เดอะนอทเฟซ ปลุกขาลุยร่วมกิจกรรม Outdoor Training

เทรนด์ของไลฟ์สไตล์กีฬาเอ้าท์ดอร์กำลังมาแรง ไม่ว่าจะเป็นวิ่งมาราธอน ไตรกีฬา ปั่นจักรยาน ไต่เขา รวมไปถึงการเล่นสกีในต่างประเทศ ใครที่มีไลฟ์สไตล์การออกกำลังกายอยู่ในฟิตเนสอยู่แล้วอาจจะกำลังตกเทรนด์โดยไม่รู้ตัว เพราะความนิยมของการเล่นกีฬาเอ้าท์ดอร์นั้นมีความท้าทายที่มากกว่า และสามารถเปิดโลกของคนออกกำลังกายให้ออกไปสู่การแข่งขันกับตัวเองอย่างแท้จริง และสิ่งนี้เองที่ทำให้หนุ่มสาวชาวเฮลตี้มีความหลงไหลในการออกกำลังกายแบบเอ้าท์ดอร์มากขึ้น และพร้อมที่จะสร้างความมุ่งมั่นใช้เวลาฝึกฝน ฝึกซ้อม เพื่อที่จะบรรลุสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้ได้

การจะมุ่งไปสู่เป้าหมายของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งฟูลมาราธอน, ไตรกีฬาครั้งแรก, ไอรอนแมน, วิ่งเทรล100 กม. ไลฟ์สไตล์กีฬาเหล่านี้ ต่างต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมและมีการฝึกซ้อมที่เหมาะสม แน่นอนว่ากีฬาเอ้าดอร์ จะฝึกซ้อมในยิมอย่างเดียวก็คงไม่รู้ซึ้งถึงการเล่นกีฬาสไตล์เอ้าท์ดอร์ เมื่อเร็วๆ นี้ เดอะนอทเฟซ ไทยแลนด์ ผู้นำแห่งผลิตภัณฑ์ชุดกีฬาสำหรับกีฬากลางแจ้งที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนหันมาทำสิ่งที่ท้าทายมากขึ้น ได้จัดกิจกรรม The North Face Thailand Outdoor Training session โดยเปลี่ยนพื้นที่สวนเขียวกลางเมืองบริเวณ สวนลุมพินี มาเป็นสถานที่ฝึก Outdoor Training Session สุดคูล นำโดย มิสเตอร์ร็อบ คุ้ก เทรนเนอร์มืออาชีพและทีมงานจาก New Moves มาร่วมฝึกสอน ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยทั้งนักวิ่งมาราธอนระยะสั้นและระยะไกล นักวิ่งเทรล นักไตรกีฬา นักปั่นจักรยาน ทั้งระดับแชมป์และผู้ที่ชื่นชอบกีฬานั้นๆ ในรูปแบบไลฟ์สไตล์ของตนเอง

โดยคอนเซ็ปต์ของเซสชั่นนี้ เน้นการเทรนนิ่งเป็นกลุ่ม ท่าออกกำลังกายต่างๆ ได้ออกแบบมาเพื่อช่วยสร้างความแข็งแกร่งให้กับคนที่รักการเล่นกีฬา เพื่อดึงความสามารถและสมรรถนะของตนออกมาใช้อย่างเต็มที่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีการผันแปรตลอดเวลา อาทิเช่น ท่ามกลางอากาศร้อน เส้นทางการฝึกซ้อมที่ไม่สามารถกำหนดเองได้ ทุกๆ คนจะได้ใช้โอกาสนี้เปลี่ยนสิ่งกีดขวางเป็นตัวช่วยในการพัฒนาตนเอง

ร็อบ คุ้ก เทรนเนอร์มืออาชีพจาก New Moves ในฐานะผู้ฝึกสอน Outdoor Training ในครั้งนี้กล่าวว่า การเทรนนิ่งเอ้าท์ดอร์ในรูปแบบของเดอะนอทเฟซนี้ นอกจากจะเป็นการฝึกแบบ High Intensity Interval แล้ว ยังมีการออกแบบท่าต่างๆ เพื่อเป็นการฝึกกล้ามเนื้อส่วนสำคัญเพื่อช่วยในการทรงตัว ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อขาหน้าและขาหลัง น่อง และข้อเท้า ตลอดจนเป็นการสร้างความยืดหยุ่น และเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมให้ผู้ฝึกซ้อมนั้นสามารถเผชิญกับทุกความท้าทายที่อยู่เบื้องหน้าได้

พร้อมกันนี้ เดอะนอทเฟซ ได้เปิดตัวคอลเลคชั่นใหม่ Outdoor Training ซึ่งชูเทคโนโลยีของเสื้อผ้าออกกำลังกายที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของนักกีฬาในการเทรนนิ่งแบบเอ้าท์ดอร์อีกด้วย

นายชนัย พยัคฆพันธ์ ผู้จัดการฝ่ายการตลาด บริษัท ไทย เอาท์ดอร์ สปอร์ต จำกัด ซึ่งเป็นตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ เดอะนอทเฟซ (The North Face®) แต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย เปิดเผยว่า “การออกกำลังกายและเล่นกีฬากลางแจ้งกลายเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ข้อมูลเชิงลึกที่เราได้จากทีมนักกีฬาจากทั่วโลกของเดอะนอทเฟซ คือ เมื่อพวกเขาออกฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันกีฬากลางแจ้ง ไม่ว่าจะเป็นการแข่งวิ่งมาราธอน การวิ่งอัลตร้ามาราธอน อัลไพน์สกี หรือการปีนเขา ซึ่งต้องอาศัยความมุ่งมั่นตั้งใจ และ ใช้เวลาในการฝึกฝนมากกว่าปกติ และนี่ทำให้ต้องใช้อุปกรณ์ที่ออกแบบมาเฉพาะตรงกับความต้องการของพวกเขา”

สภาวะอากาศเมืองไทยมีทั้ง ร้อนอบอ้าว และ ฝน ซึ่งแม้จะมีสภาพอากาศเป็นอย่างไร คุณชนัยแนะนำถึงการเลือกเสื้อผ้าสำหรับการรับมือสภาพอากาศที่ผันแปรตลอดเวลาเพื่อทำให้การฝึกซ้อมของคุณยังดำเนินไปได้อย่างไม่มีอุปสรรคคือ
– เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีการระบายอากาศที่ดี สวมใส่สบาย และ แห้งเร็ว ซึ่ง The North Face ที่มีเทคโนโลยี Flashdry XD ซึ่งเป็นเทคโนโลยีในการผลิตเส้นใยชนิดพิเศษที่สามารถดูดซับเหงื่อที่ออกจากร่างกาย ระเหย และแห้งอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ ทำให้สวมใส่สบายตัวต่อเนื่องในระยะยาวนาน เพื่อพร้อมกับการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง
– สำหรับหน้าฝน ให้เลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่มีเนื้อผ้าเป็นแบบทั้งกันน้ำ กันลม และ ระบายอากาศได้ดี ที่เรียกว่า Windwall ทำให้ทำกิจกรรมที่คุณรักได้แม้สภาพอากาศด้านนอกจะมีความเย็นด้วยฝนและลมก็ตาม

ถึงเวลาแล้วที่จะเปลี่ยนประสบการณ์และข้อจำกัดของการออกกำลังกายที่จำเจให้กลายเป็นการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพและมุ่งสู่เป้าหมายของการออกกำลังกายแบบใหม่ๆ ฉีกกฎเกณฑ์เก่าๆ และลุกออกมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ เดอะนอทเฟซ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกายไปพร้อมกัน #outdoortrainingthailand
ข้อมูลเพิ่มเติม เยี่ยมชมเว็บไซต์ www.thenorthfacethailand.com
# # #