

LET'S GET FIT

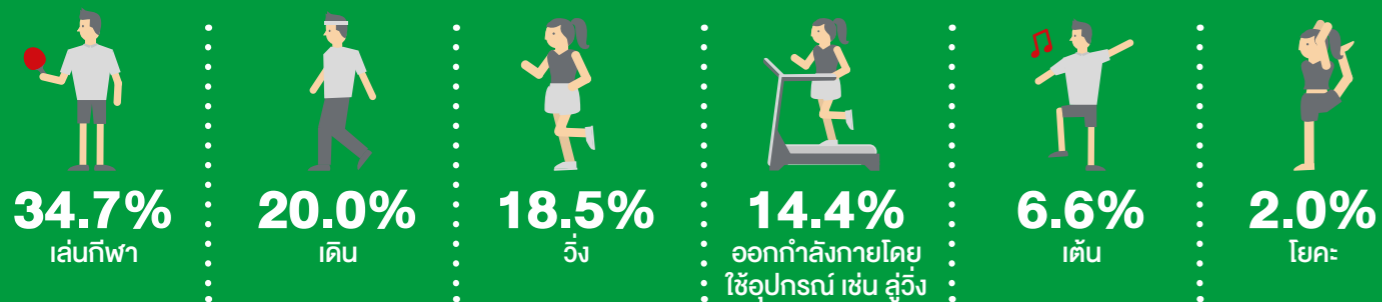
แน่นอนว่าการมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่คุณปรารถนา แต่เมื่อลองดูตัวเลขการใช้จ่ายของครัวเรือนแล้วกลับพบว่า แต่ละปีคนไทยจ่ายเงินซื้อสิ่งของมากกว่าเรื่องสุขภาพถึง 3.5 เท่า เห็นได้ชัดว่าสวนทางกับความปรารถนาข้างต้นอย่างชัดเจน วันนี้เราจึงอยากชวนคุณกลับมาทำเป้าหมายให้เป็นจริงอีกครั้ง เพราะถ้าพิจารณาดูดีๆ การออกกำลังกายในแบบที่คุณชอบอาจไม่ได้เสียเงินมากมายอย่างที่คิด

MONEY INFO

ค่าใช้จ่ายเพื่อการเสียห้อยในกีฬาแต่ละประเภท



วิธีการออกกำลังกายยอดนิยมของคนไทย



ที่มา : <http://service.asean.go.th>



MONEY Q&A

อยากออกกำลังกาย แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไรดี อยากได้คำแนะนำ รวมทั้งเรื่องค่าใช้จ่ายล่ะ?

การออกกำลังกายถือเป็นเทรนด์ที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก ไม่เว้นแม้แต่ในประเทศไทย ซึ่งจะไปก็ถือเป็นเรื่องดี เพราะนอกจากจะช่วยคนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นแล้ว เทรนด์ที่วอร์มนี้ยังทำให้คนที่รักการเสียห้อยมีทางเลือกในการออกกำลังกายมากขึ้นอีกด้วย เมื่อนึกถึงการออกกำลังกาย หลายคนอาจนึกออกแค่การเข้าฟิตเนส สร้างกล้ามเนื้อเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วยังมีทางเลือกออกกำลังกายอีกหลากหลายรูปแบบที่ไม่ว่าจะงบประมาณหรือบ่น้อย ก็สามารถเลือกเองได้ตามใจชอบ แค่เตรียมร่างกายและอุปกรณ์ให้พร้อมก็เตรียมไปฟิตเนสได้แล้ว

1 ออกกำลังกายในฟิตเนส

เป็นทางเลือกสำหรับคนที่มีเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ซึ่งโดยมากทางฟิตเนสจะคิดค่าบริการเป็นรายเดือน รายปี เป็นครั้ง หรือบางแห่งก็อาจจะมีค่าสมาชิกแบบตลอดชีพก็ได้ นอกจากนี้เรื่องค่าใช้จ่ายที่อาจสูงสักนิดแล้ว การออกกำลังกายตามศูนย์ฟิตเนสก็มีข้อดีเช่นกัน ทั้งการได้เล่นเครื่องออกกำลังกายที่หลากหลาย ช่วยให้สามารถบริหารกล้ามเนื้อได้หลายส่วน รวมทั้งช่วยบริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรง แถมยังมีโอกาสได้เข้าคอร์สอบรมการออกกำลังกายกับผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เช่น โยคะ ยกน้ำหนัก พิลาทิส อีกด้วย เมื่อออกกำลังกายเสร็จก็มีห้องอาบน้ำ ห้องสตั้ม หรือชามานาไวให้บริการ เรียกว่าไปทีเดียวก็สามารถออกกำลังกายได้อย่างครบวงจร เมื่อเทียบกับเงินที่ต้องเสียไปก็ถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าไม่น้อย

