

คาร์ดิโอ VS เวทเทรนนิ่ง ลดน้ำหนักแบบไหนให้ผลดีกว่ากัน?



ผู้ชายที่ต้องการลดน้ำหนักให้เห็นผลอย่างรวดเร็ว มีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบให้เลือก ซึ่งจะต้องมีการควบคุมอาหารร่วมด้วย จะทำให้เห็นผลได้เร็วทันใจ อย่างไรก็ตามเชื่อว่ามือใหม่อาจกำลังสงสัยกับวิธีออกกำลังกายระหว่างการเล่นคาร์ดิโอกับการเวทเทรนนิ่ง แบบไหนที่เหมาะสมสำหรับผู้ชายมากกว่ากัน ลองมาหาคำตอบ เพื่อผลลัพธ์ในการฟิตหุ่นให้ได้ตั้งใจไว้นั่นดีกว่าค่ะ

ทำความเข้าใจการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ คาร์ดิโอเป็นหนึ่งในการออกกำลังกายแอโรบิกในกลุ่มคนรักสุขภาพ หลักการของคาร์ดิโอคือการใช้ ออกซิเจนเพื่อเผาผลาญไขมัน โดยต้องเคลื่อนไหว ร่างกายให้หัวใจเต้นอยู่ในระดับที่สูงกว่า 60% ต่อเนื่องกันราว 30-60 นาที จึงจะเริ่มเห็นผล โดยจะมีการดึงเอาไขมันภายในร่างกายมาใช้งาน เกิดการเผาผลาญ เช่น การเต้นแอโรบิก, การวิ่งจ็อกกิ้ง, การเดินเร็ว, การปั่นจักรยาน, การเต้น, การว่ายน้ำ เป็นต้น เป็นวิธีที่ได้รับความนิยม เนื่องจากไม่ต้องมีอุปกรณ์ก็เล่นได้ ไม่ต้องเข้าฟิตเนสให้เสียเงิน และยังสามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ

ทำความเข้าใจการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง

ตามชื่อเรียกของการออกกำลังกายชนิดนี้คือ จะต้อง มีอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อใช้ยก หรือจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นตัวช่วยสร้างแรงต้านในชื่อที่เรียกกันว่า บอดี้เวท การเผาผลาญไขมันจะน้อยกว่าคาร์ดิโอ เพราะอยู่ที่ 70-200 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ส่วนจะมากหรือน้อยกว่าขึ้นอยู่กับกิจกรรม โดยทั่วไปจะใช้การยกน้ำหนักตามท่าที่เหมาะสมให้ครบเซต ไม่นับแรงกระแทก แต่เน้นแรงต้าน มีช่วงพักระหว่างเซต 1-3 นาที เมื่อเล่นไปนาน ๆ จนร่างกายเริ่มชิน จะต้องเพิ่มความหนักของที่ยกน้ำหนัก วัตถุประสงค์ของการเล่นเวทเทรนนิ่งก็เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้สัดส่วนกระชับ และเพิ่มระบบเผาผลาญ

เลือกออกกำลังกายแบบไหนเหมาะสมสำหรับผู้ชายลดน้ำหนัก?

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ชายที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรเล่นควบคู่กันระหว่างคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่งในช่วงเริ่มต้น เพื่อให้ร่างกาย

เกิดการเผาผลาญพลังงาน และกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อไปในตัว ซึ่งจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้ดี เห็นผลรวดเร็ว ส่วนหนุ่ม ๆ ที่อยากได้ซิกแพคเพิ่ม การเพิ่มเวทเทรนนิ่งให้มากขึ้น ก็สามารถช่วยได้ แต่อาจต้องใช้เวลาลึกหน่อยก็เท่านั้น

ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบไหน หนุ่ม ๆ อย่าลืมเล่นให้ถูกวิธี เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลอย่างที่ต้องการไปพร้อมกันค่ะ

**ผู้ที่รู้จักคนอื่นเป็นคนฉลาด...
ผู้ที่รู้จักตัวเองเป็นคนมีสติ...**



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร