

การปั่นจักรยาน และวิธีเลือกซื้อ

การปั่นจักรยานนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอย่างมาก นอกจากนั้นเรายังใช้ปั่นเพื่อไปทำธุระ ปั่นเพื่อเดินทางไปทำงาน เพื่อท่องเที่ยว หรือเพื่อการแข่งขัน ไม่ว่าเราจะใช้จักรยานเพื่อจุดประสงค์อะไรก็ตาม เราจำเป็นต้องพิจารณาประเภทของจักรยานรวมทั้งออปชั่นต่างๆ ของจักรยานที่มีอยู่หลายหลายในเวลา

จุดประสงค์ของบทความนี้เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่เริ่มต้นสนใจการปั่นจักรยาน หรือคนที่ยังไม่เคยได้ปั่นจักรยานได้เลือกจักรยานคู่กายที่เหมาะสมกับการใช้งานหรือกับตัวเอง

รู้สไตส์การปั่นเบื้องต้นของเรา

สิ่งแรกที่เราต้องพิจารณาคือต้องรู้ว่าเราจะใช้บนผิวทางแบบไหน ทางเรียบ ทางวิบาก หรือทั้งสองอย่าง จักรยานบางคนทำขึ้นมาเพื่อลักษณะการปั่นบนพื้นผิวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออาจจะทำขึ้นมาเพื่อใช้ได้ทั้งสองแบบโดยแค่เปลี่ยนยางก็สามารถปั่นในสภาพทางที่แตกต่างกันได้

เรามาดูเริ่มต้นทำความเข้าใจความแตกต่างของจักรยานประเภทต่างๆ ซึ่งในแต่ละประเภทจะเน้นไปที่ความเร็ว ความคล่องตัว หรือความสะดักสบาย ที่แตกต่างกัน

1. Road Bikes เหมาะสำหรับใช้งานบนผิวทางเรียบ โดยทั่วไปแล้วจะมีน้ำหนักเบากว่าพวกเสือภูเขาหรือจักรยานทั่วไป ส่วนใหญ่จะใช้ปั่นบนผิวทางเรียบ เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อเดินทางในเมืองหรือทางไกล ท่องเที่ยว และเพื่อการแข่งขัน เหมาะสำหรับนักปั่นตั้งแต่ประเภทมือใหม่ไปจนถึงนักปั่นประเภทขาแรง การเลือกจักรยานประเภท road bike ให้เหมาะสมกับสรีระร่างกายของนักปั่น และการปรับตั้งตำแหน่งท่าทางการปั่นของนักปั่นให้เข้ากับจักรยาน นับเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งหากเราเลือกจักรยานและหรือปรับตั้งตำแหน่งท่าทางไม่ถูกต้อง อาจจะทำให้เรารู้สึกว่ามันปั่นไม่สนุก ปวดลำ เจ็บปวดร่างกายของเรา นอกจากนี้การปรับตั้งตำแหน่งท่าทางการปั่นที่ไม่ถูกต้องจะทำให้ลดประสิทธิภาพของการปั่นจักรยานของเราอีกด้วย

จักรยานประเภทนี้บางรุ่นผลิตขึ้นมาเพื่อเน้นเรื่องความเร็วซึ่งจะต้องมีการจัดวางตำแหน่งท่าทางการปั่นของนักปั่นให้ต้องถูกหลักอากาศพลศาสตร์ให้มากที่สุด ในขณะที่บางรุ่นอาจจะไม่เน้นเรื่องความเร็วจึงไม่ต้องเน้นเรื่องอากาศพลศาสตร์ของตำแหน่งท่าทางการปั่นของนักปั่นมากนัก จักรยานประเภทนี้บางครั้งอาจจะมีอุปกรณ์เพิ่มเติมอื่น เช่นแร็คเพื่อใส่ของสัมภาระและระบบไฟส่องสว่าง ทั้งนี้ก็เพื่อใช้ในการเดินทางในเมือง (Commuting) หรือเพื่อท่องเที่ยว (Touring)

จักรยานประเภท Road Bike นี้ยังอาจแบ่งได้เป็นสองประเภทตามลักษณะของแฮนด์ดังนี้



แฮนด์แบบเสื่อหมอบ (Drop-bar)

มีน้ำหนักเบา เน้นหลักอากาศพลศาสตร์ ซึ่งเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคนที่ต้องการเน้นเรื่องความเร็วหรือพวกขาแรงทั้งหลาย แฮนด์แบบเสื่อหมอบนี้ไม่ใช่

ต้องให้หมอบป็นอย่างเดียว แต่เรายังสามารถวางตำแหน่งมือในการการปั่นได้มากกว่าแบบบาร์ตรง ทำให้เราเปลี่ยนท่าทางการปั่นได้ตามความเหมาะสมตามสภาพการปั่นของเรา



แบบบาร์ตรง (Flat-bar)

เป็นการผสมผสานระหว่างประสิทธิภาพของเสื่อหมอบแต่ให้เราปั่นในท่าที่หลังตรงมากขึ้น หรือทำให้เราปั่นในท่าทางที่ผ่อนคลายกว่าเสื่อหมอบ รวมทั้งทำให้มีมุมมองเห็นเส้นทางของนักปั่นดีกว่า มองเห็นอุปสรรคข้างหน้าดีกว่า ท่าทางการปั่นแบบหลังตรงกว่าเสื่อหมอบทำให้ลด

อาการปวดล้าที่มือ ข้อมือ และไหล่ได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องแลกมากับความเร็วที่ลดลงและประสิทธิภาพในการปั่นของนักปั่น ซึ่งเสื่อหมอบทำได้ดีกว่าในเรื่องนี้

2. Mountain Bikes ใช้สำหรับผิวทางที่วิบาก แต่ก็สามารถใช้ได้บนทางเรียบ (แต่อาจจะต้องเปลี่ยนยาง) เป็นจักรยานที่ออกแบบมาโดยมีระบบกันสะเทือนและระบบเบรคที่ดีกว่าเสื่อหมอบหรือ Road Bike เสื่อภูเขาสามารถลุยไปในเส้นทางที่วิบาก บนผิวทางโรยกรวด หิน ลูกกรัง รากต้นไม้ เป็นต้น จักรยานเสื่อภูเขาที่ดีจะออกแบบให้มีระบบเกียร์ต่ำที่ดีกว่าจักรยานถนนทั่วไป ทั้งนี้ก็เพื่อใช้ในเส้นทางหรือภูมิประเทศที่สูงชัน น้ำหนักของตัวจักรยานขึ้นอยู่กับราคา ทั้งนี้เสื่อภูเขาอาจเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางเลือกหนึ่งหากจะนำมาใช้สำหรับการเดินทางในเมืองเพราะว่ามันทนทานต่อสภาพเส้นทางผิวถนนที่ไม่สู้ดีนัก ไม่เรียบ ขรุขระ ซึ่งแน่นอนว่าจักรยานเสื่อภูเขา ย่อมมีประสิทธิภาพน้อยกว่าจักรยานประเภท Road Bike หากนำมาใช้ปั่นบนทางเรียบ จักรยานเสื่อภูเขาอาจแบ่งได้ออกเป็น 2 ประเภท



ประเภท Hard-tail

โดยออกแบบให้มีระบบกันสะเทือนที่ล้อหน้าหรือตะเกียบหน้าอย่างเดียวส่วนที่ล้อหลังไม่มี เสื่อภูเขาประเภทนี้ราคาไม่แพงและน้ำหนักเบากว่า เสื่อภูเขาประเภทนี้จะมีความคล่องตัวกว่าหากต้องการใช้สำหรับปั่นบนทางเรียบและทางวิบาก



ประเภทกันสะเทือนเต็มรูปแบบ (Full-suspension)

จะมีระบบกันสะเทือนทั้งที่ด้านหน้าและหลัง ใช้สำหรับการขี่ในภูมิประเทศหรือเส้นทางที่โหดๆ ใช้กระโดด กระแทก สบายๆ แต่ราคาก็แพงตามความสามารถของมัน

3. Comfort and Hybrid Bikes เหมาะสำหรับใช้บนทางเรียบหรือบนทางลูกรังทางโรยหิน จักรยานประเภทนี้ผลิตขึ้นโดยเน้นความสะดวกสบายในการปั่นและง่ายต่อใช้งาน ใช้ปั่นได้บนสภาพผิวทางที่หลากหลาย บางแบบมีล้อที่ใหญ่เพื่อเพิ่มความนุ่มนวลและประสิทธิภาพในการปั่นรวมทั้งยังมีระบบกันสะเทือนที่ล้อหน้าอย่างดี



Comfort bikes ส่วนใหญ่จะมีขนาดล้อที่ใหญ่กว่า 26 นิ้ว ใหญ่กว่าจักรยานทางเรียบทั่วไป มีอานที่นั่งสบาย และท่าทางการปั่นที่ผ่อนคลายมากกว่า บางรุ่นอาจจะมีระบบขับเคลื่อนแบบเกียร์ดุม (internal hub) เพื่อง่ายต่อการบำรุงรักษา



Hybrid bikes สร้างขึ้นมุ่งที่จะให้มันเป็นจักรยานที่ปั่นบนถนนที่ดีที่สุดที่มาพร้อมกับความรู้สึกสบายๆ ในการปั่น มีอานนั่งปั่นสบายๆ ท่าทางการปั่นที่ไม่ต้องก้มต่ำมากไป ทำให้ผ่อนคลายรวมทั้งยังมีระบบกันสะเทือนเพื่อความนุ่มนวลในการปั่น ซึ่งหากเราต้องการที่จะใช้ปั่นไปทำงานหรือปั่นเล่นซิวๆ จักรยานประเภท Hybrid นับเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด

4. Urban and Commuting Bikes ใช้สำหรับทางเรียบหรือทางโรยหินโรยกรวดได้บ้าง ถูก



ออกแบบให้เหมาะสมกับการปั่นบนสภาพถนนในเมือง ถูกสร้างให้มีความทนทานและปลอดภัยโดยมีเฟรม และล้อที่แข็งแรง จุดเด่นคือมีตำแหน่งท่าทางการปั่นที่ ลำตัวไม่ก้มต่ำมากเหมือนเสือหมอบทำให้ผู้ขี่มองเห็น เส้นทางได้ดีกว่า

5. จักรยานประเภทอื่น ๆ



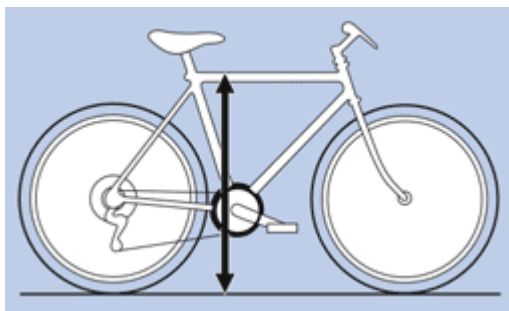
จักรยานพับได้ (Folding bike) ซึ่งสามารถพับได้ สามารถพับใส่กระเป๋าหัวเดินทางไปกับมันได้ จอดเก็บได้ ในพื้นที่ที่จำกัดทั้งที่บ้านหรือที่ทำงาน มีน้ำหนักเบาแต่ ยังคงแข็งแรงและสามารถพับได้ง่ายและรวดเร็ว จักรยาน พับเป็นทางเลือกของคนที่ต้องการเดินทางไปพร้อมกับ จักรยานของตัวเอง

