

ការធ្វើចលនារាងកាយជារៀងរាល់ថ្ងៃអាចជួយអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ និងរីករាយក្នុងជីវិតខ្លាំង ជាងមុន ។ ការធ្វើខ្លួនអោយសកម្មផ្តល់ថាមពលដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីឡើងដំណើរ និងធ្វើការងារផ្ទះ ។ វានឹងជួយអ្នកអោយចេះបត់បែនដូច្នោះអ្នកអាចកាត់សក់ និងចងស្បែកជើងរបស់អ្នក ។ រក្សារាងកាយ របស់អ្នកអោយមានចលនាដើម្បីអោយអ្នករស់នៅដោយភាពម្ចាស់ការ ។

ការទទួលសញ្ញាភ្លើងខៀវ (ការអនុញ្ញាត)

- ប្រើក្បាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំផ្នែកសុខភាពមុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើចលនារាងកាយ ។
- ប្រាប់អោយពួកគេដឹងនូវបំណងនៃការទប់ស្កាត់របស់អ្នក ។
- ស្នើរសុំរបាយលប់ដើម្បីចាប់ផ្តើមធ្វើចលនា
- ការហាត់ប្រាណចំនួន៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃត្រូវបានណែនាំអោយធ្វើ ប៉ុន្តែបែងចែកជា ១០ ទៅ១៥នាទីម្តង ប្រសិនបើវាធ្វើអោយងាយស្រួលដល់អ្នក-ធ្វើបែបនេះអោយបានរាល់ថ្ងៃវានឹងអាចធ្វើអោយអ្នកអស់ កង្វល់ ។

ដើរ-គឺជាវិធីមួយដែលងាយស្រួល និងសេរីក្នុងការធ្វើចលនា

- ដើរជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះបីគ្រាន់តែជាការដើរជុំវិញផ្ទះក៏ដោយ ។
- ចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាតិចតួចទៅ១០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ដើរទៅកន្លែងណា និងពេលណាក៏បានដែលអ្នកដើរទៅបាន ។
- ចុះពីលើថយន្តក្រុងមុនពេលដល់គោលដៅ ឬចតថយន្តរបស់អ្នកអោយឆ្ងាយ ។
- រកកន្លែងដើរដែលគួរអោយរីករាយ និងសុវត្ថិភាព-ទៅម៉ុងប៊ីង ឧស្សាន និងខាងក្នុងហាងលក់ទំនេញ ឬដើរតាមច្រកផ្លូវនៅអគាររបស់អ្នក ។
- រកដៃគូរម្នាក់ - អ្នកអាចដើរបានឆ្ងាយជាមួយមិត្តភក្តិក្រុងដើរម្នាក់ឯង ។

ងាយស្រួលធ្វើចលនានៅផ្ទះ

- ត្រដាងដៃរបស់អ្នកអោយចំពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក ។
- បង្វិលស្មាររបស់អ្នកទៅមុខទៅក្រោយរាងជារង្វង់ ។
- ឈរជើងម្ខាងអោយបាន១០វិនាទី (ពេលដែលអ្នកកំពុងតែលាងចាន ដុះចេញ និងមើលទូរទស្សន៍) ។ ផ្តាស់ប្តូរជើងរបស់អ្នក ។
- លើកជើងចុះឡើង ។ ឈរពីក្រោយកៅអីដ៏ម៉ាមួយ ដាក់ដៃទាំងពីរទប់ពីក្រោយកៅអី ។ លើកជើងមួយ ចំហៀងយឺតៗ ឈប់ ។ ទំលាក់ជើងរបស់អ្នកចុះទៅក្រោមយឺតៗ ។ ធ្វើសារចុះសារឡើងអោយបាន ដប់នាទី ។ ដូរទៅជើងមួយជំហៀងទៀត ។