



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

เปิดเทรนด์สุขภาพ และการออกกำลังกายในปี 2567

เปิดเทรนด์สุขภาพ ชวนทุกคนมาร่วมขยับร่างกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง รับปี 2567 ในวิถีชีวิตใหม่ที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ เพื่อใส่ใจเดียวในการใช้ชีวิต และมีสุขภาพดีที่สุดในแบบที่ต้องการ

การเริ่มต้นปีใหม่ในแต่ละปี หนึ่งในสิ่งที่คนปรารถนา และต่างพากันตั้งเป้าหมาย คงหนีไม่พ้นเรื่องของสุขภาพของตัวเอง และหลายคนคงรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้เริ่มออกกำลังกาย และใช้ชีวิตแบบสุขภาพดี ซึ่งความตื่นเต้นนี้เกิดจากความคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่เป็นไปได้

โดยปี 2566 ที่ผ่านมานี้ ถือเป็นปีที่ผู้คนเริ่มกลับมาเข้ายิมอีกครั้ง และเกิดการออกกำลังกายแบบผสมผสานขึ้น เช่น พิลาทิสกับการฝึกความแข็งแรง การออกกำลังกายแบบความเข้มข้นสูง (HIIT) โดยใช้บาร์ และการวิ่งพร้อมฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

ทำให้การออกกำลังกายในปี 2567 จะง่ายขึ้นกว่าที่เคย เนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี นวัตกรรม และวิทยาศาสตร์การกีฬาที่จะทำให้ปี 2567 นี้ เป็นปีที่ทุกคนหันมาสนใจสุขภาพ การมีร่างกายที่แข็งแรงและใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ที่สุดในแบบของคุณ โดยการได้ลองใช้อุปกรณ์อำนวยความสะดวกแบบใหม่ แอปพลิเคชัน หรือลองรูปแบบการออกกำลังกายใหม่ๆ

ไทยรัฐออนไลน์ ได้นำข้อมูลที่น่าสนใจจาก ซาแมนธา เคลย์ตัน รองประธานฝ่ายสมรรถภาพการกีฬาและฟิตเนสระดับโลกของเฮอรับาไลฟ์ ที่ได้แนะนำเทรนด์การออกกำลังกายใหม่ในปี 2567 นี้ มีอะไรที่น่าสนใจบ้าง

- **คนนิยมใช้อุปกรณ์ติดตามการออกกำลังกายมากขึ้น (Fitness tracking)**

ปัจจุบันอุปกรณ์ติดตามมีความซับซ้อนมากขึ้น ด้วยเทคโนโลยีอันทันสมัยที่ช่วยในการเจาะลึกถึงการเคลื่อนไหว การพักผ่อน ประสิทธิภาพ และอัตราการเต้นของหัวใจ รวมไปถึงด้านอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งมาพร้อมกับการใช้งานที่เข้าใจง่าย สามารถสวมใส่ได้สะดวก มีให้เลือกหลากหลายแบบ ทั้งนาฬิกา แหวน และแอปฯ ที่ช่วยให้ผู้ใช้เข้าใจพฤติกรรมการใช้ชีวิตของตัวเอง และถึงแม้ว่าอัลกอริทึมจะไม่ได้แม่นยำสมบูรณ์แบบ 100% แต่กลับพบว่าคนที่ใช้อุปกรณ์มีความรับผิดชอบ และออกกำลังกายมากกว่าคนที่ไม่ได้ใช้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าตลาดอุปกรณ์พวกนี้จะมีการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น แต่ก็ทำให้เรามีตัวเลือกในหลายระดับราคา และเหมาะกับทุกระดับการออกกำลังกาย ตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงมืออาชีพ ทำให้อุปกรณ์เหล่านี้เป็นซัพพอร์ตที่ดี และยังคงเป็นหนึ่งในเทรนด์ที่น่าสนใจในปีนี้



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- **'พิลาทิส' กิจกรรมออกกำลังกายถูกใจสาว ๆ สร้างกล้ามเนื้อ ปรับบุคลิกภาพให้สวยขึ้น**