จักรยานไฟฟ้า ผลิตขึ้นมาโดยมีจุดเด่นคือมีมอเตอร์ไฟฟ้าที่ทำงานด้วยแบตเตอรี่เพื่อ ช่วยผ่อนแรงปั่น เช่นการปั่นขึ้นเนินได้ง่ายหรือใช้เดินทางในเมืองโดยไม่เหนื่อยแรง มากนัก มีระบบเซ็นเซอร์ที่สามารถตรวจสอบได้ว่าน้ำหนักที่กดลงที่บันไดเพื่อไป ควบคุมการจ่ายไฟให้มอเตอร์ช่วยลดแรงปั่นของผู้ขี่

จักรยานฟิกซ์เกียร์ เป็นจักรยานที่ระบบเฟืองท้ายไม่สามารถหมุนฟรีได้ และโดย ส่วนมากมีเกียร์เดียว ไม่มีเบรค การเบรคจะอาศัยการออกแรงฝืนบันได มีน้ำหนักเบา และดูแลรักษาง่าย

การเลือกจักรยานให้เหมาะสมกับตัวเรา

ไม่ว่าเราจะเลือกจักรยานประเภทใดก็ตามตามที่กล่าวไว้ข้างต้น เราต้องแน่ใจว่ามันจะมีขนาดที่



พอดีกับร่างกายสรีระของเรา จักรยานที่ขายใน ตลาด โดยทั่วไป จะมีขนาดเฟรมที่ หลากหลาย เพื่อให้เราเลือกขนาดเฟรมที่ เหมาะสมกับความยาวของขา ในการเลือกขนาด ให้เราลองง่ายๆ โดยการยื่นค้อมท่อ Top tube ของจักรยาน โดยทั่วไปแล้วระยะห่างระหว่างเพา

ของเรากับ Top tube จะอยู่ประมาณ 1 นิ้วสำหรับจักรยานประเภท Road Bike และอย่างน้อย 2 นิ้วหรือมากกว่านั้นสำหรับเสือภูเขา หรือจักรยานประเภทอื่นๆ (ควรสวมรองเท้าด้วยในขณะที่ทำการวัดเพื่อให้ได้ขนาดจักรยานที่เหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด)

คราวนี้ก็มาพิจารณาความสูงของอาน เราต้องแน่ใจว่าขาของเราจะต้องงอเล็กน้อยเมื่อเราเหยียบบันไดที่จุดต่ำสุด เราอาจจะปรับความสูงต่ำของอานให้เหมาะสมกับตัวเรา

นอกจากนี้ระยะการจับแฮนด์จะต้องอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ไม่ใช่ไกลไปหรือใกล้ไปซึ่งจะทำให้เราไม่สบายตัวเมื่อปั่นจักรยาน จักรยานที่เราเลือกซื้อควรมีสามารถปรับตำแหน่งการจับแฮนด์ให้เหมาะสมกับตัวเราได้

ทดลองปั่น

การทดลองปั่นคือวิธีที่ดีที่สุดที่จะสามารถค้นหาจักรยานที่เหมาะสมกับตัวเรา ร้านจักรยานหลายๆ ร้านให้เราทดลองปั่นได้ลองสืบค้นดูว่ามีร้านไหนให้ลองปั่นได้บ้าง



ป้องกันตัวเอง

ในการปั่นจักรยานนั้น เรื่องความปลอดภัยของนักปั่นนับเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่ง อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องมีคือ หมวกกันน็อค ควรหาหมวกที่พอดีพอเหมาะกับตัวเรา

เลือกจำนวนเกียร์เท่าไรดี

ถ้าเราเคยปั่นจักรยานที่มีแค่ 10 เกียร์มาก่อน เราอาจจะแปลกใจเล็กน้อยว่าสมัยนี้จักรยานโดยส่วนใหญ่มีเกียร์มากขึ้นกว่าเดิม คือ 18, 21, 24 หรือมากกว่านั้น แน่นอนว่าเราอาจจะต้องการใช้จักรยานที่มีเกียร์มากขึ้นหากเราคิดว่าเราจะต้องปั่นขึ้นเนินมากมายหลายระดับความชัน จำนวนเกียร์ที่มากมายนั้นอาจจะไม่สำคัญเท่ากับว่าเกียร์ต่ำมันสามารถทำงานได้ดีอย่างไร เพราะการขึ้นเนินที่มีความชันต่างๆกันนั้นต้องใช้เกียร์ต่ำในการไต่ขึ้นเนิน จำนวนเกียร์ที่มากเกินไปนั้นอาจจะสร้างภาระในเรื่องน้ำหนักของตัวจักรยาน รวมทั้งราคาที่แพงขึ้น หรือการบำรุงรักษาที่อาจจะยุ่งยากมากกว่าจักรยานที่มีจำนวนเกียร์น้อยกว่า ลองพิจารณาลักษณะการใช้งานของเราว่าเป็นอย่างไรแล้วเลือกจำนวนเกียร์ที่เหมาะสมกับการใช้งาน

