6 สไตล์ออกกำลังกายชิคๆ ที่บ้าน

ใครที่ตั้งปณิธานว่าจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือลดน้ำหนักตั้งแต่ปีที่แล้ว แต่มาวันนี้ยังไม่เริ่มเป็นจริงจังสักที อาจเนื่องด้วยมีเวลาน้อย ไม่มีเวลาเข้าฟิตเนส สารพัดเหตุผลมากมาย แต่ถ้าคุณมัวแต่หาเหตุผลต่างๆ นานามาอ้าง ไม่ว่าจะปีพศ.ไหนก็ไม่ได้ออกกำลังกายแน่นอน ดังนั้น เรามีทางเลือกสำหรับคนที่บ่นว่าไม่มีเวลามาแนะนำ ด้วยการออกกำลังกายที่บ้านสไตล์ชิคๆ ที่จะทำให้เป้าหมายของคุณเป็นจริง

“หุ่นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง”

1. เริ่มจากซื้ออุปกรณ์กีฬา เช่น เสื่อโยคะ เชือกกระโดด ดัมเบล ฮูล่าฮูป ตลอดจนชุดกีฬา เสื้อออกกำลังกาย สปอร์ตบรา กางเกงออกกำลังกาย เท่าที่จำเป็น ที่สำคัญต้องเลือกเครื่องมือการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาที่คุณเลือก เพราะยิ่งอุปกรณ์กีฬาที่เลือกซื้อมาถูกใจและถูกสไตล์กับคุณเท่าไร ยิ่งเป็นตัวกระตุ้นชั้นดีที่ทำให้คุณอยากลุกขึ้นมาขยับร่างกายมากขึ้น

2. ชวนเพื่อนมาออกกำลังกาย หรือชักชวนคนในครอบครัวก็ได้ จะได้ไม่เหงา ซึ่งช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้คุณหันมาออกกำลังกายมากขึ้น ดีกว่าออกกำลังกายคนเดียว เวลาขี้เกียจ เวลาหยุดพักไปทำอย่างอื่นนาน เพื่อนจะได้คอยฉุดให้กลับมาออกกำลังกายต่อเนื่อง

3. สร้างบ้านให้กลายเป็นฟิตเนสส่วนตัว หลังจากที่เราซื้ออุปกรณีต่างๆ เพื่อนำมาออกกำลังกายแล้ว เราต้องเริ่มสร้างบ้านให้กลายเป็นฟิตเนสส่วนตัว หากระจกบานใหญ่มาตั้งดูฟอร์มการเล่นของตัวเอง เปิด Youtube ดูวิธีการเล่น นอกจากนี้ต้องแบ่งเวลาออกกำลักายอย่างน้อย 30-60 นาที แต่ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรฟิตหุ่น ยืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อก่อนเสมอ

4. สร้างกำลังใจให้ตัวเอง สำหรับใครที่ยังไม่ค่อยพึงพอใจกับรูปร่างของตนเอง ให้หารูปคนหุ่นดีๆ อย่างดารามาดูเพื่อเป็นขวัญกำลังใจ เพราะคนอ้วน คนอ้วบที่หุ่นดีล้วนเกิดจากการพยายาม ที่สำคัญความอ้วนย่อมแพ้ความขยัน แพ้ความมีวินัย บางครั้งอาจรู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ แต่การออกกำลังกายไม่ได้ทำให้เราหุ่นดีอย่างเดียว แต่ได้ทั้งสุขภาพ ได้ทัศนคติที่ดี วินัยที่ดี ที่สำคัญรักตัวเองมากขึ้น

5. การออกกำลังกายภายใน 1-3 วันแรก บางทีมีท้อบ้าง เหนื่อยบ้าง ขี้เกียจบ้าง แต่ยิ่งเราพยายามพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง สร้างนิสัยการออกกำลังกายที่ดี แล้วคุณจะรู้สึกเสพติดการออกกำลังกาย ต่อไปจะไม่รู้สึกอ่อนล้าอีกแน่นอน

6. สร้างตารางการออกกำลังกาย ถ้าคุณเลิกงานกลับถึงบ้านเวลา 20:00 น. อาจดูเหมือนดึกเกินไปสำหรับการออกกำลังกาย แต่ถ้าเราเฉียดเวลามาสัก 30-60 นาที ก็สามารถทำได้ เราอาจจะโน๊ตว่า วันจันทร์ออกกำลังกายแบบกระโดดเชือก 30 นาที ตามด้วยยกดัมเบล 20 นาที เป็นต้น ยิ่งเรารู้ว่าต้องการลดสัดส่วนตรงไหน เราก็สามารถออกกำลังกายได้อย่างตรงจุด

สาเหตุที่ออกกำลังกายแต่ยังอ้วน

มีหลายคนประสบปัญหาที่ว่า ทำไมออกกำลังกายแล้วยังอ้วนเหมือนเดิม ก่อนอื่นคุณต้องเข้าใจพฤติกรรมถึงความเป็นอยู่ อาหารการกินของตนเอง หากต้องการลดความอ้วนนอกจากออกกำลังกายแล้ว ต้องควบคุมอาหาร ถ้าทำอาหารทานเอง ปรุงน้อย ไม่ใส่ผงชูรส ทานให้ครบ 5 หมู่อย่างพอประมาณ ที่สำคัญเลิกดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม แอลกอฮอล์

ท้ายนี้ หากต้องการออกกำลังกายให้เห็นผลต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หลังออกกำลังกายทุกครั้งจะรู้สึกเหนื่อยและเสียเหงื่อไม่ใช่น้อย ดังนั้น แนะนำให้เติมอาหารเสริมโปรตีนเข้าสู่ร่างกาย เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่วนคนอ้วนที่ต้องการลดน้ำหนัก อาหารเสริมนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มท้อง ส่วนคนผอมที่ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ อาหารเสริมช่วยทำให้ผลลัพธ์ของคุณเป็นจริงได้ง่ายขึ้น

สนใจติดตามรายละเอียดดีดีได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl