

ออกกำลังกาย...ตามรูปร่าง ให้ฟิตกระชับใน 1 สัปดาห์

หากรู้สึกว่ามีหลายเรื่องต้องจัดในการออกกำลังกาย เป็นไปได้ว่าทุกองอาจเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง ที่สามารถยกภาพ บุคลิกภาพ และดูดีด้วย

วิธีออกกำลังกายที่ได้ผลและเหมาะสมของเพื่อนอาจทำให้คุณเมื่อ 5 ข้อวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องคือ การทำให้ออกกำลังกายอย่างได้ผล โดยให้ออกกำลังกายตามโปรแกรมที่จัดขึ้นเฉพาะเพื่อรูปร่างประเภทต่างๆ ซึ่งออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้ไม่รู้สึกเหนื่อยด้วย

ในทางอายุรเวชของอินเดียแบ่งรูปร่างมนุษย์ออกเป็น 3 ประเภท คือ รูปร่างที่ผอมค้ำแคบ (ปิสิต) รูปร่างกลมบาง (วาต) และรูปร่างเตี้ย (ชตะ) คุณอาจมีลักษณะเป็นแบบใดแบบหนึ่งก็ได้ แต่ส่วนมากมักมีลักษณะผสม แผนการออกกำลังกายแต่ละประเภทจะดึงจุดแข็งของคุณมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แต่ในขณะเดียวกัน ก็ช่วยจุดจุดอ่อนในตัวคุณด้วย



สาววาทะ:
รูปร่างผอมเพรียว : กระโดดฮูลาฮoop + กล้ามเนื้อ
สาวรูปร่างผอมเพรียวมักเป็นคนที่มีชีวิตชีวา กระฉับกระริ้ว ทำเร็ว และทำอะไรอย่างที่ได้ในเวลาอันสั้น

ลักษณะทรวดทรวงกาย
หากเป็นสาวในประเภทนี้ คุณจะรู้สึกว่าการออกกำลังกายต่างๆ ล้มเหลว นำหนักลดลงง่าย แต่กลับสร้างกล้ามเนื้อได้ยาก ร่างกายไม่ค่อยมีความทนทานเป็นพิเศษ ส่วนบุคลิกภาพของคุณเป็นเหมือนการกระโดดฮูลาฮoop และงานใจง่าย รวดเร็ว และกระฉับกระริ้ว และขี้เกียจ

(Spinning) หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่ขึ้นชื่อเฉพาะ การสลับขยับร่างกายไปมาเรื่อยๆ

แผนการออกกำลังกายสำหรับสาววาทะ:
ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างที่คุณชอบต่อไป แต่ถ้าทำเวลาเอาให้เหลือเพียง 30 นาที แล้วออกกำลังกายเน้นและสลับสับเปลี่ยนท่าเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ พิลาทิส หรือโยคะ พิลาทิส ประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การฝึกพิลาทิสและโยคะนอกจากช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้สาววาทะยังได้ประโยชน์อะไรไม่หมด การโยคะช่วยในเรื่องการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การโยคะช่วยในเรื่องการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การโยคะช่วยในเรื่องการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง
ความที่ชอบทำอะไรเร็วๆ คุณจึงชอบวิธีออกกำลังกายที่ได้ใช้พลังงานสูงอย่างการเดินเร็ว วิีจักรยาน แบบคลื่น เทนนิส และกระโดดเชือก

วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องหลีกเลี่ยง
คุณไม่ชอบการออกกำลังกาย ที่ใช้เสียงเพลงดังสนั่นร่วมกับเครื่องเล่นดนตรี

สาววาทะ:
รูปร่างเตี้ย: โยคะ + กล้ามเนื้อ

สาวเจ้าเนื้อชอบกิจกรรมที่ดูดีมีพลัง มีผลกับสิ่งแวดล้อมและสุขภาพไม่แพ้กัน เธอเป็นคนที่ดูอ่อนเยาว์ที่สุดในวัยที่ควรแก่การเกษียณอายุ เธอได้เป็นแบบอย่างที่ดีของสาวๆ ที่สาววัยนี้ควรทำตาม เธอใช้โยคะและออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน



ลักษณะทรวดทรวงกาย
สาวเจ้าเนื้อมีรูปร่างกลมอ้วน มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและใหญ่โตเด่นที่ความทนทานของร่างกาย หากร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ จะสามารถใช้พลังกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากมาย นอกจากนี้ยังมีความยืดหยุ่นและเสียสละมากในตัวเอง

วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง
สาวเจ้าเนื้อชอบวิธีออกกำลังกายที่เข้ากับธรรมชาติอันรื่นรมย์ของตัวเอง เช่น โยคะ โยคะ พิลาทิส หรือโยคะ

วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องหลีกเลี่ยง
เพราะชอบวิธีออกกำลังกายที่เรียบง่าย คุณจึงไม่ชอบกีฬาหลายชนิดต่างๆ อย่างพวกอเมริกันฟุตบอล หรือเบสบอล

ตัวอย่างแผนการออกกำลังกาย 1 สัปดาห์

- วันที่ 1 เดินเร็ว 30 นาที
- วันที่ 2 โยคะและพิลาทิส
- วันที่ 3 ฝึกพิลาทิสกับเพลง 1 ชั่วโมง
- วันที่ 4 เข้าคลาสโยคะหรือโยคะแบบแอโรบิค
- วันที่ 5 ว่ายน้ำ 30 นาที ตามด้วยการยืดกล้ามเนื้ออีก 10 นาที
- วันที่ 6 เดินเล่นกับเพื่อน 60-90 นาที
- วันที่ 7 เข้าคลาสโยคะ



สาวปิสิต:
รูปร่างผอมค้ำแคบ : เบบี้บับเบิ้ล + พิลาทิส

สาวรูปร่างผอมค้ำแคบมักเป็นคนที่มีชีวิตชีวา กระฉับกระริ้ว เป็นคนที่ทำอะไรก็รวดเร็ว และทำอะไรก็ได้ในเวลาอันสั้น

ลักษณะทรวดทรวงกาย
พวกรุ่นสาวประเภทนี้ คุณจะรู้สึกว่าการออกกำลังกายต่างๆ ล้มเหลว นำหนักลดลงง่าย แต่กลับสร้างกล้ามเนื้อได้ยาก ร่างกายไม่ค่อยมีความทนทานเป็นพิเศษ ส่วนบุคลิกภาพของคุณเป็นเหมือนการกระโดดฮูลาฮoop และงานใจง่าย รวดเร็ว และกระฉับกระริ้ว และขี้เกียจ

แผนการออกกำลังกายสำหรับสาวปิสิต:
ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างที่คุณชอบต่อไป แต่ถ้าทำเวลาเอาให้เหลือเพียง 30 นาที แล้วออกกำลังกายเน้นและสลับสับเปลี่ยนท่าเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ พิลาทิส หรือโยคะ พิลาทิส ประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การฝึกพิลาทิสและโยคะนอกจากช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้สาวปิสิตยังได้ประโยชน์อะไรไม่หมด การโยคะช่วยในเรื่องการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การโยคะช่วยในเรื่องการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การโยคะช่วยในเรื่องการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง
คุณสนใจอะไรที่เร็วและกระฉับกระริ้ว คุณจึงชอบวิธีออกกำลังกายที่ได้ใช้พลังงานสูงอย่างการเดินเร็ว วิีจักรยาน แบบคลื่น เทนนิส และกระโดดเชือก

วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องหลีกเลี่ยง
คุณไม่ชอบอะไรที่ช้าและไม่มีเสียงดนตรี เช่น การเล่นโยคะโดยไม่ฟังเพลง

ตัวอย่างแผนการออกกำลังกาย 1 สัปดาห์

- วันที่ 1 วิ่ง 30 นาที
- วันที่ 2 โยคะและพิลาทิส
- วันที่ 3 เข้าคลาสโยคะหรือโยคะแบบแอโรบิค
- วันที่ 4 ฝึกพิลาทิสกับเพลง 45 นาที
- วันที่ 5 ว่ายน้ำ 30 นาที
- วันที่ 6 เดินเล่นกับเพื่อน 60-90 นาที
- วันที่ 7 เข้าคลาสโยคะ



สุขภาพดี

Body Signs

10 วัน

รู้จักรักตัวเอง HPV

12 วิธี... สุขภาพดี

3 โปรแกรม

สุขภาพดี