เรียบเรียงโดย Folding Bike Lovers

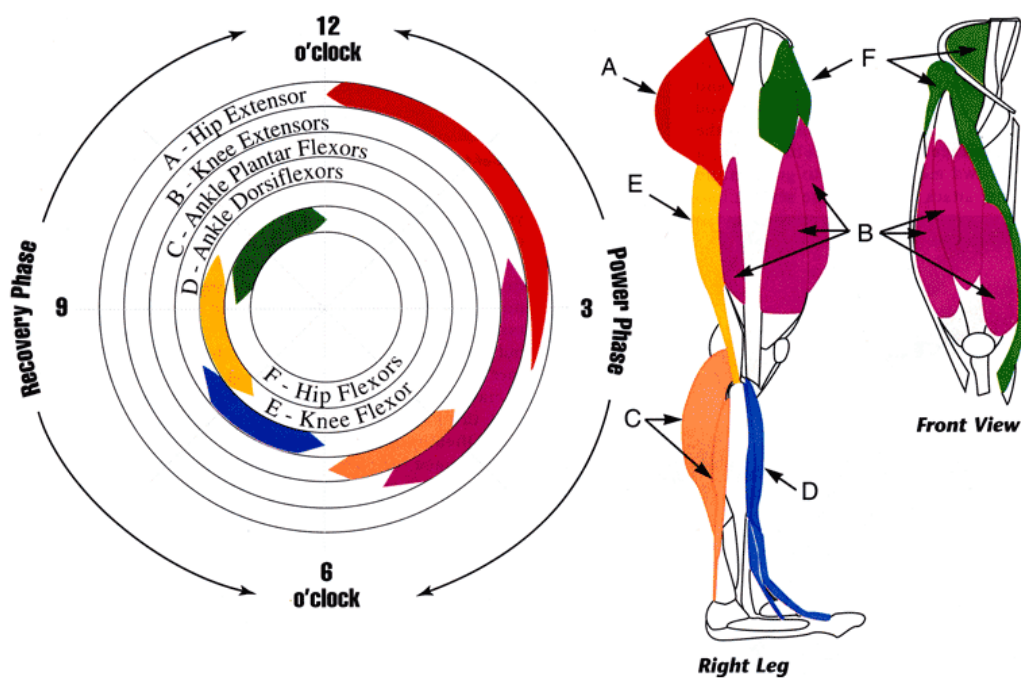
ขอบคุณแหล่งข้อมูล : <http://foldingbikelovers.tumblr.com/post/71024785217>

6 วิธีฟื้นฟูร่างกายหลังการปั่นจักรยาน

หลายคนอาจจะสงสัยว่าหลังจากออกปั่นแล้วเราควรดูแลตัวเองอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสารอาหาร การพักผ่อน การดูแลกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้า วันนี้มาทำความเข้าใจอาการปวดระบมหลังการออกปั่นหนักๆ และวิธีการฟื้นฟูร่างกายกัน

นักปั่นจำนวนไม่น้อยลงทุนเงินก้อนโตไปกับการซื้อเฟรมคาร์บอนเบาหวี และล้อขอบสูงเพื่อหวังจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความเร็ว แต่ก็ละเลยการดูแลร่างกาย ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นเรื่องที่เราควรให้ความสำคัญมากกว่าอุปกรณ์ต่างๆ เสียอีก สภาพร่างกายของเราเป็นตัวชี้ว่าเราจะปั่นได้ไกลและเร็วขนาดไหน ถ้าเราละเลย อุปกรณ์ที่จะช่วยเพิ่มความสามารถเราก็ไม่มีความหมายอะไร เพราะตัวเรายังไม่มีแรงจะปั่น ที่สำคัญการดูแลร่างกายให้ถูกต้องจะช่วยป้องกันอุบัติเหตุและอาการบาดเจ็บต่างๆ รวมไปถึงช่วยให้เราไม่เหนื่อยล้าจนไม่มีแรงไปทำอย่างอื่น

กล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการปั่นจักรยาน



อาการเมื่อยล้า 4 ประเภท

ก่อนที่จะดูว่าเราต้องพักผ่อนและทานอะไรบ้าง ต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่าอาการเมื่อยล้าปวดเนื้อปวดตัวหลังออกปั่นจริงๆ แล้วมันมีหลายแบบและมีความต่างอยู่พอสมควร ต้องรู้ว่าร่างกายเรตกอยู่ในประเภทไหน จะได้ดูแลอย่างถูกต้อง

1. **แรงหมดระหว่างการบิน** – คืออาการที่ร่างกายเหนื่อยล้าเพราะใช้ไกลโคเจน หรือ คาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายสะสมไว้ในกล้ามเนื้อไปจนหมด ส่วนใหญ่อาการจะออกเวลาขึ้นไปได้สัก 1-2 ชั่วโมง ควรมียาอาหารหรือขนม อย่างกล้วยติดตัวไปถ้าต้องบินเกิน 2 ชั่วโมง เพื่อช่วยเพิ่ม ไกลโคเจนระหว่างการบิน

2. **ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังการบิน (Post ride fatigue)** – เป็นการตอบสนองปกติของ ร่างกาย เกิดขึ้นหลังการออกกำลังกายหนักๆ และเป็นตัวบอกว่าเราได้ใช้ร่างกายจนถึงขีดสุด ซึ่งหากพักผ่อนอย่างเพียงพอ ประสิทธิภาพการบินก็จะดีขึ้นในครั้งต่อไป

3. **ล้ำ เพลีย หมดแรงและปวดเมื่อย (Overreaching)** – เป็นการตอบสนองของร่างกาย คล้ายๆ กับข้อสอง แต่ชี้ว่าเราพยายามฝืนขอบเขตสมรรถภาพร่างกาย ต้องพักผ่อนมากกว่าข้อ 2 แต่เมื่อร่างกายฟื้นฟูรักษาตัวเองแล้ว ประสิทธิภาพการบินก็จะดีขึ้นเช่นกัน

