

ทำไมต้องวิ่งมาราธอน

ปฏิญญา เย็นรมภัก

โรงพยาบาลขอนแก่นราม อ.เมือง จ.ขอนแก่น

คนส่วนใหญ่คุ้นเคยกับประโยคที่ว่า การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี แต่ส่วนใหญ่ก็ยังไม่เริ่มต้นออกกำลังกาย ทำให้ยังไม่เคยสัมผัสกับประโยชน์เหล่านั้น

การออกกำลังกายมีหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดให้ประโยชน์ต่างกันขึ้นกับความหนักเบา ในหัวข้อนี้จะกล่าวเรื่องการวิ่ง ทำให้หลายคนเกิดคำถามขึ้นมาว่า ทำไมต้องวิ่ง เริ่มออกกำลังกายด้วยชนิดอื่นได้หรือไม่ เนื่องจากการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เตรียมตัวง่าย อุปกรณ์น้อยเพียงมีรองเท้าคูเดียวและมีสนามกีฬา สวนสาธารณะหรือแม้แต่ถนนหนทาง ก็สามารถวิ่งได้แล้ว แต่ทว่าเตรียมใจยาก ดังนั้นต่อให้คนรอบตัวพูดจนปากเปียกปากแฉะ แต่ถ้าใจไม่พร้อมจะออกไปวิ่งทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการวิ่งมีประโยชน์มากมายเพียงใดก็ไม่สามารถสัมผัสถึงเสน่ห์ของการวิ่งได้

ระยะทางของการวิ่งมีหลายระยะ ตั้งแต่สั้นไปมาก ในการแข่งขันวิ่งนั้นมีตั้งแต่ 3 กิโลเมตร ไปจนถึงเป็นร้อยกิโลเมตร สุดแต่ผู้จัดงานวิ่งนั้นจะสรรหาระยะทางที่ปลอดภัยสำหรับนักวิ่งได้ คนที่เริ่มเข้ามาออกกำลังกายด้วยการวิ่งบางคนอาจเริ่มสัมผัสมาจากระยะทาง 1-2 กิโลเมตรแล้วเพิ่มระยะทางมาเรื่อยๆ จนถึงระยะทางที่ใครๆ ก็รู้จักกันดี นั่นคือ ระยะมาราธอน

มาราธอนเป็นเมืองที่มีชื่อเสียงในวงการนักวิ่งเนื่องจากประวัติศาสตร์ความเป็นมาของการวิ่งอันยาวนาน ชื่อเสียงนี้มีทั่วโลก ทำให้ประเทศมหาอำนาจอย่างสหรัฐอเมริกาได้จัดงานวิ่งอันยิ่งใหญ่ขึ้นมาครั้งแรกให้กับบุคคลทั่วไป (ก่อนหน้านี้นักกีฬาโอลิมปิกที่จัดการแข่งขันการวิ่งมาราธอนแต่จัดสำหรับนักวิ่งทีมชาติเท่านั้น) งานนี้ชื่อว่า บอสตันมาราธอน ซึ่งได้ถูกจัดขึ้นภายใต้ความเชื่อที่ว่า ใครๆ ก็วิ่งมาราธอนได้

จริงหรือไม่ที่ใครๆ ก็วิ่งมาราธอนได้ คำตอบคือจริง ในเมื่อเราสามารถวิ่งได้ ก็ย่อมเพิ่มกำลังและข้อจำกัดของตนโดยการ ฝึกซ้อมก่อนที่จะลงแข่งขันวิ่งมาราธอน และแล้วการฝึกฝนร่างกายและจิตใจนั้นย่อมนำมาซึ่งประโยชน์อันมากมาย โดยผู้เขียนได้เรียกประโยชน์เหล่านั้นว่าเป็นชีวิตใหม่ ชีวิตของนักวิ่งมาราธอน

ประโยชน์ทางกาย

1. กล้ามเนื้อ กระดูก แข็งแรงสมส่วน เพราะมีการฝึกการใช้งานเป็นประจำ อีกทั้งมีการประสานงานกับระบบไหลเวียนของเลือด หัวใจ ปอด มีอัตราการสูดฉีดเลือดที่มีประสิทธิภาพ
2. ช่วยปรับภูมิคุ้มกันให้ทำงานดีขึ้น
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย ขจัดไขมันส่วนเกินได้เป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยการควบคุมปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายด้วย

ประโยชน์ทางจิตใจ

1. กระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้มีความสุขสบาย บรรเทาอาการปวด
2. สดชื่นแจ่มใส ตื่นแต่เช้ารับอากาศบริสุทธิ์
3. ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด จากการที่ร่างกายลดการหลั่งสารซีโรโตนิน
4. ฝึกความอดทน และความแข็งแกร่ง โดยเฉพาะความแข็งแกร่งนี้ เป็นจุดเปลี่ยนของหลายๆ คนที่กลัวแดด กลัวฝน กลัวความลำบาก หากได้มาซ้อมวิ่งมาราธอนแล้วจะลืมไปเลยว่าแดด ลม ฝนเป็นปัญหา

นั่นสิ ในเมื่อประโยชน์มากมาย เหตุใดเล่าจึงไม่ต้องการรับประโยชน์จากมัน ตัวผู้เขียนเองก็ไม่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน จนกระทั่งได้เห็นผู้หญิงคนหนึ่งวิ่งทุกวัน บอຍเขาก็อยากจะวิ่งให้ได้อย่างเขาบางบัดนี้ตัวผู้เขียนเองได้ตื่นแต่เช้ามาเพื่อซ้อมวิ่งวันละ 10 กิโลเมตรโดยประมาณ ได้พบกับสังคมนักวิ่งใหม่ๆ ในตอนเช้า ขณะที่ผู้คนกำลังหลับไหลเรากำลังมีความสุขกับการสัมผัสอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า และเพลิดเพลินกับการชมธรรมชาติขางทางขณะวิ่งออกกำลังกายร่างกายแข็งแรงขึ้นไม่เจ็บป่วยง่าย มีความอดทนกับแดดร้อน ลมฝน อากาศหนาว ทุกๆ ก้าวที่เราวิ่งไปทำให้เห็นผลลัพท์จรรยใจอย่างนี้เอง ดังประโยคที่ว่า “ถ้าคุณอยากวิ่ง คุณวิ่งกิโลเดี๋ยวก้อ ถ้าคุณอยากพบชีวิตใหม่ คุณค่อยมาวิ่ง มาราธอน” (Emill Zatopek ; If you want to run, run a mile, If you want to experience a different life, run a marathon)

