

ไม่ชอบออกกำลังกาย ก็แข็งแรงได้ด้วย 10 วิธีนี้

● นำเสนอเมื่อ 13 ก.ย. 2556

1. โปสท่าถ่ายรูปหน้ากระจก

สำหรับคนที่มีปัญหาปวดหลังบ่อย ๆ แต่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายบริหารร่างกาย ผู้เชี่ยวชาญก็ได้แนะนำว่า เพียงแค่ยืนหลังตรง เท้าสะเอว แอนหน้าอก เข็ดหน้า พอยุ่ท่า โปสท่าถ่ายรูปเหมือนนางแบบหน้ากระจกทุกเช้า ก็สามารถช่วยแก้ปัญหาสุขภาพหลังสำหรับคนที่ปวดหลังได้ง่าย ๆ แล้วยะคะ

2. ดื่มน้ำสะอาด

ในตอนที่กำลังแปร่งฟัน โทรศัพท์ หรือดูทีวี ก็สามารถบริหารร่างกายได้โดยวาดแขน ยู่เข้าให้อยู่ในระดับการดื่มน้ำสะอาด หลังตรง ตามองตรงไปข้างหน้า แล้วยืดอยู่ในท่าย่อเข่าสักพัก แล้วยืดตัวตรง ทำอย่างนี้ซ้ำกัน 6-8 ครั้ง ต่อ 1 เซต จะช่วยบริหารหัวเข่าให้แข็งแรง และลดอาการบาดเจ็บของหัวเข่าได้อีกด้วย

3. ยืนขาเดียวบริหารกล้ามเนื้อขา

การทรงตัวยืนขาเดียวจะช่วยให้คุณได้บริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า กล้ามเนื้อหัวเข่า และสะโพก นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณได้ฝึกรักษาความสมดุลในการทรงตัวอีกด้วย แล้วยังสามารถบริหารกล้ามเนื้อด้วยวิธีนี้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืนตอนล้างจาน ล้างผัก หรือดูทีวี แต่ข้อควรระวังก็คือ อย่าทำบนพื้นเปียก หรือบริเวณที่สามารถลื่นได้ง่าย เพราะอาจทำให้หกล้มได้นะคะ

4. ยืดแขนคลายกล้ามเนื้อ

นั่งทำงานนาน ๆ อาจเกิดความเมื่อยล้าขึ้นได้ ดังนั้นพักสายตาและถือโอกาสยืดเส้นยืดสายสักนิดด้วยการเหยียดแขนไปข้างหน้า ให้ขนานกับพื้น แล้วดึงฝ่ามือขึ้น เหมือนกับให้สัญญาณหยุด จากนั้นไข่มือกักขังคอย ๆ ดึงนิ้วเข้าหาตัวเองทีละนิ้ว เมื่อครบทุกนิ้วแล้ว ให้หงายมือขึ้น แล้วดึงนิ้วเข้าหาตัวเหมือนครั้งแรก ทำอย่างนี้สักพัก แล้วก็เปลี่ยนไปทำกับแขนอีกข้าง อาการเมื่อยล้าและปวดกล้ามเนื้อแขนและนิ้วจะบรรเทา อีกทั้งยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้ด้วยนะ

5. ลงทุนซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้าน

ในเมื่อขึ้นก็ยกออกไปข้างนอกเพื่อออกกำลังกาย
เราก็บังคับตัวเองด้วยการลงทุนซื้อเครื่องออกกำลังกายเบา ๆ เช่น ดัมเบลล์ จานทวิสท์ ชั้นดาวน์เท้า
หรือเครื่องออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ เอาไว้ในบ้านซะเลย เพราะถ้าเรามองเห็นบรรดาอุปกรณ์ฟิตหุ่นเหล่านี้
เราก็อาจจะอดใจไม่ไหว นำออกมาใช้งานในขณะที่นั่งดูทีวีเฉย ๆ หรือในเวลาว่าง ๆ ก็เป็นไปได้
ขยับนิดขยับหน่อยให้หัวใจเต้นแรงขึ้นสักนิดแทนที่จะนั่งเฉย ๆ เท่านั้นเราก็จะมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นแล้วละคะ