4. **ฝึกซ้อมเกินขนาด (Overtraining)** – เป็นอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยระยะยาว อาจจะเป็น หนึ่งสัปดาห์ไปจนถึงหนึ่งเดือน เกิดจากการฝืนใช้ร่างกายจนเกินความเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ ประสิทธิภาพลดลง และร่างกายจะใช้เวลาฟื้นฟูนานมากเป็นพิเศษ กรณีนี้ควรหลีกเลี่ยงเป็น ที่สุด เพราะนอกจากจะเสียเวลาพักผ่อนแล้ว ร่างกายเราจะทรุดเร็วกว่าอีกด้วย

6 วิธีฟื้นฟูร่างกายหลังการบิน

1. **Warm down** หลังจากที่เราบินไกลๆ หรือซ้อมหนักมา ไม่ควรลงจากรถทันที ต้อง Warm down ก่อนเพื่อลดปริมาณกรดแลคติกที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อ อย่างน้อยควรปั่นด้วยเกียร์เบาๆ ที่รอบขา 80-90 รอบ สักสิบนาทีหรือ 2-3 กิโลเมตรก่อนลงจากรถ การปั่นเบาๆ จะช่วยให้ ร่างกายปรับอัตราการเต้นหัวใจและการหายใจให้เป็นปกติ

2. **ยืดเส้น (Stretching)** มีทำยืดง่ายๆ ที่ควรทำหลังการบินสิบทำด้วยกัน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อเราไม่ตึงแข็งและปวดเมื่อยกว่าที่ควรจะเป็น การยืดกล้ามเนื้อยังช่วยให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (range of motion) กล้ามเนื้อที่ตึงแข็งจะบาดเจ็บได้ง่ายและให้พลังได้น้อยกว่ากล้ามเนื้อที่ยืดหยุ่นได้ดี

3. น้ำ (Hydration)

ระหว่างบิน ระหว่างการบินร่างกายจะสูญเสียน้ำเยอะมากโดยที่เราไม่รู้ตัวในรูปเหงื่อ เวลาขึ้น แล้วเหงื่อออกก็ไม่ค่อยรู้สึกเพราะมันโดนลมกระแทก ระเหยไป การสูญเสียน้ำระหว่างการบินจะ เพิ่ม Heart rate (ซึ่งไม่ดี) ลดค่า VO2 Max, ลดความตื่นตัว (อันตราย) และอาจทำให้เป็น

ตะคริวง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นต้องจิบน้ำบ่อยๆ ระหว่างปั่น อย่าให้คอแห้งผากไม่ดีต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าต้องปั่นกลางแดดจัด

หลังปั่น ถ้าอยากรู้ว่าเราเสียน้ำไปเท่าไรจากการปั่น ให้ชั่งน้ำหนักก่อนปั่นและหลังปั่น ดูส่วนต่างของน้ำหนักแล้วให้เติมน้ำชดเชยเท่าที่เสียไป น้ำเปล่าหนึ่งลิตรมีน้ำหนักหนึ่งกิโล ถ้าเสียน้ำหนักตัวไปสองกิโลอย่างน้อยควรเติมน้ำสองลิตร ไม่ควรดื่มนมสดเพราะมีไขมันมากเกินไป และร่างกายย่อยได้ยาก

4. อาหาร (Refueling)

มีสารอาหารสองอย่างที่ร่างกายเราต้องการมากที่สุดหลังการปั่นคือคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน คาร์โบไฮเดรตช่วยเติมไกลโคเจนที่ร่างกายสูญเสีย ส่วนโปรตีนช่วยซ่อมแซมเซลล์และเนื้อเยื่อ

a.) อาหารก่อนและระหว่างการปั่น

ก่อนจะออกปั่นควรทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต เช่นข้าว ขนมปัง กล้วย เพื่อช่วยลดอาการเมื่อยล้าระหว่างการปั่น เหมือนชาร์จแบตเตอรี่ให้เต็มก่อนจะเริ่มใช้แรงครับ หากต้องออกปั่นนานๆ เกินสองชั่วโมงก็ควรจะมีขนมหรืออาหารติดตัวไปด้วย ถ้าไม่สะดวกอย่างน้อยควรจอดพักหาอะไรทานบ้าง จะช่วยลดอาการเหนื่อยล้าได้ดี ผลการวิจัยบอกว่าโปรที่ปั่นรายการแกรนด์ทัวร์ยาวหลายๆ วันได้พลังงานที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวันกว่าครึ่งจากการทานอาหารระหว่างการปั่น

b.) อาหารหลังการปั่น

เราควรเริ่มรับประทานอาหารหลังการปั่นหลังจาก Warm down และยืดกล้ามเนื้อเสร็จแล้วทันที ช่วง 30 นาทีถึงสี่ชั่วโมงหลังการปั่นร่างกายเราจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นไกลโคเจนเร็วกว่าปกติสามเท่า (ถ้าไม่ยกอ้วนก็ควรจะทานอาหารในช่วงเวลานี้)

c.) อาหารที่ควรและไม่ควรรับประทาน

ควรทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนสูง พยายามทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงอาหาร junk food อาหารทอดอมน้ำมัน อาหารที่แหย่กี้ย่งแหย่อยู่ดีไม่ว่าจะกินตอนไหนก็ตาม พยายามเลือกอาหารที่มีสารอาหารครบหมู่และหลากหลาย ข้าวของไทยเรานี้ดีมาก โดยเฉพาะข้าวไม่ขัดสีมีวิตามิน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรตที่จำเป็นครบถ้วน มีสารอาหารดีกว่าขนมปังขาวกับข้าวก็ขอให้ฝึกพอสมควรและมีเนื้อสัตว์เพื่อเพิ่มโปรตีนที่จำเป็น ข้าวแกงไทยๆ อาหารตามสั่ง ทานได้ เลือกร้านที่ทำสะอาดและไม่ทำทิ้งไว้นาน หรือถ้าที่บ้านทำกับข้าวไว้ก็กินของที่บ้าน อาหารที่เราทำเองเรารู้ว่าใส่อะไรลงไปบ้าง ไม่เหมือนที่ร้านอาจจะมีผงชูรส หรือทำเก็บไว้นานแล้ว ไม่ดีต่อร่างกาย

