

จักรยาน..กับการออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

สนุกกับจักรยานกันดีกว่า

การที่คุณรู้สึกว่าการขี่จักรยานเป็นเรื่องง่าย เท่ากับเป็นการเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยทัศนคติที่ดี ที่จะทำให้คุณรู้สึกสนุกกับมัน ต่อไปคุณจะได้เรียนรู้อะไรดีๆ จากการขี่จักรยานอีกมาก แต่ที่แน่ๆ คือข้อดีที่มีต่อสุขภาพของคุณเอง

ออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานเป็นกิจกรรมง่ายๆ ที่ใครๆ ก็สามารุ่ทำได้ เพียงแค่คุณมีจักรยานสักคันขึ้นไปนั่งคร่อมอาน มือจับที่แฮนด์ แล้วก็ถีบออกไป ง่ายมาก

สำหรับบรรดานักปั่นมือใหม่ **สวนรถไฟ** สวนสาธารณะใหญ่ของกรุงเทพฯ เป็นที่ที่ขึ้นักปั่นจักรยานทั่วไปนิยม ถ้าคุณมีโอกาสลงแวะไปดูบ้าง เพราะที่นั่นเขาจัดเลนจักรยานเอาไว้ให้ชัดละแะไปตามแนวต้นไม้ใหญ่ร่มรื่นรอบสวน ความยาวกว่าสองกิโลเมตรทีเดียว ที่นั่นนับว่าเป็นสวรรค์ของนักปั่นจักรยานมือใหม่ เพราะเส้นทางรอบสวนเป็นทางราบ ใดทั้งออกกำลังกายได้ทั้งพักผ่อนชมสวนสวยๆ ไปด้วย



ที่หน้าสวนรถไฟมีร้านเช่าจักรยานอยู่นับสิบร้าน ส่วนคุณภาพก็ไล่เลี่ยกันไป ส่วนใหญ่จะคิดค่าเช่าจักรยานราคาเหมา เช่น 20 บาท ต่อการขี่ตลอดช่วงบ่าย จักรยานที่จอดเรียงรายอยู่ตามหนารานนับสิบๆ คันนั้นตางดูน่าขับขี่ไปเสียหมด มีทั้งจักรยานสำหรับครอบครัว ที่มีเบาะนั่งเล็กๆ ตามหนาสำหรับสมาชิกตัวน้อยๆ หรือแม่แต่จักรยานเสือภูเขา ซึ่งราคาเขาจะแพงกว่าจักรยานประเภทอื่นๆ

นอกจากที่สวนรถไฟแล้วยังมีปอดใหญ่ใจกลางเมืองอีกแห่งหนึ่งที่กำลังมาแรงในหมู่นักปั่น คือบางกระเจ้า ที่ซึ่งภาพชีวิตของชาวบ้านดูราวกับย้อนยุคไปเมื่อสองทศวรรษก่อน เพราะเต็มไปด้วยบ้านเรือนไม้ล้อมรอบด้วยสวนผลไม้ สวนพลู มะพร้าว กลวยไม้ คุณยายยังหาผลไม้เดินไปมาอยู่ตามร่องสวน ยิ้มรับนักปั่นผู้มาเยือนอย่างมีไมตรี

ชมรมจักรยานต่างๆ ในกรุงเทพฯ จัดกิจกรรมปั่นจักรยานที่บางกระเจ้านี้อยู่เสมอ คุณสามารถรวมกิจกรรมได้ในช่วงสุดสัปดาห์ แต่ถาหากคุณมีจักรยานของตัวเอง จะนำไปขี่เองยังบางกระเจ้าก็ไมยากเลย เพียงบรรทุกจักรยานลงเรือยนต์ข้ามฟากจากวัดคลองเตยใน ไปขึ้นที่ท่าฝั่งตรงข้าม จากนั้นก็ขี่ลัดเลาะไปตามสวน สวนผู้ที่อาศัยอยู่ทางฝั่งธนบุรีสามารถเดินทางสู่บางกระเจ้าทางรถยนต์เข้าด้านพระประแดงไม่ต้องย้อนมาลงเรือที่คลองเตยให้เสียเวลา

