปลายสองด้านเป็นเกลียว ดิจจริงหรือ

ขึ้นกับว่าเราพูดถึงตัวไหนครับ



ถ้าเป็นดัมเบลที่เราเล่นประชิดตัว ต้องยกดัมเบลสูงเหนือใบหน้า (เช่น chest press) หรือสูงเหนือศีรษะ (เช่น shoulder press) การมีดัมเบลปลายเกลียว มีคอลลาหรือตัวล็อก เป็นนอตตัวเมียหมดเข้าออก จะปลอดภัยต่อการเล่นครับ เพราะแผ่นน้ำหนักไม่มีโอกาสหลุดใส่ผู้เล่นเลย ถึงจะเสียเวลาหมุนเข้าหมุนออกบ้าง แต่คุ้มค่าเวลาที่เสียไป

แต่ถ้าเป็นบาร์เบล หรือบาร์หยัก ที่แผ่นน้ำหนักอยู่ห่างจากผู้เล่น (ไปอยู่ด้านข้าง ห่างจากลำตัว) นั้นควรมีหรือไม่ ตอบว่าไม่จะเป็นครับ เสียเวลาอีกต่างหากที่จะหมุนคอลลาตัวเมียเข้าๆ ออกๆ

บอกตรงๆ ก็ได้ว่า ผมเล่นเวทมา 20 ปี ไม่เคยใช้คอลลากับบาร์เบลเลย เพราะเราสามารถสมมุติมือสองข้างให้บาร์เบลอยู่ระนาบกับพื้นได้ตลอดเวลา แต่ถ้าจะใช้ก็ไม่ว่ากันครับ

เพราะฉะนั้น ปลายที่เป็นเกลียว ของบาร์เบล หรือบาร์หยัก ไม่มีประโยชน์ครับ ไม่อยากพูดว่าไร้สาระ

ประเด็นต่อเนื่องคือ บาร์เบล และดัมเบลในท้องตลาดในปัจจุบัน ที่มีปลายสองข้างเป็นเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1/8 นิ้ว (หนึ่งนิ้วหนึ่งทศ) เป็นการสร้างมาตรฐานใหม่ที่ผิดๆ ครับ

แผ่นน้ำหนักทั่วไปจะมีรูกลาง ถ้าไม่ 1 นิ้ว ก็ 2 นิ้ว (Olympic) ครับ

อย่างหลังจะมีกลุ่มผู้ใช้เฉพาะ ไม่พูดถึงแล้วกัน แต่ผู้ใช้ทั่วไป 95% ใช้แผ่นรู 1 นิ้วที่ซื้อหาได้ค่อนข้างทั่วไป ไม่ถูกจำกัดว่าซื้อที่ไหน จากใคร

ผู้ซื้อบาร์เบล หรือดัมเบล 1-1/8 นิ้ว จะถูกบังคับให้ไปซื้อร้านค้าเจ้าเดิมครับ เพราะจะซื้อแผ่นรู 1 นิ้วที่มีทั่วไป จะใส่ไม่ได้

ซื้อดัมเบล หรือบาร์เบลที่ใช้ได้กับแผ่นน้ำหนักรู 1 นิ้วจะดีที่สุดครับ เพราะแผ่นน้ำหนักจะซื้อหาง่ายกว่า

(หมายเหตุ: บทความนี้เป็นความเชื่อของผู้เขียนโดยสุจริต จากมุมมองของการบริหารแบบ "เสริมสร้างกล้ามเนื้อ")