

9 วิธีออกกำลังกายเผาผลาญแคลอรี แอมลดน้ำหนักได้ดีแบบถาวร



มีหลากหลายวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้หญิง ที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี และช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ โดยวันนี้เราได้รวม 9 วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้แบบเน้นๆ เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ต้องการลดน้ำหนักและอยากมีร่างกายฟิตสุขภาพดีมาฝาก มาดูกันว่าแต่ละวิธีมีอะไรกันบ้าง

9 วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรี

1. กระโดดเชือก

การกระโดดเชือกประมาณ 120 ครั้งต่อนาที ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 667-990 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งการกระโดดเชือกเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ให้ผลดีมาก เพราะต้องออกแรงมาก 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 แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเร็วและ

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่งด้วยเช่นกัน

4. บันจี้กระโดดอยู่กับที่

การบันจี้กระโดดอยู่กับที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 489-738 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง โดยการบันจี้กระโดดเป็นวิธีการออกกำลังกายชนิดเข้มข้น ที่แนะนำให้เริ่มปั่นด้วยความเร็ว 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 ในส่วนของการเล่นโยคะถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงที่ไม่ชอบออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้งเลยก็ได้

8. ดิกบ็อกซ์

ดิกบ็อกซ์ช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 582-864 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์มาจากมวยไทย และยังถือเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการดิกบ็อกซ์ให้ได้ผลดีที่สุดควรใช้วิธีดิกบ็อกซ์ 90 วินาที แล้วพัก 30 วินาที จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีทั้งในขณะออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายได้ด้วย

9. ขึ้นลงบันได

การออกกำลังกายด้วยวิธีการขึ้นลงบันได ช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 452-670 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ยิ่งถ้าได้ลองถือถังน้ำในมือทั้งสองในขณะขึ้นลงบันไดจะยิ่งทำให้ร่างกายส่วนบนทำงานได้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

สำหรับสาวๆ ที่ต้องการเผาผลาญแคลอรีด้วยวิธีการออกกำลังกายที่หลากหลาย แนะนำให้ลองหยิบเอาวิธีออกกำลังกายเหล่านี้ไปลองปรับใช้กันดูนะ เชื่อว่าแต่ละวิธีจะช่วยเผาผลาญแคลอรีในร่างกายได้อย่างดีและปลอดภัยอย่างแน่นอน

คนเรากีใจไม่งบ
ก็เพราะว่าไปคอยยึด
ไปคอยถืออยู่ หาบอยู่
เหมือนคนบ้าหาบหีบ
ไม่รู้จักปล่อยวาง
หลวงปู่สิม พุทธาจารย์



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