2 ออกกำลังกายแบบได้สังคม

การเล่นฟิตเนสไม่ใช่ทางเลือกเดียวในการออกกำลังกายเท่านั้น เพราะยังมีกีฬาชนิดอื่นๆ ที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย และได้เข้าสังคมไปพร้อมๆ กัน ทั้งแบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง ฟุตบอล วอลเลย์บอล หรือเซปักตะกร้อ แค่ว่าเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีความสนใจในกีฬาชนิดเดียวกัน นัดหมายรวมตัวกันในช่วงเวลาที่ว่างจากการทำงาน แล้วหาสถานที่เล่นกีฬาที่เหมาะสม คุณก็จะได้ทั้งความสนุกสนานและร่างกายที่แข็งแรงไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะกีฬาชนิดนี้เหมาะสำหรับพนักงานออฟฟิศอย่างแบดมินตันที่เล่นเล่นได้ง่าย เล่นได้ทุกเพศทุกวัย และมีค่าใช้จ่ายไม่แพงนัก โดยใช้อุปกรณ์ไม้ตีแบดที่มีราคาหลักร้อยถึงพันบาท กับลูกขนไก่ที่ราคาแค่หลักสิบบาทบวกกับการเช่าชั่วโมงที่สนามแบดมินตัน ก็สามารถเพลิดเพลินไปกับเกมกีฬาชนิดนี้ได้แล้ว

3 ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

สำหรับคนที่บ่น้อย สวนสาธารณะถือเป็นสถานที่ที่สะดวกที่สุดที่จะทำให้คุณสามารถออกกำลังกายในรูปแบบที่ชอบได้โดยไม่ต้องควักกระเป๋าจ่ายค่าสมาชิกให้วุ่นวาย ที่ง่ายที่สุดก็คือการวิ่งรอบสวนสาธารณะ แค่มองเห็นวิ่งก็



ออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยการขึ้นบันไดแทนลิฟท์



by IG@tuntist

แล้วมองหาสวนสาธารณะที่สะดวก ก็สามารถออกสตาร์ทได้ทันที หรือถ้าอยากจะทำครั้งสั้นๆ นานๆ ก็แนะนำให้เดินแอโรบิกตามสวนสาธารณะที่มีการจัดการจราจรประเภทนี้เป็นประจำ ซึ่งทาง กทม. ได้จัดคู่มือมาแนะนำเดินให้รู้ นอกจากนี้สวนสาธารณะบางแห่งก็ยังมีจักรยานให้เช่าปั่นออกกำลังกายโดยเสียค่าเช่าไม่กี่สิบบาท หรือบางแห่งก็มีมุมฟิตเนสไว้ให้บริการอีกด้วย นอกจากนี้จะประหยัดเงินในกระเป๋าแล้ว ยังจะได้อากาศดีๆ ให้คุณได้หายใจอย่างเต็มปอดอีกด้วย

4 ออกกำลังกายแบบส่วนตัวที่บ้าน

ทางเลือกนี้เหมาะสำหรับคนที่รักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดข้ออ้างในการจะไม่ไปออกกำลังกายนอกสถานที่ได้เป็นอย่างดี แต่ก่อนอื่นคุณต้องควักเงินซื้อเครื่องออกกำลังกายที่เหมาะสมมาไว้ที่บ้านก่อน อาจจะเป็นลู่วิ่งไฟฟ้าที่สนราคาอยู่ที่ประมาณ 7,000-30,000 บาท หรือชุดยกน้ำหนักที่ราคาประมาณ 1,000-5,000 บาท ส่วนใครที่ไม่อยากเสียเงินกับเครื่องออกกำลังกาย ก็อาจจะใช้วิธีเดินรอบบ้าน แถวข้างถนนลัดทุ่ง หรือทำงานบ้านหนักๆ แทน นอกจากนี้คุณยังสามารถเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ๆ จากวิดีโอคลิปสอนออกกำลังกายในอินเทอร์เน็ต เช่น การออกกำลังกายแบบ T25 ที่แทบไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ เลย ที่นี้คุณก็จะได้ว่าทางเลือกในการออกกำลังกายนั้นมามากมายกว่าที่คิด