อยากผอม เลยวิ่ง! แต่น้ำหนักไม่ลด!?

ตอนนี้เทรนด์วิ่งกำลังมาแรง บางคนวิ่งเพื่อร่างกายที่แข็งแรง แต่บางคนวิ่งเพราะอยากลดน้ำหนัก กระชับสัดส่วน ซึ่งการวิ่งอาจทำให้น้ำหนักไม่ลด! ถ้าคุณยังวิ่งแบบเดิมๆ ดังนั้น หากจะพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง และลดน้ำหนักในคราวเดียวกัน ต้องสร้างความท้าทายด้วยการวิ่งแบบใหม่ ไม่จำเจ
และเชื่อว่า ทุกคนต้องตั้งคำถามว่าทำไมช่วงแรกก็เบิร์นดีอยู่หรอก แต่พอวิ่งไปนานๆ น้ำหนักไม่ลด? กางเกงไม่หลวม? หนำซ้ำเพื่อนยังทักว่ากินจุกว่าเดิม! ทั้งที่วิ่งเป็นประจำทุกวัน เพราะมันเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นนั่นเอง

:: คุณวิ่งเหมือนเดิมทุกวัน
ร่างกายของเราฉลาดกว่าที่คิด และสามารถจดจำกิจกรรมประจำวันได้แม่นมาก โดยเฉพาะคนที่ชอบทำอะไรซ้ำๆ ร่างกายจะซึมซับจนร่างกายเดาทางได้แล้ว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงจะลดน้อยลง เราไม่ได้บอกว่าการวิ่งไม่ดี หรือไม่เผาผลาญไขมัน เพียงแต่มันไม่ได้ผลในระยะยาว ถ้าคุณยังทำเหมือนเดิมทุกอย่าง
เพราะฉะนั้น การวิ่งคงที่ หรือวิ่งย่ำอยู่กับที่ในระยะทางเท่าเดิม และเวลาเท่าเดิมต่อเนื่อง ระบบเผาผลาญจะเกิดการเรียนรู้และคิดหาวิธีตอบสนองด้วยการกักเก็บไขมันไว้กับตัวให้นานที่สุด และเบิร์นไขมันน้อยลง จึงสามารถตอบได้เลยว่า การวิ่งด้วยความเหนื่อยคงที่หรือวิ่งไปเรื่อยๆ จึงไม่ค่อยได้ผล
ในช่วงแรกของการวิ่งช่วยลดน้ำหนักได้จริง แต่ก็แค่ช่วงเริ่มต้นเท่านั้น จึงควรเพิ่มระยะเวลาการวิ่ง และวิ่งสลับช้าสลับเร็วบ้าง

:: วิ่งเยอะเกินไป
การวิ่งมีทั้งข้อดี และข้อเสีย หากคุณวิ่งมากเกินไปจนกล้ามเนื้อสะสมความเครียด อ่อนล้า ส่งผลต่อระดับฮอร์โมนควบคุมความสามารถในการเผาผลาญไขมัน โดยเฉพาะคอร์ติซอล หรือฮอร์โมนแห่งความเครียด ที่ส่งผลต่อภาวะดื้อ

อินซูลิน บังคับให้คุณต้องกักเก็บไขมันรอบพุง
เมื่อร่างกายสะสมคอร์ติซอลไว้เป็นระยะเวลานาน ทำให้ร่างกายฟื้นฟูช้า ทำลายกล้ามเนื้อ (อย่าลืมว่ากล้ามเนื้อช่วยเผาผลาญไขมัน) ส่งผลต่อการทำงานของภูมิคุ้มกัน และยิ่งคุณกินไม่ดี ระบบเผาผลาญจะยิ่งทำงานต่ำลง การลดน้ำหนักอย่างยั่งยืนก็เป็นไปอย่างลำบากขึ้น

:: คิดว่าการวิ่งช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี
หลายคนเชื่อถือตัวเลขบนหน้าปัดมากเกินไป ซึ่งนอกจากจะไม่ตรงกับความเป็นจริงแล้ว ยังทำให้คุณมองการออกกำลังกายและการเผาผลาญไขมันผิด ซึ่งการเบิร์นมากน้อยนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละคน ต่อให้คุณไม่ออกกำลังกาย ร่างกายก็ยังเผาผลาญแคลอรีอยู่ดี แต่การวิ่งอาจเผาผลาญแคลอรีได้จริง แต่ข้อได้เปรียบของการสปรินต์ หรือการยกเวทคือพวกมันช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้ด้วย ซึ่งกล้ามเนื้อช่วยเผาผลาญไขมันอีกที ยิ่งมีมาก คุณยิ่งเบิร์นมาก แม้ว่าจะแค่นั่งเฉยๆ

:: อย่าคิดว่าวิ่งแล้ว จะกินอะไรก็ได้
นักวิ่งบางประเภทเข้าใจว่าวิ่งแล้วจะกินอะไรก็ได้ เพราะการวิ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่อเนื่อง แต่ไม่ได้หมายความว่าคุณจะกินได้ทุกอย่างที่ขวางหน้า ทั้งอาหารคลีน อาหารขยะ หรือขนมหวาน ดังนั้น ไม่ว่าจะวิ่งมาราธอน หรือฮาล์ฟมาราธอน ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม อย่ากินเยอะจนทำให้เกิดไขมันสะสมเด็ดขาด

:: เพิ่มรูปแบบการวิ่งใหม่ๆ
การวิ่งแบบเดิมๆ ไม่อาจทำให้น้ำหนักลดลงได้เร็ว ดังนั้น ลองรูปแบบการวิ่งแบบใหม่ๆ เช่น วิ่งช้าคงที่ สลับวิ่งเร็วคงที่ แบ่งเป็นวัน หรือแบ่งเป็นช่วงก็ได้ วิ่งแบบยกเข่าขึ้นสูงเพื่อเพิ่มการเผาผลาญไขมัน ถ้าหากการวิ่งวันละ 1-2 ชั่วโมงน้ำหนักยังคงเท่าเดิม (หรือเพิ่มขึ้น) บางทีคุณอาจต้องเปลี่ยนมาคาร์ดิโอด้วยวิธีอื่น เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือลดจำนวนวันวิ่ง แล้วเพิ่มเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ให้เวลากับมันสัก 1-2 เดือน ค่อยเป็นค่อยไป อาจจะเพิ่มการออกกำลังกายแบบอื่นมาใช้ร่วมกับการวิ่งก็ได้

เป็นอย่างไรบ้างกับความรู้เรื่องการวิ่งลดน้ำหนักที่ให้ไป พอจะสรุปคร่าวๆ ได้หรือยังว่า แท้จริงแล้วทำไมน้ำหนักถึงไม่ลดลง หรืออาจจะเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ ดังนั้น คุณลองนำสิ่งเหล่านี้ไปปรับใช้ดูเพื่อประโยชน์แก่ตัวคุณ แต่อย่าลืมว่า การลดน้ำหนัก ต้องออกกำลังกาย + ควบคุมอาหาร ให้พอเหมาะแก่ร่างกาย ที่สำคัญใครต้องการวิ่งเพิ่มเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง แนะนำกินอาหารเสริมโปรตีนด้วย เพื่อช่วยซ่อมแซม บำรุงกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย และฟื้นฟูมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรงด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official