ไอเท็มออกกำลังกาย สำหรับคนไม่มีเวลา

สำหรับคนที่ชอบบ่นว่า ไม่มีเวลาเข้าฟิตเนส ไม่ว่างออกไปวิ่ง วันนี้เรามีไอเท็มสำคัญสำหรับคนที่ไม่มีเวลาแต่อยากออกกำลังกายมาแนะนำ เรียกได้ว่า อยู่บ้านก็แข็งแรง มีกล้ามเนื้อ ซิกแพคเข้ารูปสวยได้ ไม่ว่าคุณจะนั่งดูซีรี่ย์ เล่นเกม อยู่กับแฟน ก็สามารถใช้ไอเท็มเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และรูปร่างของคุณได้

1. ยางยืดออกกำลังกาย (Resistance Bands)
ยางยืดออกกำลังกาย เป็นอุปกรณ์ที่ใช้แทนดรัมเบลได้ เล่นง่าย ทำได้หลายท่า แถมยังมีน้ำหนักเบาและพกพาได้สะดวก ที่สำคัญสามารถปรับความยาวและน้ำหนักได้ตามความเหมาะสม ไม่ว่าคุณจะนั่งดูหนัง เล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำกับข้าว ก็ถือยางยืดออกกำลังกายแขน-ขาได้

2. เชือกกระโดด (Jump Rope)
เชือกกระโดด เป็นหนึ่งในอุปกรณ์ที่ได้รับความนิยมทุกกลุ่ม ทุกวัย หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ซึ่งการกระโดดเชือกเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญและเบิร์นไขมันได้ดี ใช้แล้วเห็นผลในเรื่องของผลลัพธ์ชัดเจน จะทำกิจกรรมอะไรอยู่ก็สามารถหยิบเชือกมากระโดดได้อย่างสบาย

3. เคตเทิลเบล (Kettlebell)
เคตเทิลเบลหรือลูกเหล็กสำหรับออกกำลังกาย เป็นตัวเลือกที่ดี เฉพาะมีแบบที่สามารถปรับน้ำหนักได้ ตั้งแต่ 10 ปอนด์ จนถึง 40 ปอนด์เลย ช่วยให้สามารถใช้งานได้หลากหลาย ทั้งออกกำลังกายแขน สร้างกล้ามเนื้อแขน กระชับต้นแขน หน้าอก เป็นต้น

4. ดัมเบลปรับน้ำหนัก (Dumbbells)
ดัมอุปกรณ์ยอดนิยมที่จำเป็นสำหรับการออกกำลังกายเองที่บ้าน สามารถออกกำลังกายได้หลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่คาร์ดิโอไปจนถึงบอดี้เวท ช่วยกระชับต้นแขน หน้าอก สร้างกล้ามเนื้อแขน-หน้าอก

5. ลูกบอลน้ำหนัก (Soft Medicine Ball)
ลูกบอลน้ำหนักรูปร่างตาคล้ายกับลูกบอลทั่วไป แต่ต่างกันที่น้ำหนักมีตั้งแต่ 1 กิโลกรัมไปจนถึง 10 กิโลกรัมเลยทีเดียว เหมาะสำหรับการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความว่องไว สร้างความแข็งแกร่งให้ร่างกาย แถมยังมีสารพัดประโยชน์ตั้งแต่ใช้แทนดัมเบลจนถึงการโยนกับกำแพงแบบลูกบอลทั่วไป

6. เสื่อโยคะ (Yoga Mat)
สำหรับคนที่ชื่นชอบการเล่นโยคะ ควรมีเสื่อโยคะเพื่อช่วยให้คุณเล่นโยคะได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะได้ไม่เจ็บหลัง

รวมถึงลดอาการบาดเจ็บได้ และที่สำคัญเป็นอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายทั่วไป และราคาไม่สูงด้วย

ถึงอย่างไรก็ตาม แม้คุณจะไม่มีเวลาออกกำลังกายลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน อุปกรณ์เหล่านี้ช่วยคุณได้ สามารถใช้ออกกำลังกายได้ที่บ้าน และทำร่วมกับกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างสบายๆ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากมีรูปร่างกระชับ สัดส่วนดูเฟิร์ม ต้องหมั่นออกกำลังกาย ไม่ว่าคุณจะออกกำลังกายแค่ 10 นาทีหรือครึ่งชั่วโมง ทุกวินาทีมีค่า สุขภาพดีสร้างได้แต่ต้องเริ่มจากตัวคุณเอง

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official