

การ"ออกกำลังกาย" ให้ตลอดรอดฝั่ง ?????...

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552



เคล็ดลับ"ออกกำลังกาย"ให้ตลอดรอดฝั่ง

การมีรูปร่างที่สมส่วนดูดีตั้งแต่สี่ริษะจรดเท้าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่หลายคนมักประสบปัญหาเดียวกัน คือ ความตั้งใจสูง แต่ความพยายามต่ำ ทำให้ต้องล้มเลิกความตั้งใจไปในที่สุด แต่ถาใครอยากจะทำให้ออกกำลังกายให้ตลอดรอดฝั่งโดยไม่เลิกกลางคันเสียก่อน ลองทำตามกลเม็ดที่นำมาแนะนำกันได้

1.เขียนเป้าหมายของตัวเอง- จดเป้าหมายของตัวเองไว้ในกระดาษว่าต้องการลดน้ำหนักสักกี่กิโลกรัม หรือต้องการเข้าโรงยิมกี่ครั้งต่อสัปดาห์ จากนั้นห้กอบปีไปแปะไว้ในทุกที่ อาทิ ในรถ,โต๊ะทำงาน,ตู้เย็น,ห้องนอน,ห้องน้ำ เพื่อย้ำเตือนความจำ

2.หาเพื่อนคู่หู - เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ควรจะหาเพื่อนสักคนไปเล่นกีฬาด้วยกัน จะได้ช่วยกันกระตุ้นกันไปออกกำลังกายเวลาที่คนใดคนหนึ่งรู้สึกขี้เกียจ

3.จ้างเทรนเนอร์ส่วนตัว- วิธีนี้อาจจะเสียเงินค่อนข้างสูง แต่จะเห็นผลได้รวดเร็วกว่าการฝึกเพียงลำพังคนเดียว

4.ติดตามผล- จดบันทึกพัฒนาการและความก้าวหน้าของตัวเองในแต่ละวัน หรือแต่ละสัปดาห์ จะได้เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

5.ค่อยเป็นค่อยไป- ไม่ควรเร่งตัวเองเกินไปให้ถึงเป้าหมายเร็วเกินไป เนื่องจากจะมีผลเสียมากกว่าผลดี และควรตั้งเป้าหมายไว้ทีละอย่างจะดีกว่า

6.รู้สภาพที่แท้จริง- ควรจะรู้สภาพที่แท้จริงของตัวเองด้วยว่าช่วงเวลาใดที่สามารถออกกำลังกายได้ จะได้ตั้งเป้าให้เหมาะสมกับระยะเวลาในการออกกำลังกาย

7.ยืดหยุ่นได้- ถ้าไม่สามารถออกกำลังกายตามที่ตั้งใจไว้ได้ เนื่องจากติดประชุม ฝนตกหนัก อาจหาเวลาสัก 10 นาทีในการยืดกล้ามเนื้อแทน โดยไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดที่ไม่ได้เข้าโรงยิมไปออกกำลังกาย

8.มีวันหยุดสักวัน- หวานว่างสักวันเพื่อผ่อนคลาย อาจจะเป็นการอ่านหนังสือ,ดูหนัง,ทานอาหารค่ำข้างนอกกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูงบ้าง