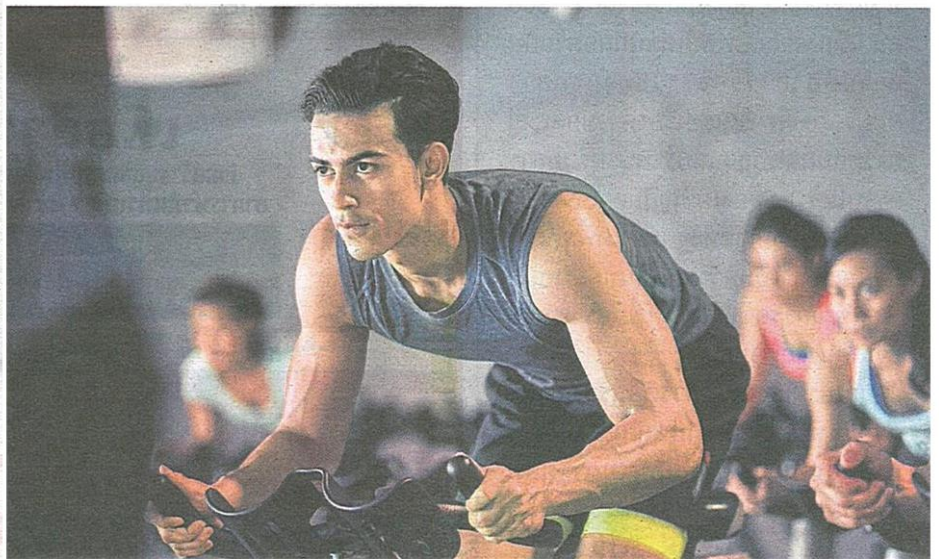




เป้าหมาย

ของการออกกำลังกาย



เป้าหมายการออกกำลังกายของคุณคืออะไร เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น เพื่อการลดน้ำหนัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้ดูฟิตแอนด์เฟิร์ม ฯลฯ การกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้เรารู้ทิศทางว่าควรออกกำลังกายแบบใด

ซาغر ศรีสุนทร Health and Fitness Manager จาก Fitness First สาขาไลฟ์เซ็นเตอร์ บอกไว้ว่า เราควรตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย เพราะการกำหนดเป้าหมายเปรียบเสมือนการสร้างแรงบันดาลใจ หรือแรงจูงใจในการที่จะลงมือทำอะไรสักอย่างให้ได้ตามที่ตั้งไว้ ซึ่งข้อดีของการกำหนดเป้าหมาย คือ

- 1 ทำให้ไปถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้น
- 2 มีแบบแผนที่ชัดเจนในการลงมือทำ
- 3 มีระยะเวลาที่ชัดเจนและเหมาะสม
- 4 ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ เพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ ควรเลือกออกกำลังกายให้เหมาะกับแต่ละเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น

★ **เป้าหมายเพื่อการลดน้ำหนัก** ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย แต่เน้นกิจกรรมที่ใช้การ

เผาผลาญเยอะๆ เช่น การออกกำลังกายแบบ Functional training หรือ Dynamic movement training เช่น ลุก นิ่ง เดิน ก้ม ย่อ ยืด หมุนตัวทำให้ร่างกายมีการใช้งานได้ครบทุกส่วน และเพิ่มเติมเรื่องของการควบคุมอาหาร

★ **เป้าหมายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ** ควรเน้นการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน Resistance training อาจจะเริ่ม

ง่ายๆ จากการใช้ Body weight เช่น Push up, Pull up จนกระทั่งไปถึงการใช้อุปกรณ์

★ **เป้าหมายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง** ควรจะเน้นไปในการฝึกแบบ Cardio เพื่อให้หัวใจเต้นเร็ว มีการสูบฉีดโลหิตได้ดีขึ้น เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน

★ **เป้าหมายเพื่อลดสัดส่วนเฉพาะจุด** ซึ่งในความเป็นจริงจะไม่สามารถทำได้ เพราะถ้าลดไขมันจะทำ

M2F

M2F
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,770

Section: First Section/WORK & LIFE: STYLE

วันที่: ศุกร์ 1 ธันวาคม 2560

ปีที่: - ฉบับที่: 1503

Col.Inch: 70.51 Ad Value: 124,802.70

หัวข้อข่าว: เป้าหมายของการออกกำลังกาย

หน้า: 16(บนซ้าย)

PRValue (x3): 374,408.10

คลิป: สีสี่

ให้ทุกๆ ส่วนของร่างกายลดด้วย แต่ถ้าเราต้องการลดสัดส่วนเฉพาะจุดให้มีความชัดเจนมากขึ้น จะใช้การฝึกแบบ Weight training เข้ามาช่วย เช่น ถ้าต้องการลดต้นขา ควรฝึกท่า Leg extension และท่า Leg curl เป็นต้น

☆ เพื่อความสวยงาม หรือร่างกายที่สมส่วน จะเน้นเป็นเรื่องของการเล่น Weight training ควบคู่ไปกับ Functional training แต่จะแตกต่างกันตรงความหนักและเวลา

สิ่งสำคัญที่สุดในการออกกำลังกายคือ วินัย ควรออกกำลังกาย 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ วันละ 1 ชม. ถ้าไม่สามารถทำได้ อาจจะลดจำนวนเวลาลง หรือเน้นในกิจกรรมที่เป็น Dynamic movement training โดยใช้ทุกส่วนของร่างกายในเวลาจำกัด ประมาณ 25-30 นาที จะทำให้ร่างกายได้เผาผลาญแคลอรีได้เยอะ และควรทำพร้อมกับการควบคุมอาหารด้วย 