

น้ำหนักของคุณปู่

สุรศักดิ์ ไม้คำ

ปัจจุบัน ดูจะเป็นเรื่องปกติเสียแล้วที่จะไปทางไหนก็ตาม ก็จะได้พบเห็นคนรุ่นสูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย ทำทางกระฉับกระเฉงวิ่งบ้างเดินบ้าง ทุก ๆ เข้า-เย็น เพื่อที่จะได้มีปอดที่สะอาด และหัวใจที่แข็งแรง สำหรับชีวิตที่จะยืนนานยิ่งขึ้น

แต่บางครั้งคนหนุ่มสาว อาจจะเห็นเป็นเรื่องแปลก ๆ และขัดต่อความรู้สึกบ้าง ถ้าได้ไปพบเห็น ผู้สูงอายุเหล่านี้ไปใช้การบริหารกายด้วยเครื่อง Weight Machine ตามคลับหรือยิมส์ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของคนหนุ่มสาว ว่ากันที่จริงแล้ว จากผลของการวิจัยหลาย ๆ ฉบับได้สนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย เพื่อการพัฒนาและรักษาหรือดำรงสภาพของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยเครื่อง Weight Machine นี้ และถือเป็นกิจกรรมสำคัญยิ่งสำหรับคนในวัยสูงอายุเหล่านี้

ประมาณกันว่าจำนวน 4 ใน 10 ของคนวัย 65 ปีขึ้นไป จะประสบอุบัติเหตุหกล้ม และได้รับบาดเจ็บ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงจนทำให้เสียสภาวะสมดุลและการทรงตัว ในการหกล้มดังกล่าว อาจทำให้กระดูกของคนวัยนี้ ซึ่งกำลังเสื่อมสภาพต้องแตกหรือหัก โดยเฉพาะบริเวณสะโพกซึ่งจะต้องทำให้เป็นคนพิการไปอย่างน้อยก็กินเวลาเป็นเดือน บางรายโชคร้ายอาจกระทบจุดสำคัญถึงขั้นอันตรายถึงชีวิต

ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นอีกว่า การบริหารร่างกายโดยใช้น้ำหนัก (Weight Training) เป็นประจำ จะช่วยป้องกันการหกล้มได้ เพราะเมื่อกล้ามเนื้อต่าง ๆ แข็งแรงก็จะช่วยให้ผู้นั้นประคับประคองการทรงตัวอยู่ได้

Jack Lalane อายุ 72 ปี ผู้ซึ่งเคยทำกายบริหารทางโทรทัศน์ เมื่อสมัยปี 1950 เป็นผู้หนึ่งที่ยอมรับทฤษฎีของการสร้างความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนัก (Weight Training) และตัวเขาเองก็ยังเล่น Weight อยู่ทุก ๆ วัน ซึ่งเป็นผลทำให้เขาสามารถที่จะทำงานก่อสร้างในบ้านของตัวเองที่อยู่ปัจจุบันที่ Morro Bay, California อีกด้วย Jack ยังบอกอีกว่า 'การเล่น Weight (บริหารร่างกายด้วยน้ำหนัก) เป็นเสมือน น้ำอมฤตแห่งความเป็นหนุ่ม 2,000 ปี เขาใช้เวลาวันละ 2 ชั่วโมง สำหรับการเล่นดัมเบลบ้าง เปลี่ยนท่าบริหารบ้าง และเปลี่ยนเครื่องมือบ้าง เพื่อที่จะทำให้ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย บางครั้งอาจฝึกยิมนาสติกบ้างเพื่อความอ่อนตัวและสนุกสนาน แม้ว่าขณะนี้เขาจะอายุปาเข้าไปถึง 72 ปีแล้วแต่เขายังดูกระชุ่มกระชวยและมีพลังกำลังราวกับหนุ่มอายุ 20 ปี ปานนั้น

ความฟิตกับความแข็งแรง

ผู้ที่ไม่ใช่ นักกีฬาหรือบุคคลทั่วไป มักจะพยายามรักษาสภาพร่างกายให้สมบูรณ์ (Fitness) โดยการออกกำลังกายหรือวิ่งเบา ๆ โดยละเลยการฝึกกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรง (Strength) หรือลืมไปเลย ทั้งนี้เพราะส่วนมากคิดว่าการพัฒนากล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงนั้นเป็นเรื่องเฉพาะของนักกีฬาอาชีพ หรือพวกที่ชอบไขว่มัดกล้ามเนื้อ แถว ๆ ชาวดาต Dr.James Graves

หัวหน้า Exercise Science, University of Florida กล่าวว่า "บุคคลากรที่กำลังเป็นผู้นำของการออกกำลังกายในปัจจุบัน ได้พยายามยึดยึดสิ่งที่ไม่ถูกต้องให้กับสังคมโดยการเอาแต่สนับสนุนและส่งเสริมแต่เรื่องการฝึกเพื่อ Aerobic Fitness โดยไม่ใส่ใจเรื่องการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเลย"

แม้แต่ American College of Medicine ที่ได้ให้แนวทางปฏิบัติเพื่อความฟิตไว้เมื่อ 12 ปีก่อน ก็ยังไม่มีมีการรวมการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเอาไว้ด้วย ขณะที่เน้นแต่เฉพาะเรื่องการฝึกแบบ Aerobic เท่านั้น แต่ในขณะนี้ได้มีการเสนอให้ทำแนวปฏิบัติขึ้นใหม่ ซึ่งคาดว่าจะสำเร็จออกมาในเร็ว ๆ นี้ ซึ่งแน่นอนจะต้องเพิ่มเอากิจกรรมทางการฝึกเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข้าไปเป็นอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญของโปรแกรมการฝึกเพื่อความฟิตอีกด้วย

Dr. James Graver ยังกล่าวอีกว่า แม้ว่าตอนจะถูกเรียกเป็นปูเป็นย่าแล้ว ก็ยังไม่สายเกิน ที่จะไปฝึก และรับผลประโยชน์จากการฝึก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ Dr. James ยังได้ร่วมกับ Michael Pollock ศึกษากลุ่มบุคคลหญิง-ชาย อายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 60 คน โดยให้ทั้งหมดเข้ารับการฝึกเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สัปดาห์ละ 3 วัน

จากการศึกษาในระยะเวลา 6 เดือน ปรากฏผลว่า ผู้ที่เข้าร่วมทำการฝึกทุกคน สามารถปฏิบัติ กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันได การลุก-เก้าอี้ การเข้าส้วม ฯลฯ ผลอีกประการหนึ่งที่ยังมองเห็นได้ชัดคือการลดลงของไขมันพร้อมกับการเพิ่มขนาดของมัดกล้ามเนื้ออีกด้วย

"บุคคลโดยทั่วไปแล้วไม่จำเป็นที่จะฝึกเพื่อเพิ่มมัดกล้ามเนื้อให้ใหญ่โต จุดมุ่งหมายของการฝึกควรเป็นเรื่องของการพัฒนาเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ รวมทั้งเพื่อลดจำนวนของไขมันมากกว่า" Dr. James กล่าว ท่านยังเพิ่มเติมอีกว่า "การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้น ยังเป็นการทวงเวลาของการสูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคนสูงอายุกอีกด้วย

จะเริ่มต้นอย่างไร

ก็ได้เลย หลังจากที่ออกไปพบแพทย์ เพื่อเช็คสุขภาพพร้อมทั้งขอคำแนะนำเพื่อที่จะเข้าโปรแกรมการฝึกเรียบร้อยแล้ว สิ่งแรกที่จะต้องคำนึงก็คือความปลอดภัยและการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น อุปกรณ์ต่าง ๆ พวกดัมเบล หรืออุปกรณ์พวกน้ำหนัก (Weight Machine) ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความปลอดภัยสูง แต่สำหรับผู้สูงอายุนั้นจะต้องดูให้ตลอดถึงส่วนอื่น ๆ เช่น บริเวณที่ฝึก ที่นั่ง ที่นอน และเครื่องมือประกอบอื่น ๆ ก็ควรเช็คให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยด้วย

สิ่งต่อมาก็คือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ควรมีความเหมาะสมกับคนวัยนี้ คือควรจะมีน้ำหนักที่จะเริ่มฝึกได้จากขนาดน้อยที่สุด 1-2 กิโลกรัม แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปได้เรื่อย ๆ เพื่อที่ทุกคนจะได้มีโอกาสเลือกให้เหมาะสมตามสภาพ

Dr. James Graves ยังแนะนำอีกว่า การฝึกเพื่อความแข็งแรงนี้ ควรจะฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ กลุ่มใหญ่ ๆ เช่น บริเวณขาและลำตัวด้านบน โดยการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง สำหรับการฝึกวันวัน จะต้องไม่เกินครั้งละ 1 วัน และควรอย่างยิ่งให้มีการเว้นวัน เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ซ่อมแซมเส้นใยของกล้ามเนื้อบ้าง

