

9 วิธีออกกำลังกายเผาผลาญแคลอรี แบนลดน้ำหนักได้ดีแบบถาวร



มีหลากหลายวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้หญิงที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี และช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ โดยวันนี้เราก็ได้รวม 9 วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้แบบเน้นๆ เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนักและอยากมีร่างกายผอมสุขภาพดีมาฝาก มาดูกันว่าแต่ละวิธีมีอะไรกันบ้าง

9 วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรี

1. กระโดดเชือก

การกระโดดเชือกประมาณ 120 ครั้งต่อนาที ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 667-990 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งการกระโดดเชือกเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ให้ผลดีมากๆ เนื่องจากต้องออกแรงมาก รวมถึงช่วยให้แขนและไหล่ขยับอยู่ตลอดเวลา

2. เคนเทิลเบล

การออกกำลังกายด้วยเคนเทิลเบลแบบความเข้มข้นสูง จะช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 554-822 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ หากนำมาออกกำลังกายด้วยวิธีแบบ HIIT จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้เพิ่มมากขึ้น

3. วิ่ง

การวิ่งในระยะทาง 1.6 กิโลเมตรต่อ 10 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 566-839 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง และยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ต่อเนื่องทั้งวัน แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเร็วและ

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่งด้วยเช่นกัน

4. บันจี้กระดานอยู่กับที่

การบันจี้กระดานอยู่กับที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 489-738 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง โดยการบันจี้กระดานถือเป็นวิธีการออกกำลังกายชนิดเข้มข้น ทั้งนี้แนะนำให้เริ่มปั่นด้วยความเร็ว 10 วินาที จากนั้นพัก 50 วินาที แล้วเพิ่มเป็นการปั่น 15 วินาที พัก 45 วินาที ต่อด้วยปั่น 20 วินาที แล้วพัก 40 วินาที จึงจะช่วยให้กล้ามเนื้อขาฟิตและเฟิร์มได้ดี

5. ออกกำลังกายด้วยเครื่องกรรเชียงบก

การออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายอย่างกรรเชียงบกช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 481-713 กิโลแคลอรี ถือเป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างเข้มข้น แต่กลับให้ผลดีเทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอหลายชนิด ดังนั้นจึงแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ไปพร้อมๆ กับการสควอช แพลงก์ หรือวิดพื้น จะยิ่งสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงกว่าเดิม

6. ออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรี

การออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรีช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 322-478 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ค่อยหนักหน่วงเท่าไร แต่กลับให้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก แต่ถ้าต้องการให้การออกกำลังกายด้วยรูปแบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรปรับเพิ่มแรงต้านทานมากขึ้นจะยิ่งช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นด้วย

7. โยคะ

การเล่นโยคะช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 226-335 กิโล

แคลอรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงแต่จะช่วยให้เรื่องของการเผาผลาญแคลอรีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้การหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย ในส่วนของการเล่นโยคะถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงที่ไม่ชอบออกแรงเยอะๆ หรือไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้งเลยก็ว่าได้

8. ดิกบ็อกซิ่ง

ดิกบ็อกซิ่งช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 582-864 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์มาจากมวยไทย และยังถือเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการดิกบ็อกซิ่งให้ได้ผลดีสูงสุดควรใช้วิธีดิกบ็อกซิ่ง 90 วินาที และพัก 30 วินาที จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีทั้งในขณะออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายได้ด้วย

9. ขึ้นลงบันได

การออกกำลังกายด้วยวิธีการขึ้นลงบันได ช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 452-670 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ยิ่งถ้าได้ลงถือถังน้ำในมือทั้งสองขณะขึ้นลงบันไดจะยิ่งทำให้ร่างกายส่วนบนทำงานได้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

สำหรับสาวๆ ที่ต้องการเผาผลาญแคลอรีด้วยวิธีการออกกำลังกายที่หลากหลาย แนะนำให้ลองหยิบเอาวิธีออกกำลังกายเหล่านี้ไปลองปรับใช้กันดูนะค่ะ เชื่อว่าแต่ละวิธีช่วยเผาผลาญแคลอรีในร่างกายได้อย่างดีและปลอดภัยอย่างแน่นอน

คนเราที่ใจไม่สงบ
ก็เพราะว่าไปคอยยึด
ไปคอยถืออยู่ habอยู่
เหมือนคนบ้าหาบหีบ
ไม่รู้จักปล่อยวาง
หลวงปู่สีบ พุทธธำมรงค์



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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

