



7 กิจกรรมออกแรงคลายเครียด

ความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นวิธีคลายเครียดจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา แต่หากใครอยากจะผ่อนคลายความเครียดไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกายให้สมบูรณ์แบบร่างกายในคราวเดียวกัน ขอแนะนำ 7 กิจกรรมต่อไปนี้

1. คิกบ็อกซิ่ง ต่อยให้หายเครียด

แทนที่จะระบายอารมณ์ใส่หมอนแบบไม่ยั้ง ก็เอาพลังความเครียดทั้งหมดมา ยกแขนขาชกต่อยกับกิจกรรมคิกบ็อกซิ่งกันดีกว่า นอกจากนี้จะช่วยลดความร้อนระอุในอารมณ์ ยังช่วยกระชับกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนในร่างกายจากการบิดสะโพกไปมา หุ่นจะเฟิร์มแบบเห็นทันตาไม่ว่าหญิงหรือชาย

2. โยคะ เจียบๆ เรียกความสงบ

ไม่เพียงกิจกรรมที่ต้องออกแรงเยอะเท่านั้น ที่จะช่วยให้หายเครียด กิจกรรมเจียบๆ อย่างโยคะก็ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เช่นกัน โดยเฉพาะคนที่เครียดแล้วชอบเก็บตัว สามารถเลือกเปิดเพลงบรรเลงแผ่วเบา คลอเคล้าไปกับการออกสเต็ปโยคะตามแต่ใจ ยืดเส้นยืดสายและทำสมาธิให้ตัวเอง แค่นี้ก็จะรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที

3. วิ่งๆ หนีความเครียด

วิธีเยียวยาความเครียดที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งคือการวิ่ง เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องทำซ้ำๆ ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ง่ายๆ แถมไม่ใช้



ความกดดันให้ตัวเอง ลองกระโดดลงสระแล้วว่ายน้ำวนไปเรื่อยๆ สายน้ำที่เย็นฉ่ำจะช่วยให้หายความเครียด และช่วยพุงความรู้สึกของคุณให้อยู่นิ่งๆ ไม่ฟุ้งซ่านสับสนอีกต่อไป

6. ปลุกต้นไม้

ว่ากันว่าธรรมชาติช่วยบำบัดได้หลายอย่าง และหนึ่งในนั้นก็คือบำบัดความเครียด อีกทั้งการปลุกต้นไม้ยังต้องใช้แรงและการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างเยอะ ซึ่งหมายความว่าสามารถ

คลายเครียดได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

7. แบดมินตัน ดีความเครียดให้แตก

กิจกรรมโต้กันไปมาระหว่าง 2 คนอย่างการเล่นแบดมินตัน ก็ช่วยคลายเครียดให้คุณได้ อีกทั้งการออกแรงเรียกเหงื่อ ขยับร่างกายก็สามารถไล่ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ การเล่นกีฬาแนวนี้จึงได้ทั้งออกกำลังกายและระบายความเครียดไปพร้อมกัน

ขอบแบบใด สะดวกแบบไหน ก็ลองดู เพื่อความสบายใจสบายใจในคราวเดียว



ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา/www.sanook.com

กิจกรรมที่ต้องใช้ความคิดอะไรมาก ดังนั้นหากต้องการขับไล่ความเครียดออกไปจากตัวก็ใส่รองเท้าแล้วออกวิ่งไปเรื่อยๆ ได้เลย หรือใครสะดวกจะวิ่งบนลู่วิ่งก็ได้ วิ่งให้เหงื่อท่วมสักพัก รับรองว่าสบายทั้งกายและใจอย่างแน่นอน

4. แดนซ์กระจาย คลายเครียด

สำหรับคนที่ชอบคลายเครียดด้วยเสียงเพลงต่างๆ ดึงดูดความสนใจ สามารถกระโดดโลดเต้นออกสเต็ปตามที่ใจอยากจะทำ เพราะเมื่อเราได้ร้องได้เต้นอย่างสนุกสนานเหวี่ยง ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นโดรฟินออกมา ความสุขจะแผ่ซ่าน ไล่ความเครียดไปได้ไกลแบบชิลๆ

5. ว่ายน้ำ สลายความหนักอึ้ง

หากใครมีเรื่องให้คิดหนัก อยากรีบกลับมาอีกทีคืนมา พร้อมกับผ่อนคลาย

