

การปั่นจักรยานทุกวัน แม้จะเป็นเพียงระยะทางใกล้ ๆ ก็ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายของเรา คนไทยออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจแจ่มใส การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพที่ดีให้กับผู้ปั่นจักรยาน นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การปั่นจักรยานเป็นประจำยังมีประโยชน์อีกมาก เช่น

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง**

การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม**

การได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง 30 นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดเขยการกินที่มากเกินไป**

หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกายทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป

- **การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น**

จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืนยาวออกไปได้อีกมากถึง 5 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษาในประเทศไต้หวันพบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ 15 นาที มีผลสัมพันธ์เกี่ยวกับการทำให้มีอายุขัยยาวออกไปอีก 3 ปี ทั้งนี้เมื่อเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างพันวิญหนุ่มสาวมาหมดแล้ว และไม่มีใครที่เป็นนักกีฬาอีกด้วย

วิธีเตรียมความพร้อมก่อนปั่นจักรยาน

Stretching & Warm Up การยืดและวอร์มกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เป็นสิ่งที่สำคัญมากก่อนการเล่นกีฬาทุกชนิด เพราะการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะต้องเคลื่อนไหว หด และยืดตัวมากกว่าช่วงเวลากดขี่ ซึ่งในภาวะปกติของเรา เวลา ยืน เดิน นั่ง นอน กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นจะหดตัว เมื่อเราออกกำลังกายโดยไม่ได้อืดกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อน กล้ามเนื้อจะยึดตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

การปรับจักรยานให้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการปรับระยะทางไกล ๆ เนื่องจากสรีระของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน เช่น หากเราปรับอานไปด้านหน้ามากเกินไป หรือ ต่ำเกินไป จะทำให้ปวดเข่าด้านหน้าได้ หรือการปรับอานไปด้านหลังมากเกินไป หรือสูงเกินไป ก็จะทำให้ปวดเข่าทางด้านหลังได้ การตั้งคลัทช์ทำให้เท้าเข้าไปในมากเกินไป ก็ทำให้เกิดการปวดเข่าด้านนอกได้ ฉะนั้น จึงควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในการปรับจักรยานที่เหมาะสมกับตัวเรา

Safety Equipment ที่สำคัญที่สุดคือ หมวกกันน็อก ต้องเลือกใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน มีขนาดพอดีกับศีรษะ และควรปรับสายรัดให้กระชับ เพื่อป้องกันการเลื่อนหลุด

รองเท้าที่ใช้ไม่ควรบีบปลายเท้ามาก อาจทำให้เกิดอาการปวดปลายนิ้ว หรือชาปลายเท้าได้

ใช้เกียร์ให้ถูกต้อง การใช้เกียร์ที่หนักเกินไปจะทำให้ต้องออกแรงถีบมาก ซึ่งจะเกิดแรงกดที่บริเวณหน้าเข่าเยอะ ทำให้เกิดอาการเจ็บเข่าได้ จึงควรเลือกใช้เกียร์ต่ำแล้วปั่นรอบเยอะแทน เมื่อได้ความเร็วแล้วจึงค่อยปรับเกียร์เพิ่ม

ไม่ควรหักโหมในขณะที่ปั่น หากเริ่มรู้สึกเจ็บที่ส่วนใดของร่างกาย แล้วปั่นต่อไปเรื่อย ๆ อาการเจ็บยังไม่หาย และจะเพิ่มมากขึ้น ควรหยุดปั่นจักรยานทันที เพื่อตรวจเช็คสภาพร่างกาย เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงขึ้น

เมื่อเราสามารถดูแลรักษาสุขภาพเราไม่ให้บาดเจ็บได้ เราก็จะสามารถปั่นจักรยานต่อไปได้อย่างยาวนาน

ดูน้อยลง