

ออกกำลัง.....ตามนิสัย...

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

ถ้าอยากให้การออกกำลังกายสนุกและทำไปได้จนจบคอร์ส ก็ต้องเลือกให้ตรงกับนิสัยความชอบ และความถนัดของเรา ถ้าอยากทราบว่าควรจะเหมาะกับการออกกำลังกายแบบไหน ตอบคำถามนี้ก่อน...

+ คุณชอบตื่นเช้าหรือนอนดึกตื่น

ถ้าคุณตื่นเช้าได้ จะเลือกออกกำลังกายแบบไหนก็ไม่มีปัญหาทั้งนั้น แต่สำหรับสาวนกกที่นอนดึกตื่นสาย ก็ควรจะเลือกคอร์สออกกำลังกายที่เคาเริ่มกันสายๆ หน่อย พวกคอร์สโยคะตั้งแต่ตี 5 นี้อาจจะไปลงเล่นเลย เสียตายเงินเปล่าๆ

+ คุณชอบฉายเดี่ยวหรือชอบรวมกลุ่ม

คนที่ชอบทำอะไรเป็นกลุ่มเยอะๆ จะขาดกำลังใจทันทีถ้าจะต้องไปออกกำลังกายคนเดียว คุณจะต้องเลือกคอร์สที่คนเยอะๆ อย่างเทนนิส แอโรบิก พิลาทิส อะไรพวกนี้ แต่ถ้าคุณชอบลุยเดี่ยวก็หน้าจะไปออกกำลังกายในยิม เล่นเครื่องเล่นพวกปั่นจักรยาน วิ่งบนลู สแตร์มาสเตอร์ หรือว่ายน้ำก็ได้

+ คุณชอบกิจกรรมเคลื่อนไหวหรือสงบจิตสงบใจ

ถ้าชอบแบบได้ขยับตัวเร็วๆ ก็อาจจะไปเต้นรำ เล่นวอลเลย์บอล หรือวิ่งจ็อกกิ้ง แต่ถ้าชอบแบบช้าๆ ได้ฝึกสมาธิไปด้วย กีฬาที่เหมาะสมกับคุณได้แก่ รำมวยจีน ฝึกโยคะ เป็นต้น ลองเลือกกันดูนะ

+ คุณชอบการแข่งขันหรือเปล่า

ถ้าคำตอบคือใช่ คุณอาจจะไปสมัครแข่งในนามของทีมหรือเดี่ยวในงานแข่งกีฬาอะไรสักอย่าง จะได้มีกำลังใจมุ่งมั่นที่จะฝึกฝนมากขึ้น หรือถ้าไม่อยากแข่งขันกันมากเกินไปก็อาจจะไปรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสังคม อย่างเช่น ปั่นจักรยานหาทุน ปั่นจักรยานเก็บขยะบนภูเขา วิ่งมาราธอน นอกจากได้ออกกำลังกายแล้วยังได้เพื่อนด้วย...

ที่มา : Spicy