****ในการฝึก ควรเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวด้านบนคือแขน ไหล่**

หน้าท้อง และแผ่นหลัง เพราะร่างกายส่วนนี้ไม่ค่อยได้มีโอกาสใช้ในบุคคลโดยทั่วไป โดยเฉพาะวัยชราสำหรับกล้ามเนื้อส่วนล่างบริเวณขา สะโพก นั้น มีโอกาสได้ใช้จากการเดินไป-มา อยู่เป็นประจำอยู่แล้ว

การเตรียมพร้อมร่างกายก่อนการฝึก ก็เป็นเรื่องสำคัญ Dr.James ได้แนะนำให้ปั่นจักรยานอยู่กับที่ หรือเดินเร็ว ๆ สัก 5-10 นาที เพื่ออบอุ่นร่างกายก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ยก ลูกน้ำหนัก โดยการเริ่มใช้จากขนาดเบา ๆ ก่อน (ขนาดเบา ๆ คือ สามารถยกได้ 12-16 ครั้ง โดยไม่หมดแรง)

สำหรับขนาดน้ำหนักที่จะฝึกจริง ๆ นั้น คุณควรยกให้ได้ติดต่อกัน 10-12 ครั้ง ในท่าเดียวกัน โดยในครั้งสุดท้ายคุณต้องรู้สึกว่ายากจะยกไม่ขึ้น และเมื่อฝึกบ่อย ๆ ขึ้น ความแข็งแรงของคุณก็จะเพิ่มขึ้นจนคุณยกน้ำหนักขนาดเดิม จำนวนครั้งเท่าเดิม ได้ง่ายขึ้น คุณก็ควรเพิ่มน้ำหนักขึ้นไปอีกสำหรับโปรแกรมต่อไป โดยใช้จำนวน 10-12 ครั้ง เป็นจำนวนมาตรฐาน

การที่จะฝึกให้ได้ประโยชน์อย่างจริงจัง คุณควรไปฝึกกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้รู้มาแนะนำการฝึกเป็นกลุ่มนี้ นอกจากคุณจะพัฒนาได้เร็วแล้วยังจะได้ประโยชน์จากการพบปะสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ อีกด้วย ซึ่งทำให้เกิดแรงจูงใจให้มากระทำการฝึกได้อย่างต่อเนื่อง Dr.James แนะนำว่า ถ้าศูนย์บริหารกายใกล้บ้านของคุณ ส่วนใหญ่มีแต่คนรุ่นหนุ่มสาวละก็ คุณควรที่จะชวนสมัครพรรคพวกวัยเดียวกันไปเป็นกลุ่มโดยมีผู้รู้ชำนาญ มาคอยกำกับในการฝึก ก็จะเป็นการดียิ่ง

สิ่งควรรู้สำหรับการฝึกเพื่อความแข็งแรง

Lee Haney แชมป์เพาะกาย 6 สมัย (Mr.Olympia Body Building) ได้เขียนหนังสือ 'Totally Awesome' เสนอข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ รวมทั้งเพื่อพัฒนาให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกดังนี้

- คุณแน่ใจหรือยังว่าได้อบอุ่นร่างกายจนพร้อมที่จะฝึกได้แล้ว คุณควรอบอุ่นร่างกายจนมีเหงื่อออกซึม ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ฝึก โดยเริ่มจากการใช้น้ำหนักน้อย ๆ ก่อน
- อย่างลั่นใจขณะออกแรงยกน้ำหนัก เพราะจะทำให้เกิดอาการความดันโลหิตสูง คุณต้องหายใจเข้า-ออก ทั้งทางจมูก-ปาก ตลอดเวลาที่ทำกรฝึก
- หลีกเลี่ยงการไปฝึกคนเดียว (กำลังพูดถึงคนสูงอายุ) ยกเว้นการไปฝึกตามห้องฝึกหรือตาม Health Club แต่ถ้ามีความจำเป็น ก็ดูว่ามีคนอยู่ใกล้ ๆ บริเวณนั้น เพื่อว่าเป็นอะไรไปเขาจะได้เข้ามาช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้ง
- อย่ายืนหรือกระตุก-กระชาก น้ำหนักหรือขย่มตัวในขณะที่กำลังยกลูกน้ำหนัก เพราะอาจจะทำให้กล้ามเนื้อ-ข้อต่อ เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ โปรดใช้ขนาดน้ำหนักพอดีที่คุณพอจะยกได้
- ข้อสุดท้ายก็เหลือเพียงแต่ว่าคุณนะ อยากจะย้อนอายุไปตะปิบบ้างรีเปล่านั้น 'ซูเปอร์ปู่'

LA-Times Syndicate

Weight Training, the Fountain of Youth? The Nation, Feb 11, 90