



การยก-การดัน-การดึง แต่ละครั้งในการเล่นเวท เป็นการลงทุนอย่างหนึ่ง ทั้งในเวลา ในการออกแรง ในโอกาส (แทนที่จะไปทำภารกิจอื่น) ที่ควรจะเกิดความคุ้มค่าที่สุด

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเหล่านี้ น่าจะช่วยให้คุณได้ในการผลสูงสุดในการเล่นเวทของท่าน

คิดบวก

ทัศนคติที่ดีจะมีผลต่อความสำเร็จของท่าน อย่าเริ่มโปรแกรมเพียงแต่สักทีจะให้เสร็จไปวันๆ แต่ก่อนเล่นควรทบทวนเหตุผลต่างๆ ที่ผลักดันให้ท่านเล่นเวท และความรู้สึที่ดีๆ ที่จะได้เมื่อท่านบรรลุเป้าหมายต่างๆ นั้นแล้ว

เกร็งส่วนคอ

การยกน้ำหนักใดๆ ต้องเริ่มโดยการเกร็งส่วนคอ (รอบเอว หรือหน้าท้อง + หลังส่วนล่าง) ของร่างกาย เพื่อลดการบาดเจ็บ

เลือกน้ำหนักที่เหมาะสม

การเลือกน้ำหนักที่พอดีในแต่ละเซตคือ น้ำหนักที่ท่านสามารถควบคุมได้ตลอดเซต สามารถเล่นได้ครบทุกเรป ไม่เกินไม่ขาด และด้วยฟอร์มที่ถูกต้อง

นักเล่นเวทหลายคนจะผิดพลาดด้วยการน้ำหนักที่มากเกินไป จนไม่สามารถเล่นเซตที่สมบูรณ์ หรือเกิดการบาดเจ็บได้ ทั้งนี้ทั้งนั้น การใช้น้ำหนักที่น้อยเกินไปอาจไม่บังเกิดผลในการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

อย่าลืมการหายใจ

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อย่างลั้นหายใจขณะยกหนักๆ หลักง่ายๆ คือ หายใจเข้าเมื่อลดน้ำหนักลง และหายใจออกเมื่อยกน้ำหนักขึ้น

ถ้าเจ็บ.. ก็หยุด

ความเจ็บปวดเป็นวิธีที่ร่างกายกำลังบอกท่านว่าไม่ปกติ ดังนั้นเมื่อเจ็บปวดให้หยุดทันที ให้พักจนกว่าจะหาย ถ้าไม่หายก็ควรพบแพทย์

แต่ก็อย่าลืมว่าการปวดล้าเป็นธรรมชาติของการเล่นเวท เมื่อได้เล่นเวทไประยะหนึ่ง ท่านจะทราบว่าเจ็บแบบไหนเป็นการบาดเจ็บที่ต้องหยุดรักษาตัว และเจ็บแบบไหนเป็นสิ่งที่ปกติ

ระยะเวลาให้ดี

ทุกเซตจะใช้เวลา 40-45 วินาทีโดยเฉลี่ย ถ้าเร็วไปกล้ามเนื้ออาจไม่ได้รับแรงดึง-ดันเพียงพอที่จะให้ผลสูงสุด แต่ละเรปควรใช้เวลา 4-5 วินาที ซึ่งการลดน้ำหนักลง (negative) ควรช้ากว่าการดันหรือดึงน้ำหนักขึ้น

สมดุลย์ทุกส่วน

การเจริญเติบโตของร่างกายควรมีความสมดุลย์ ครบถ้วน ดังนั้น การเล่นร่างกายส่วนบนต้องควบคู่กับร่างกายส่วนล่าง (แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นวันเดียวกัน) การดันต้องควบคู่กับการดึง ความสม่ำเสมอของการเล่นกล้ามเนื้อที่ตรงข้ามกัน (เช่น หน้าแขน กับหลังแขน)

พัฒนาการ

พยายามเพิ่มน้ำหนักอีก 10% ทุกๆ 3-4 สัปดาห์ เพื่อให้กล้ามเนื้อถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา

รักษามารยาท

มีกฎเกณฑ์หลายข้อ ทั้งที่เขียน และไม่ได้เขียน ในการเล่นเวทร่วมกันในฟิตเนสเซ็นเตอร์ เช่น อย่าผูกขาดอุปกรณ์ขึ้นใดชิ้นหนึ่งจนคนอื่นเล่นไม่ได้ (โดยเฉพาะเมื่อท่านพักอยู่) เช็ดเหงื่อออกจากเครื่องเล่นเมื่อท่านเล่นเสร็จแล้ว เก็บคัมเบลและแผ่นน้ำหนักเข้าที่เมื่อเสร็จแล้ว เป็นต้น

อย่าลืมน้ำ

ไม่ต้องรอให้กระหายน้ำถึงจะดื่ม ถ้าจะให้ดีให้ถือขวดน้ำเข้าฟิตเนสเซ็นเตอร์ และจิบน้ำตลอดเวลา เพื่อไม่ให้มีผลเสียต่อการสูญเสียน้ำ

ลองหนทางใหม่ๆ

หลายๆ ท่านจะเล่นโปรแกรมเดิมๆ ทั้งปีทั้งชาติ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการปรับตัว และหยุดการเจริญเติบโต พยายามเปลี่ยนโปรแกรมเป็นระยะๆ หรือไม่ก็เปลี่ยนวิธีการเล่นในโปรแกรมเดิม เช่น ทำเดิมแต่เปลี่ยนอุปกรณ์ เป็นระยะหรือองศา หรือสลับก่อนหลังท่าเล่น เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดีต่อกล้ามเนื้อของท่าน

พักผ่อนให้พอ

กล้ามเนื้อของท่านไม่ได้เจริญเติบโตในห้องยิม กล้ามเนื้อเจริญเติบโตในการพักฟื้นหลังจากนั้น นี่คือเหตุผลที่ท่านไม่ควรเล่นซ้ำกล้ามเนื้อเดิมสองวันติดต่อกัน เพราะกล้ามเนื้อไม่มีโอกาสพักฟื้นและเติบโต ถ้าต้องการกล้ามเนื้อให้กล้ามเนื้อได้พักบ้าง และก็อย่าลืมนอนให้พอด้วย