แม้พิลาทิสจะไม่ใช่วิธีใหม่ แต่ยังคงเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมของหลายๆ คน ซึ่งพิลาทิสมีต้นกำเนิดในช่วงปี 1920 และถือว่ามีประสิทธิภาพมากจนกลายเป็นเทรนด์ที่ยังอยู่ในแนวหน้าของโลกแห่งฟิตเนสสำหรับสาว ๆ ด้วยความยาวนาน และความนิยมของพิลาทิส ทำให้ได้รับการขนานนามว่าเป็นตัวช่วยเสริมความมั่นใจให้ร่างกาย และความมั่นคงของกล้ามเนื้อโดยปราศจากแรงกระแทก

ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เรายังได้เห็นการผสมผสานความสนุกระหว่างการชกมวย และพิลาทิส (Piloxing) เวทเทรนนิ่งกับพิลาทิส รวมถึงคลาสผสมที่ใช้ทั้งเส้นและเครื่องออกกำลังกาย reformer เพื่อให้คุณได้ฝึกฝนและเผาผลาญไปกับประโยชน์ของพิลาทิสได้จากที่บ้านผ่านชั้นเรียนออนไลน์ หรือเข้าร่วมกับเพื่อนๆ ที่สตูดิโอใกล้บ้าน

- **การเป็นส่วนหนึ่งของคอมมูนิตี้**

สภาพแวดล้อม หลังสิ้นสุดการแพร่ระบาดของโรค ทำให้การออกกำลังกายเป็นกลุ่มได้รับความนิยมสูง เนื่องจากคนมักสนใจคลาสเรียนแบบพบปะเห็นหน้ากันมากขึ้น เช่น ปั่นจักรยาน เต้นรำ และบุดแคมป์

รวมทั้งการตั้งคอมมูนิตี้ฟิตเนส ช่วยสร้างความรับผิดชอบ แรงจูงใจ และการสนับสนุนให้ผู้คนทำตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้ โดยสไตส์การออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากการประชุมฟิตเนสในปีนี้ได้แก่ HIIT, การฝึกกล้ามเนื้อลำตัว, สเตปแอโรบิก และการออกกำลังกายด้วยยางยืด



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2567

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

- ใช้ AI เพื่อความต้องการเฉพาะของแต่ละคน

ประสบการณ์การออกกำลังกายแบบเฉพาะคน จะเป็นเทรนด์สำคัญต่อเนื่องไปอีกหลายปี เมื่อเราใช้งานอุปกรณ์ติดตามร่วมกับ AI จะเป็นการปฏิวัติโปรแกรมการออกกำลังกายแบบใหม่ เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละคนบนเส้นทางสุขภาพที่เลือกได้เอง พร้อมช่วยนำทางไปสู่เป้าหมายที่เหมาะสมในแบบของตนเอง ซึ่งปัจจุบัน AI กำลังได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และจะสามารถแนะนำผู้ใช้ผ่านกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

- แนวทางสุขภาพดีแบบองค์รวม และการกำหนดเป้าหมายสุขภาพตามความต้องการ

คนส่วนใหญ่เริ่มมองเห็นภาพกว้างของการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้นกว่าเดิม และเข้าใจว่าการออกกำลังกายเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยพาไปสู่การมีสุขภาพดี โดยแนวทางแบบองค์รวมที่ว่าหมายถึงนิสัยด้านโภชนาการที่ดี การมีไลฟ์สไตล์ที่เหมาะสม การลดความเครียด และนิสัยการนอนหลับที่ดี ซึ่งปัจจุบันความคิดที่ว่า “เราไม่สามารถมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ ถ้ายังกินอาหารไม่ดี ต่อให้ออกกำลังกายก็ตาม” กำลังได้รับความนิยมมากขึ้น

นอกจากแนวแบบองค์รวมแล้ว ยังมีโปรแกรมที่เน้นไปยังกลุ่มคนที่มีความต้องการพิเศษ เช่น การป้องกันโรคเบาหวาน การดูแลหลังการตั้งครรภ์ การชะลอวัย หรือการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูกำลังก็ต่างเป็นที่นิยม เนื่องจากผู้คนต้องการอะไรที่เฉพาะเจาะจง และไม่อยากเสียเวลามากขึ้น ทำให้อุตสาหกรรมนี้เกิดการนำเสนอโซลูชันใหม่ๆ ที่น่าสนใจ