เส้นทางจักรยานที่นี้อาจจะดูคดเคี้ยว เนื่องจากพื้นที่เป็นที่ลุ่มริมฝั่งเจ้าพระยา ชาวบ้านเองต้องสร้างบ้านเรือนยกพื้นสูง ทางเดินเป็นคอนกรีตยกพื้นสูงเช่นกัน กว้างราวหนึ่งเมตรกว่าๆ

ค่อนข้างแคบ ทำให้นักปั่นต้องขี่เรียงกันเป็นแถว ห้ามแซงกันเด็ดขาด เพราะอาจตกลงไปในเลนดานกลางคูดุไม่จัดแน่

เส้นทางที่จักรยานในเมืองทั้งสองแห่งที่พูดถึงนี้ คุณไม่จำเป็นต้องใช้จักรยานมีเกียร์ที่เรียกว่าจักรยานเสือภูเขา (Mountain bike) เพราะส่วนใหญ่เป็นทางราบ แต่ถ้ามองศึกษาดูในตลาดเสือภูเขาบ้านเรา เขามักบอกว่าจักรยานเสือภูเขาสามารถใช้งานได้ในหลากหลายในทุกสภาพเส้นทาง ตั้งแต่ขี่ไปจ่ายตลาด ถึงทางวิบากขึ้นเขาลงห้วย นับเป็นรถเนกประสงค์สำหรับนักปั่นยุคนี้จริงๆ ถ้ามองชอบจริงและยอมลงทุนสักหน่อย (สนนราคาตั้งแต่หลักพันถึงหลักหมื่น) ก็จะไครครอบครองเสือภูเขาสมรรถนะดีเลยเชียวละ

ถึงตรงนี้ถ้าคุณสนใจจะออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานเสือภูเขาเข้าแล้ว ในบ้านเราก็มีสถานที่ให้คุณเลือกขี่มากมายที่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มือใหม่และมือเก่าหลายคนนิยมปั่นแบบไปเข้า-เย็นกลับ เช่น นครนายกก็ขึ้นเขาใจ เสนทางแถวบ้านคลองมะเดื่อ ภายในสวนนกเขาหล่น หรือรอบๆ เสนทางสู่น้ำตกนางรอง ถ้าไปทางสระบุรีก็มีไม่น้อย เช่น ทิวพุดแค่มวกเหล็ก หรือย่านพระพุทธฉาย สวนกาญจนบุรีก็มีไม่น้อย โดยเฉพาะเสนทาง เลียบแม่น้ำแควน้อยไปทางอำเภอไทรโยค หรือชลบุรีก็มีสถานที่อย่างถ้ำเขาประทุน หรือรอบอ่างเก็บน้ำบางพระ สวนสายไต้นั้นเป็นเสนทางยอดนิยมหนีไม่พ้น ชะอำ หัวหิน และอุทยานแห่งชาติเขาสามรอยยอด นี้ยังไม่นับเสนทางปั่นจักรยานทางไกลอย่าง เช่น ดอยอินทนนท์ที่เชียงใหม่ เสนเลียบริมโขงสายอีสาน หรือเสนทางป่าเขียวขจีที่สุราษฎร์ธานี เป็นต้น

การที่มีมือใหม่จะเข้าไปปั่นในสถานที่ดังกล่าวคงต้องศึกษาข้อมูลเส้นทางพอสมควร หรืออย่างน้อยก็ต้องปรึกษาบริษัทท่องเที่ยวแนวผจญภัย หรือชมรมจักรยานในท้องถิ่นนั้นๆ เป็นการเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง

หากคุณสนใจจะออกกำลังและเดินทางท่องเที่ยวด้วยจักรยาน อันดับแรกลองรวมเดินทางกับกลุ่มนักจักรยานผู้มีประสบการณ์ เพื่อเรียนรู้จักกิจกรรมนี้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ปัจจุบันนี้ก็มีหลายบริษัทนำเที่ยวและชมรมต่างๆ จัดทริปจักรยานสม่ำเสมอ

ส่วนการเตรียมตัวที่ดีก่อนออกเดินทางกับทริปจักรยานนั้น จะทำให้คุณไม่ตกเป็นภาระของผู้อื่นระหว่างการเดินทาง อย่างหัดเทคนิคง่ายๆ เช่น การหัดเข้าทางโค้ง การหัดขี่เป็นวงกลมสลับไปมาเป็นรูปเลขแปดก็เป็นการฝึกหัดที่ดีวิธีหนึ่ง ลองค่อยๆ หัดจากวงกลมใหญ่ๆ ก่อน และลองพยายามขี่ให้เลขแปดของคุณมีรัศมีวงกลมเล็กที่สุดเท่าที่จะทำได้ วิธีนี้จะทำให้เราสามารถเข้าโค้งที่แคบๆ บนเสนทางคดเคี้ยวได้เชี่ยวชาญขึ้น

หากคุณต้องการหยุดรถให้แม่นยำ ลองฝึกโดยการขีดเส้นบนพื้น สมมุติว่าเป็นจุดที่ต้องหยุด คุณขี่รถมาแล้วไซเบรกหยุดรถตรงที่เส้นที่ขีดไว้ให้ไต่พอดี ห้ามเลยเสนเด็ดขาด จากนั้นลองเพิ่มความเร็วในการขี่มากขึ้นก่อนจะหยุดรถ รวมทั้งหัดกระจายการเบรครถโดยฝึกใช้งานทั้งเบรคหน้าและเบรคหลัง

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือการฝึกหยุดทรงตัวบนรถและออกรถไปต่อ คุณแค่ขีดเส้นสมมุติบนพื้นถนน จากนั้นขี่รถตรงมายังเสนแล้วแตะเบรคเพื่อหยุดรถโดยไม่เอวขาลงแตะพื้น แล้วปล่อยเบรคออกรถไปต่อ เวลาที่คุณหยุดรถครั้งแรกอาจจะทรงตัวได้ไม่แตะพื้นได้เพียงช่วงสั้นๆ แต่ควรรฝึกให้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากห้าหรือสิบวินาที เป็น 20 วินาที รวมทั้งหัดทรงตัวบนเสนทางขึ้นลงเนินด้วย จะช่วยให้คุณเพิ่มทักษะในการขี่จักรยานให้ดีขึ้นมาก

ถ้ารู้สึกคุ้นเคยกับการขี่จักรยานแล้วลองฝึกหัดขี่ลงพื้นต่างระดับด้วย

วิธีง่ายที่สุดควรเริ่มจากการหัดลงทางเท้า(ฟุตบอล) โดยถ่าน้ำหนักมาข้างหลังแล้วหย่อนล้อหน้าลงไป จากนั้นถ่าน้ำหนักมาด้านหน้าแล้วคอยหย่อนล้อหลังลงมา เทคนิคนี้ในทางปฏิบัติจริงก็ไม่ยากเย็นอะไรเลย



การขี่จักรยานก็มีข้อควรระมัดระวังบ้างครั้งสิ่งที่คุณมองข้ามด้วยเห็นเป็นเรื่องเล็ก
ผู้รู้หลายท่านแนะนำว่าไม่ควรถีบจักรยานด้วยเกียร์หนักกว่าที่ควรจะเป็น
หนักขึ้นหน้าใหม่ควรใช้เกียร์ที่เบาที่สุดเสมอ ยิ่งถ้าคุณมีเกียร์ขนาดใหญ่จะยิ่งดีโดยเฉพาะเวลาขึ้นเนิน เพราะจะทำให้คุณใช้แรงในการปั่นน้อยลง และลดอาการเจ็บเข่าซึ่งเป็นผลข้างเคียงของการขี่จักรยานที่หนักเกินไป ยิ่งถ้าคุณเคยเกิดอาการเจ็บเข่าจากการขี่จักรยานแล้ว ยิ่งควรใช้เกียร์ที่เบามากๆ หรือไม่ก็หยุดปั่นสักพัก นอกจากนี้การปรับอานจักรยานให้สูงไปหรือต่ำไปก็มีผลต่อการปวดเข่าเช่นกัน ดังนั้นควรปรับอานให้สูงพอเหมาะ เพื่อให้การขับขี่ของคุณราบรื่นตลอดเส้นทาง การขี่จักรยานเป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าขาตามขน ดังนั้นควรหาเวลาบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าของขาบางในเวลาว่าง สิ่งนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อขาทั้งสองด้านสมดุลกัน

ในระหว่างการขับขี่ สิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืมคือหมวกกันน็อค
เพราะหากเกิดอุบัติเหตุขึ้นศีรษะส่วนสำคัญที่สุดจะถูกปกป้องให้ปลอดภัย
หมวกกันน็อคมาตรฐานเบสิกชั้นนอกที่แข็งของหมวกจะช่วยกระจายแรงกระแทกไปทั่วทั้งหัว แทนที่จะเน้นเฉพาะจุดที่ตกกระทบ สวมโพมหนาๆ ที่อยู่ระหว่างชั้นฟองน้ำ กับส่วนแข็งด้านนอกก็ช่วยลดความเร็วของแรงกระแทกได้ดี แต่ถาหมวกกันน็อคของคุณเกิดกระแทกพื้นบ่อย ก็สมควรเปลี่ยนใบใหม่ได้ เพราะประสิทธิภาพของการกันกระแทกก็จะลดลงไปเรื่อยๆ

ส่วนการเลือกจักรยานนั้น ในท้องตลาดบ้านเรา คุณคงเคยเห็นจักรยานเสือภูเขาที่มีรูปทรงเป็นสามเหลี่ยมสองชิ้นมาประกอบกัน บางคันก็มีระบบรองรับแรงกระแทกหรือแรงสั่นสะเทือนด้านหน้า ที่เรียกสั้นๆ ว่าโช๊คหน้า บางคันก็ไม่มี แบบนี้เรียกว่า Hard tail ซึ่งเป็นจักรยานเสือภูเขาที่ให้ความคล่องตัวสูง มีการควบคุมรถในเส้นทาง off-road ได้ดีมาก

หากคุณต้องการความนุ่มนวลในการขับขี่ในแบบที่จักรยาน Hard tail ไม่มี ลองถามหาจักรยานในแบบที่เรียกว่า full-suspension ซึ่งในแบบนี้จะเพิ่มตัวโช๊คอัพทั้งทั้งหน้าและด้านหลัง ในจักรยานแบบนี้จะมีรุ่นที่แยกย่อยลงไปอีก เช่น สำหรับการขี่ลงเขา ที่เรียกว่า downhill bike หรือสำหรับขี่เส้นทางวิบากที่เรียกว่า cross-country bike

สิ่งที่คนสนใจขี่จักรยานจริงจังเขาจะศึกษาและเลือกถือลงไปอีก เช่นเรื่องของเฟรมหรือตัวถังจักรยาน วัสดุที่ผลิต การเลือกขนาดรถให้เหมาะสมกับร่างกายและความสูงของผู้ขับขี่ และอุปกรณ์เสริมต่างๆ พวกเขียนจักรยานทั้งหลายเขาไม่มีวันมองข้ามเรื่องเหล่านี้แน่นอน

อย่างไรก็ตามอย่าลืมนึกว่าอุปกรณ์ที่ดีเลิศก็ไม่ได้รับประกันว่ามันจะทำให้คุณขี่จักรยานอย่างสนุกสนานเสมอไป แค่อุปกรณ์ที่พอใช้ได้เหมาะกับสภาพการขี่งานและเงินในกระเป๋าของคุณเป็นดีที่สุด เพราะสิ่งที่ได้เหมือนกันคือได้ออกกำลังกายให้แข็งแรง

