7 เทคนิควางแผนวิ่งไปทำงาน ง่ายกว่าที่คิด

ทุกคนรู้ดีอยู่แล้วว่า การวิ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่ง่ายมาก และให้ผลดีต่อสุขภาพหลายอย่าง โดยเฉพาะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรคภัย แต่เอาเข้าจริง พอถึงเวลาที่ต้องวิ่ง เรามักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างต่างๆ จนทำให้การวิ่งไม่ราบรื่นอย่างที่คิดไว้ ฉะนั้น วันนี้เราจะมาแชร์เทคนิคที่จะช่วยให้คุณวางแผนการวิ่งได้อย่างประสิทธิภาพ เพื่อให้การวิ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญในชีวิตประจำวัน และเหมาะกับคนที่ไม่มีเวลาอีกด้วย

จากการสำรวจของ Simon Cook โดย Economic Social Research ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา พบว่า เริ่มมีหลายคนในเมือง หันมาวิ่งแทนการใช้ยานพาหนะสาธารณะไปทำงานมากขึ้นถึง 3 เท่า และนั่นก็เป็นสัญาณที่ดี ไม่เพียงเท่านี้ การวิ่งยังให้ประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็น

– การวิ่งไปทำงานจะทำให้ร่างกายของคุณกระชับกระเฉง ทั้งยังช่วยเผาผลาญไขมัน รวมถึงประหยัดเงินในกระเป๋าไปได้เยอะ

– ไม่ต้องทนกับปัญหารถติด ทำให้เสียเวลาไปบนท้องถนนโดยเปล่าประโยชน์ การวิ่งไปทำงานยังทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

– การวิ่งจากบ้านไปที่ทำงาน ช่วยให้สมองของคุณปลอดโปร่ง ได้เปิดรับความรู้สึกใหม่ๆ ขจัดความเครียดจากงาน ทำให้สมองของคุณสดชื่น สดใส พร้อมรับมือกับเรื่องท้าทายระหว่างวัน

– การวิ่งเป็นวิธีลดความเครียดที่ดี ทำให้คุณรู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังเลยล่ะ

– การวิ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดมลพิษ ลดปัญหาสิ่งแวดล้อมจากการใช้ยานพาหนะ ถึงแม้จะเป็นแค่ส่วนเล็กๆ แต่ก็ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายๆ คนได้เหมือนกัน

เป็นอย่างไรบ้างกับประโยชน์ของการวิ่งไปทำงาน สำหรับใครที่พักใกล้สถานที่ทำงาน ลองออกจากที่พักให้ไวขึ้น และวิ่งไปทำงานดูนะ รับรองว่า ชีวิตของคุณจะมีอะไรดีๆ ขึ้นมากมายเลยล่ะ ถ้าหากใครที่ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี เรามี 7 เทคนิค ช่วยวางแผนการวิ่งให้คุณดังนี้เลย

1. วางแผนรูปแบบการวิ่ง

การวิ่งไปทำงานนั้นไม่ใช่จู่ๆ คิดจะวิ่งก็วิ่งไปเลยทันที คุณต้องมีการวางแผนที่ดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเส้นทาง จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นในการเดินทาง อย่างรองเท้าวิ่ง และกระเป๋าใส่สัมภาระต่างๆ เตรียมทุกอย่างให้พร้อม แล้วคุณจะรู้สึกสนุกกับการวิ่ง

2. ลิสต์รายการที่จำเป็น
ก่อนวิ่งไปทำงาน คุณควรลิสต์รายการที่จำเป็นก่อน เช่น รองเท้า เสื้อผ้า นาฬิกาจีพีเอส กระเป๋าตังค์ โทรศัพท์ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โน๊ตบุ๊ค สมุด แก้วน้ำ กุญแจ อาหารเช้า อาหารว่าง ขวดน้ำ เสื้อกันฝน สเปรย์ ครีมกันแดด หรืออุปกรณ์สำหรับป้องกันแสงแดด เป็นต้น

3. จัดเก็บสิ่งของลงกระเป๋าให้เรียบร้อย
เมื่อคุณลิสต์รายการ และเตรียมสิ่งของต่างๆ ไว้พร้อมแล้ว ต่อมาให้เลือกกระเป๋าเป้ที่เหมาะสม สำหรับใส่ของต่างๆ ลงไป ซึ่งกระเป๋าควรมีช่องเล็กๆ สำหรับใส่พวกโทรศัพท์ กระเป๋าตังค์ หรือกุญแจ เพื่อให้หยิบออกได้ง่าย และหากต้องพกโน๊ตบุ๊ก หรือเสื้อผ้าสำรองก็ควรหากระเป๋าที่ใส่ได้เพียงพอ ทางที่ดีควรเลือกกระเป๋าที่ออกแบบมาสำหรับการวิ่งโดยเฉพาะ ที่ทำจากวัสดุพิเศษ มีสายรัดที่อกและเอว เพื่อป้องกันแรงกระแทกหรือแรงเขย่าขณะวิ่ง ส่วนราคากระเป๋านั้นอาจจะสูงกว่ากระเป๋าทั่วไป แต่มันก็ทำให้คุณวิ่งได้ดี ไม่ทำให้คุณปวดเมื่อยร่างกาย โดยเฉพาะคนที่เพิ่งเริ่มวิ่งได้ไม่นาน ไม่ควรพกของหนักจนเกินไป หรือในต้นสัปดาห์ของการทำงาน คุณอาจจะพกของไปเยอะหน่อย แล้วทิ้งของที่ไม่จำเป็นไว้ที่ออฟฟิศบ้างก็ได้