เวลาเราปั่นเสร็จใหม่ๆ เราจะหิวมากและมักจะละลาย กินอย่างไม่เลือก ต้องมีสติเลือกทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่อย่างนั้นความตั้งใจในการฝึกซ้อมก็อาจจะไม่เกิดประโยชน์อะไร คนที่พยายามลดน้ำหนักด้วยการปั่นก็คงไม่เห็นน้ำหนักตัวเองลดลงง่ายๆ ถ้าไม่ระมัดระวัง อาหารที่เราทานเป็นตัวกำหนดลักษณะร่างกาย 80% อีก 20% คือการออกกำลังกาย ยิ่งไปกว่านั้นการกินที่ถูกต้องก็สำคัญกว่าการออกกำลังกาย

5. ออกปั่นแบบชิลล์ ๆ

การปั่นแบบสบายๆ กินลมชมนกจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและลดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้ร่างกายเราฟื้นฟูได้ดีกว่านั่งๆ นอนๆ อยู่เฉยๆ ชื่อก็บอกว่าเป็นแบบชิลล์ๆ เพราะฉะนั้นควรปั่นด้วยเกียร์เบาๆ รักษารอบขาไว้ อย่าให้หนักจนหอบเหนื่อย เอาแบบปั่นไปคุยไปได้ ปั่นอย่างนี้สักหนึ่งชั่วโมง

6. นอน

ร่างกายมนุษย์มีเวลาพักผ่อนและฟื้นฟูระบบต่างๆ ก็แค่ช่วงที่เรานอนหลับ เพราะฉะนั้นนอนให้ได้อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง และควรเข้านอนก่อนสี่ทุ่มถ้าเป็นไปได้ ช่วงก่อนเที่ยงคืนจะเป็นเวลาที่ร่างกายฟื้นฟูตัวเองได้ดีและเร็วที่สุด พยายามนอนให้เป็นเวลา คนที่ต้องทำงานทุกเช้าอาจจะนอนให้ครบ 7-8 ชั่วโมงได้ลำบาก แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นครับ ร่างกายเราจะอ่อนแอหลังจากการฝึกซ้อมหรือออกปั่นหนักๆ ในวันรุ่งขึ้นถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอก็อาจจะป่วยหรือมีโรคอื่นแทรกซ้อนได้ง่าย เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังฟื้นฟูรักษาตัวเอง

10 ท่ายืดกล้ามเนื้อหลังการปั่นจักรยาน

หนึ่งในสิ่งที่บรรดาสังห์นักปั่นละลายมากที่สุด ไม่ว่าจะปั่นมือเก่าหรือมือใหม่ก็คือการยืดกล้ามเนื้อหลังการปั่นจักรยาน หลายๆ คนสงสัยว่าจะยืดไปทำไม ก็ไม่เคยเห็นยืดมาเป็นปีแล้ว ไม่ได้มีอะไรผิดปกติ แต่การที่กล้ามเนื้อเราตึงเกินไปมันมีข้อเสียมากกว่าที่เราคิด

เรื่องนี้เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว เพราะเป็นคนที่กล้ามเนื้อตึงมาก นั่งฝึกลักษณะมาตั้งแต่เด็ก โทมาก็ทำงานแบบใช้คอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง กระดูกสันหลังคด ไหล่ไม่เท่ากัน บุคลิกไม่ดี ตึงไปหมดทุกส่วน เวลาไปปั่นรู้สึกได้เลยว่าปั่นได้ไม่นานก็เมื่อย หายใจได้ไม่เต็มที และบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาต่างๆ ได้ง่ายมาก จึงเริ่มหาหนังสือกายภาพมาอ่าน ปรึกษาแพทย์ ทั้งแผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก เลยเริ่มเล่นโยคะที่ช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่นได้มากกว่าเดิมนี่เวลาออกไปปั่นก็สบายขึ้น ก้มจับดรอปได้ยาวๆ หายใจดีขึ้นและไม่ค่อยบาดเจ็บแล้ว การที่เราฝึกกล้ามเนื้อยืดหยุ่นดี ไม่ได้ช่วยแค่เรื่องการปั่น แต่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพด้วย ทำงานได้

คล่องสบายตัว ลองสังเกตเวลาไปนวดแผนไทยทำไมเรารู้สึกโล่งไปหมด เพราะว่ากล้ามเนื้อมันคลายตัวเลือดลมหมุนเวียนสะดวกนั่นเอง

ข้อเสียของกล้ามเนื้อที่ไม่ยืดหยุ่น

- ด้วยการที่ท่าหนึ่งปั่นจักรยานปกติไม่ใช่ท่าทางที่มนุษย์เราก่อนเคย การนั่งท่านี้ต่อเนื่องเป็นเวลานานส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังไม่สมดุล มีอาการตึงบริเวณสะโพก และทำให้หลังส่วนล่างคดงอ ถ้าปล่อยทิ้งกล้ามเนื้อตึงต่อไปเป็นเวลานานอาจทำให้เป็นโรคปวดหลังเรื้อรังหรือบาดเจ็บได้ง่าย เวลานั้นก็อาจจะรู้สึกระบม ไม่สบายตัว
- ถ้ากล้ามเนื้อหลังส่วนล่างแข็งตึงมากเกินไปจะทำให้เราต้องเหยียดแขนไปจับแฮนด์ ซึ่งท่าแบบนี้ไม่ดี ทำให้เราวางน้ำหนักไปที่แฮนด์มากเกินไป ส่งผลให้กล้ามเนื้อลำแขนคอ และหลังส่วนบนตึงไปหมด ที่สำคัญถ้ากล้ามเนื้อหลังส่วนล่างแข็งตึง ก็จะก้มลงจับดรอปได้ไม่ดี จะก้มตัวมุดหลบลมทำความเร็วก็ไม่สะดวก

