ใครไม่ชอบออกกำลังกาย ....เชิญทางนี้

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

ใครไม่ชอบออกกำลังกาย เชิญทางนี้

ทั้งๆ ที่รู้ว่าการออกกำลังจะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย และส่งผลดีต่อตัวเอง... หากสำหรับบางคนแล้ว การตองออกไปวิ่ง หรือขยับเนื้อขยับตัวนั้น ไม่ต่างอะไรกับยาขม....

สิ่งแรกที่คุณควรเริ่มคิดคือ การออกกำลังไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด และยังทำให้คุณสนุกได้ด้วยก็แล้วคุณจะทำให้มันสนุกได้อย่างไรคำตอบคือ ตระหนักไว้เสมอว่าการออกกำลังให้ประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย และส่งผลอย่างไร ต่อการดำเนินชีวิตของคุณ แม้ว่าคุณจะไม่ชอบ การออกกำลังชนิดนี้เลย... แต่ก็ต้องมีสักชนิดที่เหมาะสมกับคุณ ลองคิดเล่นๆ ว่า การตามหาการออกกำลังที่เหมาะสมก็ไม่ต่างอะไรจากการตามหาคู่แท ที่ยิ่งหายากเท่าไหร ก็ยิ่งทรงคุณค่า ในตอนท้ายมากขึ้นเท่านั้น

ออกกำลังด้วยการเต้น

ไม่ว่าใครก็ชอบเต้นทั้งนั้น และการเต้นก็คือการออกกำลังรูปแบบหนึ่ง ที่จะส่งผลดีต่อทุกสัดส่วนในร่างกายของคุณ ถ้าหากไม่ชอบการออกกำลังประเภทใดเลย ก็ลองเลือกไปเรียนเต้นในรูปแบบที่คุณชอบ อาจจะเต้นจังหวะมันๆ อย่างฮิปฮ็อป อาร์แอนด์บี หรือลีลาศบอลรูมเบื้องต้น ที่ให้ความรู้สึกงดงามละมุนละไม หรือจะเลือกการเต้นแบบละตินที่เรียกเหงื่อได้ดี ก็แล้วแต่คุณจะสนใจ

ออกกำลังด้วยการเดิน

แม้ว่าการเดินจะดูเป็นเรื่องธรรมดา และง่ายมากๆ แต่มันคือ 1 ในกิจกรรมที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ดีที่สุด และยังส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย นอกจากนี้ มันยังประหยัด ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย การเดินในระยะเวลา 1 ชั่วโมง จะช่วยเผาผลาญได้ถึง 246 แคลอรี่ เพราะฉะนั้น ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ชอบออกกำลังหนักๆ ก็เลือกเดินเล่นในสวนสาธารณะเพียงวันละ 30 นาที 1 ชั่วโมง ก็จะช่วยให้ร่างกายของคุณแข็งแรงได้แล้ว

ออกกำลังด้วยการทำสวน

ถ้าชอบปลูกต้นไม้ การทำสวนคือกิจกรรมที่ดีที่สุดของคุณ แค่ใช้เวลาอยู่กับต้นไม้เล็กๆ น้อยๆ จัดแจงพรวนดิน รดน้ำท่ามกลางแสงแดดอ่อนๆ หรือลองเลือกพันธุ์ไม้ที่ชอบ อาจจะออกแบบจุดต่างๆ ของสวน ตรงนั้นเป็นซุ้มดอกไม้สีชมพู ตรงนี้สีขาว... ปลูกอ่างบัวสวยๆ ดีไหม เพียงใช้เวลากับเรื่องง่ายๆ แค่นี้เป็นเวลา 2 ชั่วโมง จะช่วยเผาผลาญได้ถึง 684 แคลอรี่ และนอกจากจะได้เผาผลาญพลังงานแล้ว การออกกำลังท่ามกลางธรรมชาติจะช่วยให้ร่างกายของคุณสดชื่นแจ่มใสอีกด้วย

ออกกำลังด้วยโทรทัศน์ ข้อนี้ง่ายมาก เคยดูรายการเกี่ยวกับแอโรบิกทางช่องโทรทัศน์ต่างๆ แล้วอยากขยับตัวตามบ้างหรือไม่ หากวันไหนว่างๆ ลองลุกขึ้นยืน เปิดเสียงให้ดังขึ้น แล้วลองขยับตัวไปตามจังหวะที่ได้เห็น แม้ท่าทางของคุณอาจจะไม่สมบูรณ์แบบ เหมือนครูผู้สอน แต่การได้ขยับเนื้อขยับตัว ก็จะช่วยเรียกเหงื่อ และทำให้คุณหัวใจเต้นแรงได้เช่นกัน ข้อดีของการออกกำลังแบบนี้ก็คือ อยากเลิกเมื่อไหร่ก็เลิกได้ ไม่ต้องกังวลว่า จะถูกมองจากคนอื่นๆ และถ้าหากเกรงว่าจะไม่รู้เวลาการออกอากาศที่แน่นอน จะเลือกซื้อซีดีหรือดีวีดีมาเก็บไว้ ก็เป็นทางแก้ไขที่ดีเช่นกัน

ออกกำลังด้วยเพื่อน

ถ้าหากคุณซื้อคอร์สฟิตเนสไปแล้ว และไม่อยากจะไปเลยแม้แต่นอย ทางสร้างกำลังใจของคุณคือ การผูกมิตร... ถ้าหากคุณมีเพื่อนที่ร่วมออกกำลังด้วยกัน ก็เท่ากับคุณและเพื่อนมีเป้าหมายร่วม ที่จะต้องไปถึงด้วยกัน คุณจะอยากกาวไปพร้อมๆ กับเพื่อน และรู้สึกไม่สบายใจถ้าต้องทอดทิ้งเพื่อนให้อยู่ในคลาสคนเดียว นี่จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณอยากสวมเสื้อผ้า และออกจากบ้านในทุกๆ วัน

ออกกำลังด้วยการถ่ายรูป

การออกไปวิ่ง หรือปั่นจักรยานอย่างจริงจัง บางครั้งก็ทำให้น่าเบื่อได้เหมือนกัน ก่อนออกจากบ้านวันนี้ ลองติดกล้องถ่ายรูปไปด้วย เมื่อเห็นอะไรที่น่าสนใจ ลองกดปุ่ม แชะ แชะ แชะ... เพียงเท่านี้ แรงกระตุ้นในใจของคุณก็จะเพิ่มสูง ถ้าอยากสนุกกว่านั้น ลองเปรียบเทียบภาพถ่ายในแต่ละวันเขาด้วยกันวันนี้คุณได้เจออะไรมาบ้าง และวันต่อๆ ไป คุณอยากจะเจออะไรอีก การคิดเช่นนี้จะทำให้คุณตื่นเต้น และเป็นแรงใจให้อยากออกกำลังต่อไป

ออกกำลังด้วยเสื้อผ้า

สังเกตบ้างหรือไม่ ตอนนี้แฟชั่นเสื้อผ้าสำหรับการออกกำลังมีแต่สวยๆ เก๋ๆ ทั้งนั้น แล้วสาวสปอร์ตก็ดูน่ารัก และมีเสน่ห์เสียด้วย ให้การเลือกเสื้อผ้าเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังของคุณ ลองเดินช้อปปิ้งเลือกเสื้อผ้าที่ชอบ จินตนาการถึงตัวเองยามสวมชุดเช่นนี้ในคลาส ว่าจะสวยเท่าขนาดไหน นอกจากนี้อย่าลืมแอ็คเซสซอรี่สเก๋ๆ อย่างนาฬิกา ริสท์แบนด์ หมวก ผ้าโพกผม ฯลฯ ล้วนเป็นสิ่งของที่เพิ่มความกระชุมกระชวยให้การออกกำลังได้ไม่น้อยเลย

ออกกำลังด้วยการแอบมองหนุ่มๆ

ข้อนี้อาจจะฟังดูหวือหวาไปบ้าง แต่หนุ่มๆ นักกีฬาล้วนแต่มีเสน่ห์ทั้งนั้น ทั้งรูปร่างที่สูงเพรียว และท่าทางที่ดูเปิดเผยจริงใจ เวลาไปออกกำลัง ไม่ว่าจะวิ่งง่ายๆ ว่ายน้ำที่สโมสร หรือเล่นกีฬาหนักๆ อย่างแบดมินตัน หรือเทนนิส ลองแอบมองหนุ่มๆ ที่แวะมาเล่นกีฬากัน สังเกตให้ดี หนุ่มๆ เหล่านี้มักจะดูมีเสน่ห์ด้วยสุขภาพ ที่แข็งแรงแจ่มใส และเปี่ยมไปด้วยพลานามัย และแน่นอน สเป็คสาวของพวกเขาก็ต้องเป็นสาวที่ดูมีสุขภาพดี

แค่นี้การออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออีกต่อไปแล้ว

ที่มา : Never-Age
By : aviance Slym

http://music.thaicool.com/play-music/id_2261