

9 ข้อ น่ารู้....เรื่องฟิตเนส

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552

ชีวิตคนเมืองปัจจุบัน การหาพื้นที่ออกกำลังกายกลายเป็นเรื่องลำบาก เพราะความคับแคบของเมือง และอากาศที่ไม่เหมาะจะออกกำลังกายนอกบ้าน ลองให้ “ 9 ข้อเรื่องฟิตเนส ” เป็นตัวช่วยในการตัดสินใจของคุณ... วาดคุณอยากเลือกออกกำลังกายแบบไหน จึงจะตรงใจมากที่สุด

วันละ 30 นาที

ใน 1 สัปดาห์ เราควรใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที และควรจะเป็นการออกกำลังกายที่มีการขับเหงื่อออกจากร่างกายในปริมาณที่พอเหมาะ อาจเลือกการออกกำลังกาย เช่น เดินเป็นประจำ หรือกระโดดเชือกอยู่กับที่ก็ได้ และข้อสำคัญที่ลืมไม่ได้คือ หลังจากการออกกำลังกาย ก็ควรจะมีเครื่องดื่มเพื่อไ้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วยกลามเนื้ออย่างแท้จริง

ทางแก้มของคนไม่มีเวลา

ลองเขาคาสาสเวอโรบิคแบบเต็มทีสักอาทิตย์ละครั้ง ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมงไปเลย เพื่อเผาผลาญแคลอรีให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และที่ต้องไม่ลืมคือ ควรออกกำลังกายในเวลาเดิมเป็นประจำเพื่อไ้ร่างกายเกิดความเคยชิน และสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ลูกบอลวิเศษ

การออกกำลังกายด้วยลูกบอลนั้นง่ายแสนง่าย ในราคาถูกละ 500-1,000 บาท คุณก็สามารถออกกำลังกายได้ด้วยตัวเองที่บ้านแล้ว ท่าโยคะคือ การนอนเอนหลังพิงพิ้นลูกบอล ช่วยเสริมให้หน้าท้องแข็งแรง ขวงไหล่และหลังผ่อนคลายกระชับ และยังช่วยในเรื่องการทรงตัวอีกด้วย



สร้างมวลกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่แข็งแรงย่อมจะตามมาซึ่งมวลกระดูกที่หนาแน่น ป้องกันอันตรายของโรคกระดูกพรุนได้ดี แผนการง่ายๆ ที่ต้องทำก็คือเมื่อคุณอายุเลย 30 ปีไปแล้ว (หรือยังไม่ถึง 30 ก็สามารถเตรียมพร้อมไว้ก่อนได้) ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และครั้งละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ด้วยวิธีการง่ายๆ อย่างเดิน วิ่งว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เป็นต้น

ปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานมีทั้งการไปปั่นที่ฟิตเนสเป็นคอร์ส ซึ่งอาจมีการใช้เพลงจังหวะสนุกๆ มาประกอบ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างผ่อนคลายมากขึ้น หรือคนที่ชอบกิจกรรมกลางแจ้ง การปั่นจักรยานขึ้นภูเขาที่เป็นที่นิยมเช่นกัน ส่วนคนที่ไม่ชอบการออกกำลังกายนอกสถานที่ ก็ซื้อจักรยานออกกำลังกายมาปั่นเองที่บ้าน



ขยับตัวเพิ่มทักษะ

การฝึกขยับตัวให้ว่องไวเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วิธีฝึกนี้ง่ายสุดเลย แค่ฝึกกระโดดบ่อยๆ ทั้งกระโดดอยู่กับที่ ไปข้างหน้า ไปข้างหลัง เพียง 10 สัปดาห์ จะเห็นผลที่ชัดเจนคือ คุณจะเคลื่อนไหวตัวได้คล่องแคล่วมากขึ้น กระโดดได้สูงขึ้น เล่นกีฬาได้ดีขึ้น และแน่นอนสุขภาพดีขึ้นด้วย



โปรตีนสมบูรณ์ที่สุด

กว่ารับประทานอาหารที่เป็นโปรตีนจะช่วยให้ร่างกายคลายความหิว และอิ่มได้ในระยะเวลาที่นาน เพราะในโปรตีนมีกรดอะมิโน ซึ่งเมื่อผ่านเข้าสู่ร่างกายก็จะแปรสภาพเป็นน้ำตาล ทำให้ร่างกายมีพลังงานใช้ และสามารถสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรงได้ อาหารที่มีโปรตีนสมบูรณ์เหล่านั้นได้แก่ ไข่ ไ้โปรตีนมากที่สุด ถึง 94 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือปลา ซึ่งไข่โปรตีน 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนสัตว์ประเภทหมู และไก่ ไข่ 67 เปอร์เซ็นต์

เรื่องจริงของปลา

ในน้ำมันปลามีกรดไขมันที่มีประโยชน์มากคือ เมื่อบริโภคปลาเป็นประจำ ควบคุมไปกับการออกกำลังกาย ร่างกายของคุณจะลดปริมาณไขมันลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และกล้ามเนื้อสวย นอกจากนี้ ในน้ำมันปลายังมีสารช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด และโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ และช่วยพัฒนาสายตา สมอง ความจำ และการเรียนรู้อีกด้วย

นี่แหละที่ต้องทำทุกวัน

สำหรับคนที่ชอบออกกำลังกายจริงๆ คำแนะนำของเราคืออาจจะเริ่มจากเล็กน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายขึ้นในภายหลัง ลองเริ่มต้นด้วยท่าออกกำลังกายง่ายๆ ที่ได้ด้วยตัวเองที่บ้าน ที่มีประโยชน์คือ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการทำงานหนัก และยังคลายเครียด ทำให้นอนหลับสบายมากขึ้น 4 ท่าที่เราแนะนำนี้ดูจน รับรองว่าไม่ยากเกินความสามารถของคุณอย่างแน่นอน



ท่าที่ 1

วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดชิดติดกัน
- งอเข่าขึ้น แล้วไขว้สองมือโอบรัดบริเวณท้องหลวมๆ

ช่วงหลังเอนตามสบายลงบนพื้น เช่นเดียวกับศีรษะ ยกสะโพกขึ้นเหนือพื้น - หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทั้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วจึงสปริงตัวขึ้นหนึ่ง

ท่าที่ 2

วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดยาวชิดติดกัน สองแขนเหยียดยาวอยู่ข้างลำตัว
- ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงในอากาศ ระวังไม่ปล่อยให้เท้าชิดติดกัน แล้วหลับตาตามสบาย
- หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทั้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆ

ผ่อนคลายเป็นไปสบายเท่าที่เดิม



ท่าที่ 3

วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดยาวชิดติดกัน
- สองแขนเหยียดยาวอยู่ข้างลำตัว

ให้ปลายเท้าชิดกัน ระวังรักษารูปทรงตรงกลางให้เป็นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หลังตามสบาย - หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทั้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆ ผ่อนคลาย กลับมาอยู่ในท่าเดิม

ท่าที่ 4

วิธีทำ

- นอนหงายลงบนพื้น ปลายเท้าเหยียดยาวชิดติดกัน สองแขนเหยียดยาวอยู่ข้างลำตัว
- ยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงในอากาศ แยกปลายเท้าออกเป็นรูปตัววี หลังตามสบาย (ท่านี้อาจจะใช้ผ้าเช็ดตัวม้วนแล้วรองบริเวณหลังเพื่อป้องกันอาการปวดด้วย)
- หายใจเข้า - ออก ซ้ำและสลับเป็นจังหวะ ทั้งค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆ

ผ่อนคลายเป็นไปสบายเท่าที่เดิม