ข้อดี

ถึงแม้จะทางวิทยาศาสตร์จะยังไม่มีข้อสรุปชัดเจนว่า การยืดกล้ามเนื้อช่วยเสริมประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นวิ่ง ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยานก็ตาม แต่ว่าข้อดีของคนที่ยืดกล้ามเนื้อ มีข้อดีเกินกว่าจะเพิกเฉย

- บุคลิกภาพดี คนที่ยืดกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬาหนักๆ จะเดินเหินไม่สะดุด รู้สึกเกร็งและปวดเมื่อยกว่าคนปกติ
- หายใจได้ดีขึ้น คนสมัยนี้ที่ต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานจะมีอาการเหมือนๆ กันคือคอ หลัง ไหล่ ตา ตึงไปหมด เมื่อสะสมนานเข้าจะทำให้มันบีบรัดการหมุนเวียนเลือดและลมในร่างกาย โดยเฉพาะกระบังลมเราจะขยายตัวได้ไม่สุด ถ้ามันไม่ตึงเราก็จะหายใจรับอากาศได้ปริมาณที่มากกว่า มีแรงบันดาลใจดีกว่าครับ
- อาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายน้อยลง กล้ามเนื้อที่ตึงแข็งทำให้เราเล่นพลิกได้ง่าย

เราควรยืดกล้ามเนื้อตอนไหนและยืดอย่างไร

- ไม่ควรยืดก่อนออกปั่น หากกล้ามเนื้อยืดจนเกินไปก่อนเราออกกำลังกายหนักๆ อาจจะทำให้บาดเจ็บได้ง่าย บ้านเรามีอากาศร้อนชื้นอยู่แล้วเราแค่ปั่นวอร์มเบาๆ ไปสักสิบห้า นาทีให้กล้ามเนื้อร้อนขึ้นพร้อมจะรับการออกกำลังกายหนักๆ ได้ (อาการเครื่องร้อน) ก็เพียงพอ
- ควรยืดหลังจากปั่นเสร็จทันทีหรือภายใน 30 นาที อย่าปล่อยทิ้งกล้ามเนื้อเย็น จะยืดได้ยากขึ้น
- ควรใช้เวลายืดท่าละ 20-30 วินาที สัก 2-4 ครั้งต่อท่า

- การยืดควรยืดพอเท่าที่เราจะทำได้ ไม่ควรยืดมากเกินไป ไม่เกร็งเวลายืด แต่ก็อย่าให้สบายเกินจนไม่ได้ยืดอะไรเลย

ความยืดหยุ่นของแต่ละคนมีมากน้อยไม่เท่ากัน ถ้าคุณยืดได้ไม่เยอะก็ไม่ใช่ไร ค่อยๆ ทำไปอย่างฝืน ทำเป็นประจำแล้วเราจะยืดได้เยอะขึ้นเอง คนที่เคยผ่าตัดหรือประสบอุบัติเหตุร้ายแรง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะหัดทำท่าต่างๆ นะ สำคัญมาก

1.) ทำยืดน่อง



ยืนขาชิดกัน นิ้วเท้าชี้ไปข้างหน้า หากกำแพงที่พิงได้มั่นคงแล้วเอามือดันกำแพง จากนั้นชักเท้าไปข้างหลังหนึ่งข้าง ค่อยๆ ก้มให้ขาหน้าองตามภาพ จะรู้สึกตึงบริเวณน่องขาที่เหยียดออกไป พยายามให้ฝ่าเท้าเรียบติดพื้น ถ้าไม่ได้อย่าฝืน ค่อยๆ ลง แช่วัสดุ 30 วินาที แล้วทำอีกข้าง ทำซ้ำสักสองรอบ



2. ทำยืดหัวเข่าและขาหน้า

ยืนให้มั่นคงแล้วพับขาขึ้นมาหนึ่งข้าง ใช้มือจับที่ปลายเท้าข้างที่เรายกขึ้นมา ปลายเท้าชี้ขึ้นไปหากัน แล้วใช้มือดึงขึ้น จะรู้สึกตึงบริเวณหน้าขาและหัวเข่า ทำค้างไว้สัก 30 วินาที เสร็จแล้วทำสลับอีกข้าง



3. ทำยืดหลังส่วนล่าง แขนง คอ

ยืนสบายๆ เข่าตึง วางมือลงบนสะโพกตามภาพ แอนอกไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ดันมือกับสะโพกเพื่อให้หลังรู้สึกยืดเหยียด เงยคอมองฟ้าเท่าที่ทำได้ จะรู้สึกตึงบริเวณท้ายทอย หน้าแขนง และหลังส่วนล่าง ผู้ที่มีปัญหาที่คอให้กดคางชิดอก ไม่ต้องเงย ทำค้างไว้ 10-15 วินาที บางคนอาจจะแขนงเพราะแขนงตึงก็ไม่ใช่ไร ทำเท่าที่ทำได้ครับ ทำสักสองครั้ง



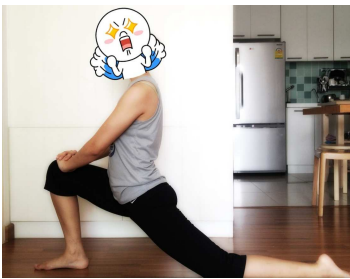
4. ทำยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

