



ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ຂອງທ່ານ

ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໃນແຕ່ລະວັນ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມສຸກກັບຊີວິດຫຼາຍຂຶ້ນ. ການຫ້າວຫັນອອກກຳລັງກາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີພາລະກຳລັງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ ເພື່ອຂຶ້ນບັນໄດ ແລະ ເຮັດວຽກເຮືອນຕ່າງໆ. ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຄ່ອງຕົວ ເພື່ອວ່າທ່ານຈະສາມາດສະເໝີ ແລະ ຜູກສາຍເກີບຂອງທ່ານ. ຮັກສາໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເຄື່ອນໄຫວຢູ່ສະເໝີ ເພື່ອຢູ່ຢ່າງມີອິດສະຫຼະ.

ຂໍອະນຸຍາດ

- ປຶກສາກັບທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ສະໜອງການດູແລສຸຂະພາບ ກ່ອນທີ່ຈະກາຍເປັນຜູ້ຫ້າວຫັນອອກກຳລັງກາຍ.
- ແລກປ່ຽນກັບເຂົາເຈົ້າເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານ ໃນການປ້ອງກັນການລົມ.
- ຮ້ອງຂໍຄຳແນະນຳ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນອອກກຳລັງກາຍ.
- ຂໍແນະນຳໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍ 30 ນາທີຕໍ່ມື້ ແຕ່ແບ່ງອອກເປັນຫຼາຍຄັ້ງ 10-15 ນາທີຕໍ່ຄັ້ງ ຖ້າເຫັນວ່າງ່າຍກວ່າ - ລວມກັນທັງໝົດໃຫ້ໄດ້ 30 ນາທີໃນແຕ່ລະມື້.

ການຍ່າງ - ນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ງ່າຍ ແລະ ມີອິດສະຫຼະ ໃນການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ

- ຍ່າງໃນທຸກໆວັນ, ເຖິງແມ່ນວ່າເປັນພຽງແຕ່ການຍ່າງອ້ອມເຮືອນເທົ່ານັ້ນ.
- ເລີ່ມຈາກຍ່າງຊ້າໆ, 5 ຫາ 10 ນາທີ ຕໍ່ມື້.
- ຍ່າງໃນທຸກທີ ແລະ ທຸກເວລາທີ່ທ່ານສາມາດ.
- ລົງຈາກລົດເມຢູ່ບ່ອນຈອດລົດກ່ອນມາຮອດຈຸດໝາຍ ຫຼື ຈອດລົດຂອງທ່ານໄກອອກໄປ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຍ່າງ.
- ຊອກສະຖານທີ່ທີ່ປອດໄປ ແລະ ປອດໄພ ເພື່ອຍ່າງ - ໄປທີ່ໜອງນ້ຳ, ສວນສາທາລະນະ, ສູນຂາຍເຄື່ອງໃນຮົມ ຫຼື ຍ່າງຕາມລະບຽງອາຄານເຮືອນຂອງທ່ານ.
- ຊອກຄູ່ຮ່ວມຍ່າງ - ທ່ານຈະສາມາດຍ່າງໄດ້ໄກກວ່າ ເມື່ອທ່ານຍ່າງກັບໝູ່ເພື່ອນ.

ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ຢ່າງງ່າຍດາຍ ຢູ່ເຮືອນ

- ຢຽດແຂ່ງຢຽດຂາໃຫ້ກວ້າງ ເມື່ອຕົ້ນນອນໃນຕອນເຊົ້າ.
- ອ່ຽງບາໂລໄປທາງເບື້ອງໜ້າ, ເຮັດໃຫ້ເປັນວົງກົມນ້ອຍ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ດຶງບ່າໂລກັບຄືນ, ເຮັດເປັນວົງກົມນ້ອຍ.
- ຍືນຂາດຽວເປັນເວລາ 10 ວິນາທີ (ໃນຂະນະທີ່ລ້າງຈານ, ຖູແຂ້ວ, ຫຼື ເບິ່ງໂທລະພາບ). ປ່ຽນເປັນຂາອື່ນ.
- ອອກກຳລັງກາຍຍົກຂາດ້ານຂ້າງ. ຍືນຢູ່ເບື້ອງຫຼັງເກົ້າອີ່ທີ່ໝັ້ນຄົງ ແລະ ວາງມືທັງສອງຂ້າງໃສ່ຫຼັງເກົ້າອີ່ ເພື່ອເປັນບ່ອນຄຳ. ຄ່ອຍໆຍົກຂາຂ້າງໜຶ່ງຂຶ້ນ ຢຸດຄ້າງໄວ້ ຈາກນັ້ນ ຄ່ອຍໆວາງຂາລົງພື້ນຄືນ. ເຮັດຊ້ຳຄືນ ເຖິງ 10 ຄັ້ງ. ຈາກນັ້ນ ປ່ຽນເປັນຂາເບື້ອງອື່ນ.