รูปร่างที่ดี ไม่จำเป็นต้องเข้าฟิตเนส

รูปร่างที่ดี ร่างกายแข็งแรง ไม่จำเป็น ต้องเข้าไปออกกำลังกายในฟิตเนสเท่านั้น เพราะยังมีการออกกำลังกายในแบบอื่นๆ ที่ดีกว่า และได้รูปร่างที่ฟิต & เฟิร์มไม่แพ้กัน กับ 7 วิธี ออกกำลังกายดังต่อไปนี้ ช่วยให้รูปร่างทุกสัดส่วนของคุณ กระชับมากขึ้น แถมยังช่วยลดน้ำหนักได้ดีอีกด้วย

1. โยคะ

สำหรับสาวๆ ที่ไม่ชอบออกกำลังกายหนักๆ การฝึกโยคะ เป็นตัวช่วยที่ดีได้ เพราะโยคะจะสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย อีกทั้ง ยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกิน ได้ถึงหลายกิโลแคลอรี่ ในเพียงแค่ฝึกไม่กี่ท่า แนะนำให้เล่นโยคะ อย่างน้อย 20 นาที เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญอย่างเต็มที่

2. วิ่ง

การวิ่ง ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น รวมไปถึง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา และสะโพก เหมาะสำหรับสาวๆ ที่กำลังลดน้ำหนัก และลดไขมันตามขา และสะโพกเป็นอย่างมาก สาวๆ ที่ยังกลัวว่า การวิ่งนั้นจะทำให้ขาใหญ่ขึ้นนั้น ไม่ต้องห่วงเลย เพราะนอกจากไม่ทำให้ขาใหญ่แล้ว ยังช่วยให้ขาคุณเรียวสวยได้ในระยะเวลาไม่นาน หากคุณวิ่งอย่างสม่ำเสมอนะ

3. วิดพื้น

วิดพื้น เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด และใช้พื้นที่ไม่เยอะ เพียงแค่วางมือทั้งสองข้างบนพื้น ขาเหยียดตรงไปข้างหลัง แล้วดันตัวขึ้น – ลง เพียงไม่กี่ครั้งก็ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้าท้องของคุณแข็งแรง

อีกทั้ง ยังเป็นตัวกระตุ้นสมองให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

4. ซิทอัพ และแพลงก์กิ้ง

สำหรับใครที่อยากมีหน้าท้องแบนราบ มีซิกแพค สวยงาม ควรบริหารร่างกายด้วยซิทอัพ และแพลงก์กิ้ง เพราะการออกกำลังกาย ทั้งสองแบบนี้ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ และยังทำให้เป็นผลชัดเจน อีกทั้ง ยังสามารถทำได้ทุกที ทุกเวลา ที่คุณต้องการ

5. ยกเวท หรือดัมเบล

อยากให้กล้ามเนื้อส่วนแขน กระชับ เรียว สวยได้รูป ไม่หย่อนคล้อย มีกล้ามแขนนิดๆ การยกเวท หรือดัมเบลเหมาะสมที่สุด แต่ควรเลือกดัมเบลขนาดที่พอดี และมีน้ำหนักไม่มากเกินไป สำหรับผู้ที่เริ่มต้นการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายปรับสภาพได้แล้ว จึงค่อยเพิ่มน้ำหนักไปเรื่อยๆ แต่อย่าเผลอใช้น้ำหนักที่มากเกินไปอาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บ และกล้ามเนื้ออักเสบได้

6. แอโรบิก

การแอโรบิก ช่วยบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย และยังช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงอีกด้วย ทั้งนี้ คุณสามารถออกกำลังกายได้ที่บ้าน หรือหากอยากมีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย เต้นแอโรบิกด้วย สามารถเลือกได้ตามสวนสาธารณะใกล้บ้าน

7. ว่ายน้ำ

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกาย ที่ช่วยในการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ดี เพราะนอกจากจะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายแล้ว ยังช่วยปรับให้ร่างกายความยืดหยุ่นมากขึ้น และช่วยปรับสรีระของร่างกายให้ดูดีขึ้น เรียกได้ว่า บริหารร่างกายทุกสัดส่วน สามารถเผาผลาญไขมันในร่างกายได้ทุกจุด

และ ทั้ง 7 วิธี ออกกำลังกายที่แนะนำไปข้างต้น ถือว่าเป็นวิธีเบสิก ที่ใครๆ ก็ทำได้ และเป็นวิธีที่ช่วยเผาผลาญไขมันภายในร่างกายได้แทบทุกสัดส่วน รวมไปถึงบริหารร่างกาย รูปร่างให้กระชับเข้ารูป ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิง หรือผู้ชายก็สามารถนำไปใช้ได้ เห็นผลดีเหมือนกัน หากเรายิ่งออกกำลังกาย จะยิ่งช่วยลดน้ำหนักได้เร็ว ขอแนะนำให้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 4 วัน อย่างน้อยวันละ 20 – 30 นาที เมื่อไหร่ที่คุณออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ภายใน 1 เดือนจะเห็นผลชัดเจน โดยไม่ต้องง้อฟิตเนสเลยล่ะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official