4. ศึกษาเส้นทางให้ดี
โดยปกติแล้วเวลาขึ้นรถเมล์ไปทำงาน เราจะรู้ดีว่าเส้นทางไหนที่ควรใช้ในการเดินทางจากบ้านไปถึงที่ทำงาน เพราะฉะนั้น คุณจำเป็นต้องรู้ระยะทางที่แน่นอน หรือลองศึกษาเส้นทางจากแอพพลิเคชั่นแผนที่ในโทรศัพท์ และอุปกรณ์ต่างๆ วัดระยะทางว่าพอจะมีทางลัดหรือทางที่ดีกว่าหรือไม่ เพื่อป้องกันปัญหาในเดินทาง และอาการบาดเจ็บที่คาดไม่ถึง ที่สำคัญช่วยวางแผนเวลาไม่ให้ถึงที่ทำงานสายด้วย จะได้มีเวลาในการพักและเตรียมตัวในการทำงาน

5. ระยะทางไกลเกินไป
หากที่พักใครไกลจากที่ทำงานมากเกินไป คุณไม่ต้องกัดฟันวิ่งไปทำงานก็ได้นะ อาจจะขึ้นรถไฟหรือรถเมล์แล้วลงใกล้สถานที่ทำงานจากนั้นก็วิ่งต่อได้ แต่ถ้าหากขับรถไป ลองหาที่จอดที่ปลอดภัยแล้ววิ่งไปทำงานก็ได้ หรือถ้ามีเพื่อนร่วมงานอยู่ใกล้บ้าน ก็อาจจะขอติดรถลงกลางทาง แล้วค่อยวิ่งในระยะสั้นไปทำงานก็ได้เช่นกัน ทั้งหมดนี้ขึ้น

อยู่กับคุณว่า จะออกแบบวิธีการวิ่งอย่างไร!

6. ไม่ลองไม่รู้

เมื่อเตรียมทุกอย่างไว้พร้อมแล้ว คุณลองประเดิมด้วยการวิ่งในวันหยุดดูก่อนว่า แผนการวิ่งที่วางไว้ เหมาะสำหรับการวิ่งจริงหรือไม่! โดยเฉพาะคนที่ไม่เคยวิ่งไปทำงานมาก่อน แนะนำให้เริ่มต้นจากการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง และความทนทาน ลองสะพานกระเป๋า และใส่อุปกรณ์ต่างๆ ทดลองวิ่งสัก 2-3 วัน ถ้าไหวและโอเคค่อยเริ่มวิ่งจริงจัง

7. อาบน้ำ เพิ่มความผ่อนคลาย

หากไม่อยากตัวเหม็นหลังจากวิ่งตลอดทั้งวัน ควรหาที่อาบน้ำหรือทำความสะอาดร่างกายด้วย แต่หากหาไม่ได้จริงๆ ควรวิ่งในช่วงขากลับจากที่ทำงานไปที่บ้านดีกว่า เพราะเมื่อกลับถึงบ้าน จะได้อาบน้ำอย่างสะดวก ผ่อนคลายร่างกาย แถมไม่ต้องเร่งรีบไปทำงานให้ทันเวลาอีกด้วย แต่ถ้าหากตึกทำงานของคุณมีห้องอาบน้ำฟรี หรือมียิมอยู่ใกล้ที่ทำงาน และราคาไม่แพงเกินไป ก็เป็นตัวเลือกที่ดีไม่น้อยนะ

อุปกรณ์ที่จำเป็นหลังวิ่งไปทำงาน : ควรพกสบู่ แชมพู ครีม โลชั่น อาจจะบรรจุเป็นขวดเล็กๆ จัดเป็นเซตดูแลผิว เพื่อให้ทุกอย่างง่ายขึ้น ดังนั้น เมื่อวางแผนทุกอย่างพร้อมแล้ว ต้องเริ่มวิ่งทันที ทำให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวัน จะได้ตัดปัญหาเรื่องไม่มีเวลาออกไปได้เลย

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official