15 วิธีกับ 15 นาที ออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลา

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2557

การออกกำลังกายฉบับเร่งด่วนสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา

ไม่มีเวลาออกกำลังกายงั้นเหรอ ความจริงแล้วเพียงแค่ใช้เวลา 15-20 นาทีต่อวันในการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงพอสมควร ก็ทำให้ร่างกายฟิตและสุขภาพดีได้แล้ว หากว่าคุณยังคิดไม่ออกว่าจะทำกิจกรรมอะไรดี เรามีทางเลือกให้คุณถึง 15 ข้อที่จะทำให้หัวใจสูบฉีดกระปรี้กระเปร่า

15 วิธีกับ 15 นาที เรียกความฟิตแบบเร่งด่วน

พลังของการเดิน

ถ้าคุณไม่สามารถไปเข้ายิมได้ในช่วงพักกลางวัน ลองหันมาเดินออกกำลังกายสัก 15 นาที ด้วยการก้าวเท้าเร็วๆ ไปตามทางเดินในเมืองหรือสวนสาธารณะ วิธีนี้จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 100 แคลอรีใน 10 นาที แต่อย่าลืมแกว่งแขนขณะเดินด้วยละ

ปั่นจักรยานกับที่

ถ้าคุณมีเครื่องปั่นจักรยานที่บ้าน...ก็จงใช้มันซะ! คนที่น้ำหนัก 65 กิโลกรัมสามารถเผาผลาญได้ถึง 115 แคลอรีภายใน 15 นาที และถ้าคุณปั่นด้วยความเร็วเพิ่มขึ้นก็อาจจะเผาผลาญได้ถึง 185 แคลอรีทีเดียว

เดินรอ ไม่ยืนรอ

คราวหน้าหากคุณไปรับลูกที่โรงเรียนแล้วถึงก่อนเวลาเลิกเรียน อย่ายืนรอเฉยๆ ให้ใช้เวลาที่มีไปเดินเล่นแถวๆ นั้น และถ้าเป็นไปได้ ลองเดินไปส่งลูกที่โรงเรียนแทนขับรถไปส่งดู

ใช้บันไดธรรมดา

ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์ วิธีนี้ถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อความกระฉับกระเฉงซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป และยังมีระดับการเผาผลาญพลังงานต่อ 1 นาทีมากกว่าจ็อกกิ้งเสียอีก

เดินไปทำงาน

ถ้าคุณโชคดีที่มีออฟฟิศอยู่ใกล้ในระยะทางที่สามารถเดินไปได้ จงใช้โอกาสนี้ให้คุ้มค่า! แต่แม้ว่าคุณจะไม่ได้โชคดีแบบนั้น ก็ใช้วิธีลงจากรถเมล์ให้เร็วขึ้นสัก 1 ป้าย จากนั้นก็เดินไปยังที่ทำงาน

เต้น

เปิดวิทยุของคุณซะ จะเป็นไอพอดหรือทีวีที่มีเสียงเพลงก็ได้
จากนั้นก็ปลดปล่อยอารมณ์ไปกับท่วงทำนองให้เต็มที่ เพียง 15 นาทีคุณก็เผาผลาญไปแล้วถึง 94 แคลอรี

กระโดดตบ

ออกแรงกระโดดตบแบบว่องไวก็ให้ผลดีเช่นกัน โดยเฉลี่ยแล้วคนทั่วไปจะเผาผลาญได้ราว 100 แคลอรีใน 10 นาทีจากการคาร์ดิโอประเภทนี้ แต่ถ้าคุณไม่สามารถทำติดต่อกันได้ถึง 10 นาที ให้แบ่งเป็นครั้งละ 5 นาที 2 ครั้งต่อวัน

วิ่งอยู่กับที่

มีสักกี่คนที่ชอบดูโฆษณาทางทีวี? ดังนั้นระหว่างรอก็ย่ำเท้าวิ่งอยู่กับที่ดีกว่า ผู้หญิงที่หนักประมาณ 68 กิโลกรัมสามารถเผลผลาญได้ 45 แคลอรีภายใน 5 นาทีระหว่างรายการกำลังพักให้ชมโฆษณา

ออกกำลังกายระหว่างดูทีวี

และถ้ารายการทีวีกำลังฉายอยู่ ทำไมไม่หาอะไรยกเบาๆ หรือออกกำลังช่วงขาระหว่างดูไปด้วยล่ะ

เคลื่อนไหวขณะออกเดินทาง

สนามบินทุกวันนี้ดูจะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ก็จริง แต่เมื่อปัจจุบันกระเป๋าเดินทางถูกพัฒนาให้มีล้อลากสะดวกๆ แล้ว ก็ไม่มีข้ออ้างใดๆ ที่คุณจะต้องให้สายพานของทางลาดเลื่อนพาคุณไป
ดังนั้นจงเดินไปเรื่อยตามทางด้วยขาของคุณเอง และอย่าใช้บันไดเลื่อนในศูนย์การค้าหรือชั้นใต้ดิน แต่ให้ก้าวขึ้นบันไดแทน

วิดพื้นก่อนกินอาหารเย็น

ถ้าอาหารเย็นของคุณกำลังอยู่ในเตาอบ ให้ออกกำลังไปพลางๆ
ด้วยการใช้แขนดันตัวกับขอบเคาน์เตอร์ครัว คล้ายๆ กับท่าวิดพื้น เพื่อออกกำลังกายช่วงแขนและไหล่ หรือจะใช้เวลา 2-3 นาทีระหว่างระอาหารในไมโครเวฟเพื่อกระโดดตบฆ่าเวลาก็ได้

เล่นกับเด็ก

เสร็จจากอาหารเย็นแล้ว ก็ลองไปเล่นกับเด็กๆ ในสวนหลังบ้านหรือสวนสาธารณะ
อาจเป็นฟุตบอลหรือการละเล่นอื่นๆ ก็ได้ เพียงแค่เตะบอลไปมาประมาณ 10 นาทีก็ทำให้คุณได้เผาผลาญถึง 100 แคลอรีแล้ว

ออกไปข้างนอก

แทนที่จะนั่งเคี้ยวอาหารกลางวันอยู่ในโรงอาหารของออฟฟิศ ลองออกไปเดินหาร้านเบเกอรีหรือแซนด์วิชเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง แต่แค่ให้แน่ใจว่าคุณเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจริงๆ

ทำบ้านให้สะอาด

หาแรงกระตุ้นให้อยากทำงานบ้านซะ! เพราะนอกจากคุณจะได้บ้านที่น่าอยู่ขึ้นแล้ว ยังทำให้ได้เผาผลาญแคลอรีอีกด้วย การดูดฝุ่นประมาณ 15 นาทีช่วยเผาผลาญได้ถึง 100 แคลอรี

สคอทแบบพื้นฐาน

การสคอทเป็นการออกกำลังกายง่ายๆ ที่คุณสามารถทำได้ขณะแปรงฟัน หรือรอการต้มน้ำเดือด การสคอท 100 ครั้งภายใน 5 นาที จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ 45 แคลอรี

ขอบคุณที่มาจาก MSN