

แนะ 5 เทคนิคของคนกำลังเริ่มเวทเทรนนิ่ง เพื่อให้การลดน้ำหนัก ได้ผลจริง



การฝึกความต้านทานอย่างเวทเทรนนิ่ง เป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ที่เน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการเอาชนะความต้านทานจากน้ำหนักด้วยการยกดัมเบล การใช้แถบยางต้านแรงโน้มถ่วง หรือแม้แต่การใช้วิธีบอดี้เวทหรือการออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว ให้ประโยชน์ของการฝึกกล้ามเนื้อเป็นประจำ ความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นและความสามารถในการพัฒนาไปสู่การออกกำลังกายในระดับที่สูงขึ้น นอกจากนี้ การฝึกเวทเทรนนิ่งยังช่วยปรับปรุงการทำงานของข้อต่อและเอ็น รวมถึงเพิ่มมวลกระดูกและกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวันนี้เราก็มียุทธศาสตร์แนะนำสำหรับสาว ๆ ที่เพิ่งเริ่มต้นออกกำลังกายประเภทนี้มาฝาก เพื่อให้การลดน้ำหนักได้ผลดีที่สุด

1. ทำเพียงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

การฝึกเวทเทรนนิ่งสำหรับผู้เริ่มต้น แนะนำให้ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ควรเน้นที่กลุ่มกล้ามเนื้อหลักและแกนกลางลำตัว โดยทำประมาณ 8-10 ท่าต่อครั้ง แต่อย่าควรทำซ้ำประมาณ 8-10 ครั้ง รวมเป็น 1 เซ็ต และไม่ควรหักโหมจนเกินไป เพราะอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ

2. อย่าลืมวอร์มอัพก่อนเสมอ

การวอร์มอัพร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ เริ่มต้นด้วยการวอร์มอัพแบบไดนามิก เช่น การเดินเร็ว การจ็อกกิ้งเบา ๆ หรือการปั่นจักรยานประมาณ 5 นาที ผสมผสานการยืดกล้ามเนื้อ โดยการเคลื่อนไหวให้ช้าและควบคุมได้ เพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและป้องกันการบาดเจ็บ

3. ต้องมีช่วงพักกล้ามเนื้อบ้าง

แนะนำให้แต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำเวทเทรนนิ่ง ได้รับการพักผ่อนอย่างน้อย 48 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อให้เต็มศักยภาพ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลา 2 วัน และจัดช่วงเวลาพักผ่อนให้เหมาะสมเพื่อการฟื้นตัวและการเติบโตของกล้ามเนื้อใหม่ที่มีประสิทธิภาพ

4. พัฒนาตัวเองและเพิ่มระดับเสมอ

เมื่อเริ่มฝึกความแข็งแรงด้วยเวทเทรนนิ่ง สิ่งสำคัญคือต้องค่อย ๆ เพิ่มความเข้มข้นของการออกกำลังกาย พัฒนาตัวเองและเพิ่มระดับความเข้มข้นทีละน้อย เช่น เพิ่มน้ำหนักในการเล่นเวท การขยายระยะเวลาของการออกกำลังกาย และเพิ่มความถี่ของการฝึก เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกด้วยน้ำหนักขั้นต้น เป็นเวลาประมาณ 4-6

สัปดาห์ และรู้สึกสบายตัวแล้ว ไม่ปวดหรือเจ็บง่าย ก็ถึงเวลาที่ควรมุ่งเน้นไปที่การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อการออกกำลังกายในระดับต่อไป

5. สลับวิธีการออกกำลังกาย

อุปสรรคในการออกกำลังกายของสาว ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ คือ นานๆครั้งที่ไม่ได้ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แม้จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดก็ตาม เพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้ สิ่งสำคัญคือต้องออกกำลังกายสลับวิธีไปเรื่อย ๆ และปรับเปลี่ยนแผนโภชนาการของคุณใหม่ แนะนำการออกกำลังกายใหม่และติดตามปริมาณอาหารที่รับประทานอย่างใกล้ชิด มีการปรับให้เหมาะสมเสมอ จะช่วยให้คุณฝ่าด่านอุปสรรคในการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โปรแกรมออกกำลังกายที่ดี ควรมีรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพสูงสุด ซึ่งรวมถึงการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับหัวใจและปอดของสาว ๆ นอกจากนี้ การออกกำลังกายเพื่อรักษาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็น ถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากอีกด้วย

บริษัท ฟีนิกซ์ กรุ๊ป 2019 จำกัด
วันที่ 9 ธันวาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟีนิกซ์ กรุ๊ป 2019 จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2567 ในวันที่ 19 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1 อาคารซีที ทาวเวอร์ 2(ฟอร์จูนทาวน์) ชั้นที่ 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างตามระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการชำระเงินเป็นผลของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น(ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวอังคณา เกตุรุ่งเรือง

กรรมการ

เราสร้างคุณดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในทำนองเดียวกัน
การทำความชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร