

ออกกำลังกายแบบง่ายๆ แต่ได้ผล...มีจริง

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

มีหลายคนที่ยังเข้าใจผิด คิดว่าการออกกำลังกายต้องเล่นที่สนาม ต้องใส่ชุดวอร์ม ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมืองดประเภทกับชนิดกีฬา และอีกหลายต่อ... ท้ายสุดก็อ้างแบบกำปั้นทุบดินว่า **"ไม่มีเวลา"** เฮ้อ..นาเสียดายเวลา

การคิดอย่างนี้ขัดแย้งกับคำแนะนำของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพอย่างยิ่งเลยนะ เพราะคุณหมอบอกว่า การทำกิจกรรมเพื่อรักษาร่างกายและจิตใจที่ดีที่สุดคือ **"การออกกำลังกาย"**

การออกกำลังกายต่างจากการแข่งขันกีฬา เป็นการเล่นเพื่อสุขภาพ ด้วยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เลือดในหัวใจสูบฉีดเพื่อฟอกปอดให้สะอาด และขับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องไต่ซัยชนะ แต่จะได้รับความสดชื่นแจ่มใสเป็นรางวัล

ฉะนั้น เราต้องเริ่มปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเสียใหม่ เลิกวิตกกังวลพิริวต้องต่างๆ สละเวลาให้กับสุขภาพตัวเองวันละ 15-30 นาที แล้วเริ่มปฏิบัติไปพร้อมๆ กับกิจกรรมตามปกติในชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องใส่ใจว่าฉันกำลังแข่งกับใคร ที่สำคัญ พยายามเตือนตัวเองบ่อยๆ ว่า วันนี้เราทำอะไรเพื่อสุขภาพแล้วหรือยัง? ถ้ายัง ก็เริ่มกันเลย

อยู่โรงเรียน ... ทำอย่างไร?

หากตกอยู่ในสถานการณ์จริงจัง เช่น กำลังนั่งเรียน หรืออยู่ระหว่างประชุม อันนี้ก็คงต้องรู้จักกาลเทศะ ระวังใจไว้ก่อน (แหม...ถ้าอดใจไม่ได้ก็กินไปละ) หาชั่วโมงที่ปลอดภารกิจหลัก ออกไปยืนดูเสนยัตสายขางนอกห้อง เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ พอให้เหงื่อซึมๆ ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวก ง่าย ได้ผลรวดเร็วที่สุด ถ้าสถานที่ไม่อำนวย (ไม่มีลิฟต์) ก็ใช้ชีวิตเดินไปหยิบของ คุยกับคนโน้นคนนี้ อย่านั่งแกวดยุกที่นานๆ

อยู่บ้าน ..

ถ้าอยู่บ้านยังสะดวกใหญ่เลย มีกิจกรรมที่สามารถทำไปพร้อมกับการออกกำลังกายได้เพียบ เช่น

ขณะนั่งดูทีวี ก็ยกขาเหยียดแขนไปพร้อมๆ กับชมรายการโปรด ฝึกให้เคยชินจะรู้สึกว่ เออ ... ง่ายดีแฮะ รู้จ้ทำตั้งนานแล้วว

กำล้างถ้วยโทรศัพท์กับแฟนหรือเพื่อนอย่างออกรส ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าชั่วโมง ก็อย่ายืนมั่วส่นเฉยๆ ให้ขยับตัวลุกนั่ง หรือไม่ก็ยกแขนขาที่ไม่ได้อึดโทรศัพท์สะบัดสลับไปมา ขางโน้นที ขางนี้ที เดียวก็ได้เหงื่อ เชื้อเถอะ

หากที่บ้านเลี้ยงหมาเลี้ยงแมว ให้ลองเล่นไล่จับกับเจ้าตัวโปรดดูบ้างดี ละกอดรัดพืดเหยียง (เหยียงด้วยความเอ็นดูนะ เตี่ยจะกลายเป็นทรมานสัตว์) หรือพวงม้นจอกกิ่งรอบบ้านก็แล้วแต่ความสะดวกของเรา สัตว์เลี้ยงก็ได้รับความอบอุ่นจากเจ้าของ คนเลี้ยงก็ได้ความซื่อสัตย์ตอบแทนพร้อมความกระปรี้กระเปร่าอย่างไม่รู้ตัว

ทำงานบ้าน แหม ... อันนี้เวิร์คสุดจ้ ... เพราะนอกจากได้ออกแรงเรียกเหงื่อแล้ว ยังใช้เวลาให้ประโยชน์กับครอบครัวอีกด้วย การทำงานบ้านต่างๆ เช่น บัดกวาดเช็ดถู ซักผ้า ล้างจาน รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ หรือแม้แต่ขัดส้วม ล้วนเป็นงานบ้านที่ต้องใช้สวนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวทั้งสิ้น วิธีนี้จึงเหมาะสมที่สุดเหมือนยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว คือ ได้ออกกำลังและความสะอาดไปพร้อมๆ กัน

คราวนี้คงรู้แล้วสินะว่า การออกกำลังกายแบบง่ายๆ และได้ผลดี มีจริงๆ

ที่มา .. teenpath.net