...แล้ววันหยุดครั้งต่อไปจะเลือกไปขี่จักรยานที่ไหน และจะชวนใครไปด้วยดีนะ

ประโยชน์ทางการแพทย์จากการขี่จักรยาน

นพ.ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์

โดยปกติแล้วคนที่น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ถ้าเดินในอัตราส่วนประมาณ 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง (เดินเร็ว)

จะใช้พลังงานไป $2.3 \times 60 = 138$ กิโลแคลอรีต่อการเดิน 1 ชั่วโมง (เท่ากับการเผาผลาญข้าวเพราะไก่ไข่ดาว 1 จาน) แต่ถ้าขี่จักรยานในอัตราประมาณ 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็จะใช้พลังงานในปริมาณที่น้อยกว่ากับการเดิน 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นั่นหมายความว่าประโยชน์จากการขี่จักรยานก็คือการเผาผลาญและการใช้พลังงาน ทำให้ลดอัตราการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด

นอกจากนั้นการขี่จักรยานอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่องช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น ซึ่งรวมถึงเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและอวัยวะสำคัญในร่างกาย ได้แก่ สมอง ไต ลดการเก็บสะสมตะกรันไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ดังนั้นจึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีบตันในอวัยวะสำคัญที่กล่าวข้างต้น

นอกจากนั้นการขี่จักรยานยังเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยระบบการหายใจ เพิ่มประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดให้ดีขึ้นและยังเพิ่มระดับของฮอร์โมนแอนโดรฟินอันจะช่วยลดความเครียดในร่างกายให้ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเสือภูเขา เป็นกิจกรรมที่เข้าถึงธรรมชาติที่ดี ได้รับอากาศที่มีมลพิษน้อยลงซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแน่นอน การขี่จักรยานขึ้นลงเขาถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่หนัก เพราะต้องใช้พลังงานมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อหัวใจในคนที่หัวใจแข็งแรงอยู่แล้วจึงเหมาะที่จะปั่นจักรยานเสือภูเขาจะทำให้หัวใจแข็งแรงมากขึ้นเป็นพิเศษ คลายๆ กับการเล่นเทนนิส ฟุตบอล สมรรถภาพระบบหัวใจและปอดจะดีขึ้นอย่างเด่นชัดหากว่าคุณขี่จักรยานเสือภูเขาเป็นประจำ การขี่จักรยานเสือภูเขา ปีนเขา ไตรกีฬา เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหนัก ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาประเภทนี้ได้ จำเป็นต้องมีสมรรถนะหัวใจและปอดดีเยี่ยมถึงจะมีความปลอดภัย

สำหรับการขี่จักรยานแล้วยังได้ประโยชน์โดยตรงต่อกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพราะได้ยืดเส้นยืดสาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณเอว สะโพก ทำให้ป้องกันปัญหาปวดกล้ามเนื้อขาได้ดี

ผู้ที่เริ่มขี่จักรยานใหม่ๆ มีข้อควรระวังดังนี้

- เบาะที่นั่ง(อาน) จะต้องเหมาะกับสรีระของร่างกาย ไม่ควรนิ่มมากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต้นขาได้ แต่ก็ไม่ควรแข็งเกินไปเพราะจะกระแทกกล้ามเนื้ออีกเสบ่งายและทำให้เมื่อยลา
- ความสูงของเบาะกับขาถีบ ควรมีความสัมพันธ์กับความยาวของขาของผู้ถีบ เมื่อถีบจนสุดควรให้องศาของเข่าเท่ากับแนวตรงของขาไม่เกิน 150 องศา ไม่เช่นนั้นจะทำให้ปวดกล้ามเนื้อขาและเมื่อยล้า

ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

คลิกฟังเพลงจักรยานคนจน...>>>> <http://charyen.com/jukebox/play.php?id=12500>