ยืนแยกขาสบายๆ แขนทั้งสองข้างยกขึ้น วางมือด้านหนึ่งบนศอกของแขนอีกด้าน ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านข้างโดยการดึงศอกเราลงไป แล้วแต่ว่าจะเริ่มด้านไหนก่อน พยายามอย่าเอี้ยวตัวไปหน้าหรือหลัง ให้ไปข้างๆ เท่านั้น ค้างไว้สัก 10-15 วินาทีแล้วสลับข้าง



5. ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่

ยืนแยกเท้าเท่ากับความกว้างหัวไหล่ มือแนบลำตัว แล้วยกหัวไหล่ขึ้น (เหมือนยกไหล่) ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วปล่อยลง จะช่วยคลายกล้ามเนื้อไหล่และต้นคอได้ดี ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



6. ทำยืดสะโพก หัวขา และต้นขาหน้า

ท่านี้ช่วยยืดหลายส่วน เช่นต้นขาหน้า หัวขา สะโพก และหลังส่วนล่าง เริ่มจากนั่งคุกเข่ามือเท้าพื้นแล้วค่อยๆ เลื่อนขาหนึ่งข้างไปด้านหน้าจนเข้าของขานั้นขนานกับตาตุ่ม แล้วค่อยๆ ก้มเอวให้ต่ำลงจะรู้สึกตึงบริเวณสะโพก หัวขาและต้นขาด้านหน้า ทำค้างไว้ 30 วินาที แล้วสลับยืดขาอีกข้าง

7. ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและไหล่



นั่งคุกเข่าส้นเท้าราบ ยกแขนขึ้นเหนือหัวทั้งสองข้างแล้วค่อยๆ ก้มลงจนมือแตะพื้นเหยียดแขนและมือไปข้างหน้าเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 20 วินาที พักแล้วทำซ้ำอีกรอบ ช่วยคลายแขน คอ หลัง และไหล่ได้ดี



8. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขา

นั่งหลังตรง ฝ่าเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างจับที่ฝ่าเท้ากดไว้ ดึงเท้าเข้าหาตัวเท่าที่ไหว แล้วพยายามกดหัวเข่าทั้งสองข้างให้ติดพื้น ถ้าไม่ติดก็ไม่เป็นไร แสดงว่ากล้ามเนื้อขาอ่อนข้างตึง ทำค้างไว้ 20-30 วินาทีพักแล้วทำซ้ำอีกรอบ

9. ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก

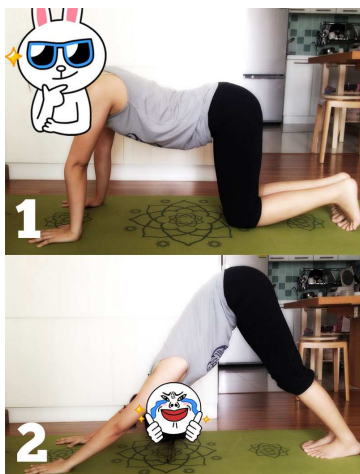


กล้ามเนื้อสะโพก (Glute) เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงที่สุดในร่างกายมนุษย์ และก็มีมักจะตึงมาก การยืดกล้ามเนื้อส่วนนี้เริ่มจากนอนให้หลังแบนราบกับพื้น ยกขาข้างหนึ่งมาขวางทับอีกข้าง แล้วค่อยๆ ใช้มือดึงขาข้างที่ถูกทับเข้าหาตัวจะรู้สึกตึงสะโพกและกล้ามเนื้อขาส่วนหลังพอสมควร ดึงเข้ามาเท่าที่ไหว

ค้างไว้สัก 20-30 วินาทีแล้วทำซ้ำอีกข้าง

ทำนี้ทำตอนนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ง่ายๆ นั่งตัวตรงแล้วยกขาข้างหนึ่งมาขวางทับขาอีกข้างแล้วค่อยๆ ก้มตัวลงแตะพื้น ได้ผลเหมือนกัน

10. ทำ downward dog



ทำนี้ยืมมาจากโยคะ แต่ให้ผลดีมากกับนักปั่นจักรยาน เริ่มต้นในท่าคลาน ขาและเข่ากางเท่าสะโพก แขนกว้างเท่าไหล่ กางนิ้วกว้าง มือดันพื้น ยกเข้าขึ้นจนขาตรง (หากรู้สึกตึงขาเกินไปให้งอเข่าเล็กน้อย) จากนั้นก้าวแขนไปข้างหน้า และก้าวขาไปข้างหลังเล็กน้อย เกร็งต้นขาไว้ ดันต้นขาไปที่หลัง หากสั่นเทา ยก พยายามกดส้นเท้าให้ติดพื้น ผ่อนคลายศีรษะ คอ แล้วปล่อยให้ไหล่ผายไปด้านหลัง แล้วหายใจลึก ๆ ค้างไว้อย่างน้อย 1 นาที

ทำนี้ช่วยยืดกระดูกสันหลัง เข่าด้านหลัง ต้นขาด้านหลัง น่อง ไหล่ส่วนหลัง และหลังแขน เป็นท่า all in one ที่ดีมากทำบ่อยๆ สบายตัวมาก

ทำให้ครบ 10 ท่าตามนี้ น่าจะใช้เวลาไม่เกินครึ่ง ชม ถ้าเป็นไปได้ทำให้ครบเซตอาทิตย์ละ 2-3 ครั้งจะเห็นผลดี ทำยืดพวกนี้ นั่งเล่นดูทีวีว่างๆ ก็ทำได้

แหล่งข้อมูล : <http://www.duckingtiger.com/2013/02/04/post-ride-recovery-techniques/>

<http://www.duckingtiger.com/2013/01/13/post-ride-stretches/>