

อยากเป็นเจ้าของหุ่นสวย แต่ไม่ต้องออกไปสวนสาธารณะหรือฟิตเนสก็สามารถทำได้ นั่นก็คือการออกกำลังกายที่บ้าน ส่วนเรื่องพื้นที่จำกัดก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะเดี๋ยวนี้มีการออกกำลังกายหลากหลายแบบที่ไม่ต้องใช้พื้นที่หรืออุปกรณ์เยอะ

ขอแนะนำ 4 วิธีออกกำลังกายง่าย ๆ ที่บ้าน ไม่ว่าจะเป็คนผู้หญิงหรือคุณผ้ายก็สามารถทำตามได้แน่นอน ดังนี้

1. **กระโดดเชือก** การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือกมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ฝึกการทรงตัว ฝึกสมาธิ พัฒนาระบบประสาท ช่วยฟื้นฟูหัวใจให้แข็งแรง ระบบเลือดสูบฉีดดี เร่งการเผาผลาญพลังงาน
 2. **ฮูลาฮูป** การออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปเหมาะกับทุกเพศทุกวัย ช่วยเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนท้องและแกนกลางลำตัว ช่วยฝึกการควบคุมร่างกาย ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้เอวเล็กลง ร่างกายดูเฟิร์มกระชับขึ้น
 3. **เต้น** การออกกำลังกายด้วยการเต้นช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและช่วยฝึกสมดุลของร่างกายอีกด้วย
 4. **ทำงานบ้าน** แคชั้ยก็เท่ากับการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็กวาดบ้าน ถูพื้น ล้างจาน หรือรีดผ้า กิจกรรมทั้งหมดนี้ล้วนต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น แถมการขยับร่างกายบ่อย ๆ ยังทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แข็งแรงและยืดหยุ่นอีกด้วย
- 4 ไอเดียการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรืออยู่คอนโดก็เป็อุปสรรคต่อการพิทუნเลย หากต้องการกระชัยสัดส่วนแบบเร่งด่วน แนะนำว่าให้ออกกำลังกายควบคู่ไปกับการคุมอาหารด้วย รับรองว่าเห็นผลไวแน่นอน

