

7 เทคนิคยืดกล้ามเนื้อที่ช่วยให้หุ่นเพิร์มไว ทำตามง่ายได้ทุกวัน



หลายคนอาจมองข้ามการยืดกล้ามเนื้อ เพราะคิดว่าแค่ ออกกำลังกายปกติก็เพียงพอแล้ว แต่รู้ไหมว่าการยืด กล้ามเนื้ออย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกาย กระชับ หุ่นเพิร์มเร็วขึ้น แถมยังลดความเสี่ยงบาดเจ็บ ได้อีกด้วย ลองมาดู 7 เทคนิคที่ดีๆ ทำตามได้ง่าย ได้ผลจริง และช่วยให้หุ่นสวยไวกว่าเดิม!

1.ยืดก่อนออกกำลังกาย เปิดกล้ามเนื้อให้พร้อมเผา ผลาญ

การยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า Dynamic Stretching จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ให้ดีขึ้น กล้ามเนื้ออบอุ่นและยืดหยุ่นมากขึ้น ทำให้คุณ ออกแรงได้ดีและลดโอกาสบาดเจ็บ เช่น การแกว่งแขน แกว่งขา หรือหมุนข้อไหล่เบา ๆ สัก 5-10 นาที ช่วยให้ กล้ามเนื้อพร้อมรับการเบิร์นได้เต็มที่

2.ยืดหลังออกกำลังกาย ลดอาการตึง ปั่นตัวไว หุ่น กระชับเร็ว

หลังออกกำลังกายควรยืดกล้ามเนื้อแบบ Static Stretching เพื่อคลายความตึง ลดการเกร็งสะสม และ ช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวเร็วขึ้น เช่น ทำยืดต้นขาหลัง ทำ ยืดสะโพก หรือยืดหลังช่วงล่าง ดำไว้ประมาณ 20-30

วินาที ต่อทำจะช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลและฟื้นตัวไว 3.ยืดกล้ามเนื้อช่วงเช้า ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญตั้งแต่นั้น

เริ่มวันใหม่ด้วยการยืดกล้ามเนื้อเบา ๆ เช่น ทำยืดแขน- ไหล่ ทำยืดหลัง หรือทำยืดขาเล็กน้อย ช่วยกระตุ้นระบบ ไหลเวียนเลือด ปลูกความสดชื่น และทำให้ร่างกายเผา ผลาญพลังงานได้ดีขึ้นตลอดวัน ถือเป็นการเริ่มเช้าที่ดี ต่อทั้งสุขภาพและรูปร่าง

4.โฟกัสจุดที่ใช้บ่อย

สาว ๆ ที่เน้นออกกำลังกายลดพุง ลดต้นขา อย่าลืมยืด กล้ามเนื้อบริเวณนั้นบ่อย ๆ เพราะการยืดช่วยให้กล้ามเนื้อ กระชับ เส้นเอ็นยืดหยุ่น ส่งผลให้คุณออกแรงได้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น ทำยืดสะโพกด้วยการนั่งขัด สมานิแล้วกดเข้า ทำยืดต้นขาหลังด้วยการโน้มตัวไป ข้างหน้า เป็นต้น

5.ฝึกโยคะหรือพิลาทิส เสริมความยืดหยุ่น

การยืดกล้ามเนื้อผ่านการฝึกโยคะหรือพิลาทิส ช่วยให้ กล้ามเนื้อแข็งแรงและยืดหยุ่นในแบบที่ไม่ต้องออกแรง หนักมาก เหมาะกับสาว ๆ ที่ไม่ชอบคาร์ดิโอแรง ๆ แต่ ต้องการความกระชับ โดยเฉพาะส่วนเอว สะโพก และ

ขา ทำให้หุ่นดูเพรียวอย่างเป็นธรรมชาติ

6.ใช้เทคนิคการหายใจควบคู่กับการยืดกล้ามเนื้อ

ขณะยืดกล้ามเนื้อ ให้หายใจเข้า-ออกลึก ๆ อย่าง สม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความตึงของ กล้ามเนื้อ และยืดได้ลึกขึ้นโดยไม่ฝืน การหายใจช่วย เพิ่มออกซิเจนในเลือด ส่งผลต่อระบบเผาผลาญและลด อาการเหนื่อยล้าหลังออกกำลังกายได้ดี

7.ยืดกล้ามเนื้อสม่ำเสมอทุกวัน

ไม่จำเป็นต้องยืดกล้ามเนื้อนานเป็นชั่วโมง เพียงวันละ 10 นาที ก็ช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น กระชับ และเผา ผลาญดีขึ้นแบบไม่รู้ตัว ความสม่ำเสมอสำคัญกว่าความ หนัก การมีวินัยในการดูแลร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย ก็ ช่วยให้หุ่นเพิร์มขึ้นได้แบบยั่งยืน

เทคนิคการยืดกล้ามเนื้อ ไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย แต่ยังเป็นตัวช่วยเร่งการเผาผลาญ กระชับรูปร่าง และลดอาการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ สาว ๆ ที่ อยากรูปร่างดีไวขึ้น อย่าลืมใส่ใจการยืดกล้ามเนื้อในทุก ๆ วัน เพราะแค่ไม่กี่นาทีต่อวันก็เปลี่ยนรูปร่างคุณได้อย่าง น่าอัศจรรย์เลยล่ะ!

ใจนะเ็นพระอรรม
ทำดีก็ใจองเรานี้แหละ
ถ้าทำไม่ดีก็ใจองเรานี้แหละ
ในใจองเรานี้ ณะมันเ็นบาป
ฆ่าคนก็ได้ ฆ่าควายก็ได้
ณะมันเ็นบุญ
เอาศีลอาอรรมคำสั่งสอนก็ได้



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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**

