

วิโนนา. (2564, กรกฎาคม-กันยายน), เปลี่ยนบ้านเป็นยิม รวมกิจกรรมออกกำลังกาย : ทิศไท 12 (45) : 46-49

ในช่วงที่เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ หรือ โควิด-19 กำลังแพร่ระบาดเป็นวงกว้างไปทั่วโลก การเล่นกีฬา นอกบ้าน ไปฟิตเนสในยิม รวมไปถึงการออกไปวิ่งตามสวนสาธารณะ ล้วนมีความเสี่ยงในการแพร่เชื้อและรับเชื้อ อย่างมาก

แต่เมื่อต้องอยู่บ้าน เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม ร่างกายที่เคยผอมเพรียว ก็เริ่มจะอ้วนขึ้นอย่างชัดเจน เพราะถ้าร่างกายไม่แข็งแรง จะไม่สามารถสู้กับโรคภัยได้ แม้ภายในบ้านจะไม่มีพื้นที่กว้างเหมือนสนามกีฬา ไม่มี อุปกรณ์เหมือนยิมฟิตเนส แต่เราสามารถประยุกต์ทำออกกำลังกายได้ไม่แพ้สนามกีฬาและฟิตเนส

วิ่งขึ้น-ลงบันไดลดต้นขา สำหรับบ้านและคอนโดที่มีบันได จะวิ่งขึ้น-ลง หรือ เดินขึ้น-ลง ก็เผาผลาญได้ มากถึง 600-700 แคลอรีต่อชั่วโมง

แพลงกิ้งสร้างกล้ามเนื้อ เป็นท่าออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก และใช้เวลาไม่นานด้วย แค่วางศอกที่พื้นให้ตรงกับหัวไหล่ พร้อมยกและทรงตัวด้วยปลายเท้า จากนั้นเกร็งให้ลำตัว สะโพกและขาตรงอยู่ใน ระนาบเดียวกัน ช่วงแรกอาจจะวันละ 1-10 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มไปเรื่อย ๆ

เบิร์นแคลอรีด้วยท่าคาร์ดิโอ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการขยับเขยื้อนร่างกาย เพื่อให้อัตราการเต้นของ หัวใจเร็วขึ้น ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรี และเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด

กระโดดเชือก แม้มีพื้นที่จำกัดก็สามารถเล่นได้ โดยถือเป็นกิจกรรมที่เรียกเหงื่อและทำให้หัวใจสูบฉีดได้ เป็นอย่างดี

เต้นแอโรบิก แค่มียุโรปที่ชอบ จะเปิดจากคอมพิวเตอร์ ก็สามารถออกกำลังกายได้แล้ว

เล่นโยคะ ถึงแม้จะมีพื้นที่จำกัดอย่างคอนโด ก็สามารถเล่นกิจกรรมประเภทนี้ได้ และปัจจุบันก็มีการสอน ผ่านออนไลน์ให้เลือกตามที่ชอบได้ด้วย

สร้างกล้ามเนื้อ หากมีอุปกรณ์ยกน้ำหนักก็สามารถทำที่บ้านได้เลย แต่ถ้าไม่มีก็สามารถดัดแปลงโดยการใช้สิ่งของใกล้ตัว อย่างเช่น ขวดน้ำ หรือถุงทรายก็ได้