6. เดินขณะคุยโทรศัพท์

การเดินในขณะที่คุยโทรศัพท์เป็นการขยับร่างกายได้อีกทางหนึ่ง
ฉะนั้นหากคุณเป็นคนที่คุยโทรศัพท์อยู่บ่อย ๆ เป็นปกติอยู่แล้ว
ก็อย่าลืมหันเดินคุยทุกครั้งแทนที่จะนั่งคุยโทรศัพท์อยู่กับโต๊ะเฉย ๆ หรือถ้าปกติไม่ค่อยได้คุยโทรศัพท์เท่าไร
แต่ชอบจิมโทรศัพท์เล่นแทน ก็สามารรถเดินไปจิมโทรศัพท์เล่นไปได้ด้วยเช่นกัน พยายามขยับร่างกายให้บ่อย ๆ
จะได้ช่วยให้รู้สึกกระฉับกระเฉงขึ้นจ้ะ

7. ขยับขาขึ้นลง บริหารเอ็นข้อเข่า

เมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะขยับน้อยลง หรือพุงตุงาย ๆ
ว่าจะไม่มีความกระฉับกระเฉงเท่าวัยเด็กหรือวัยรุ่น ทำให้เอ็นข้อเข่า เอ็นร้อยหวาย และเอ็นกล้ามเนื้อขาส่วนหน้า
ที่มีความสำคัญมากในการเดินของเรานั้นมีโอกาสได้บริหารน้อยลง ดังนั้นหากมีโอกาสบริหารกล้ามเนื้อส่วนนี้บ่อย ๆ
ก็จะดีไม่น้อย โดยนึกกายภาพได้แนะนำให้นอนลง เหยียดขาตรง 1 ข้าง อีกข้างเหยียดเข่ากางไว้
จากนั้นให้เกร็งหน้าท้องพร้อม ๆ กับยกขาข้างที่เหยียดขึ้นท่ามุม 45 องศา กางไว้ 3-5 วินาที แล้วค่อย ๆ ยกขาลง
ทำซ้ำกันอย่างน้อยให้ได้ 10-15 ครั้งในแต่ละข้างก็จะดีมากคะ

8. ยกของที่ซื้อเข้ามาที่บ้านทีละถุง

หลังจากซื้อของเข้าบ้านมาแล้ว
ก่อนจะยกของเข้าบ้านเราก็สามารถเปลี่ยนให้เป็นการออกกำลังกายย่อม ๆ
ได้ด้วยการยกของจากหลังรถเข็นเข้าบ้านทีละถุง การเดินยกของเข้าออกบ้านซ้ำ ๆ
กันอย่างนี้จะช่วยให้คุณได้ถือโอกาสออกกำลังกายร่างกายทุกสัดส่วนไปในตัว
ถ้าจะจับเวลาในการยกของด้วยก็จะยิ่งเพิ่มความสนุกขึ้นไปอีกด้วยนะ

9. เดินรอบบ้าน

ผู้เชี่ยวชาญได้บอกว่า การออกสเต็ปเดินไปรอบ ๆ บ้านตามสไลด์ของคุณ
ก็สามารถบริหารร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเลยที่เดียว
แต่ต้องเป็นการเดินต่อเนื่องกันเป็นเวลา 1 ใน 4 ของเพลงเป็นเวลา 4 ครั้งต่อวัน
ว่ากันว่าจะได้ผลลัพธ์ครึ่งหนึ่งของการแอโรบิกนาน 30 นาทีเลยละ

10. วอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง

ถ้ากิจกรรมประจำวันที่เราเปลี่ยนให้เป็นการออกกำลังกายแบบเบา ๆ
ทำให้คุณนึกคึกอยากจะทำอย่างจริงจังขึ้นมาบ้าง ก็อย่าลืมที่จะวอร์มร่างกายก่อนทุกครั้งด้วย
เพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บและการอักเสบของกล้ามเนื้อระหว่างออกกำลังกาย
ซึ่งการวอร์มอัพร่างกายก็สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการเดินเร็วในบ้าน หรือปั่นจักรยานสัก 5 นาทีก็ได้

ที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)