

8 เทคนิคออกกำลังกายให้ได้ผลไว โดยไม่ต้องใช้เวลานานขึ้น



คุณผู้หญิงหลายคนอาจรู้สึกว่าการออกกำลังกายต้องใช้เวลานานถึงจะเห็นผล แต่ความจริงแล้ว หากปรับเทคนิคให้ถูกต้อง ก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ผลเร็วขึ้น โดยไม่ต้องเพิ่มเวลาเลยนะ ซึ่งขอแนะนำให้สาว ๆ ได้เรียนรู้ 8 เทคนิคที่ช่วยให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น เห็นผลไวขึ้น และยังเหมาะกับไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบของผู้หญิงยุคใหม่

8 เทคนิคออกกำลังกายให้ได้ผลไว

1. เริ่มต้นด้วยการวอร์มอัพ

การวอร์มอัพไม่ใช่แค่การยืดกล้ามเนื้อเบา ๆ แต่ควรเป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและเตรียมร่างกายให้พร้อม เช่น การกระโดดตบ ริ่งอยู่กับที่ หรือท่าทำ Dynamic Stretch ประมาณ 5 นาที จะช่วยให้ร่างกายเข้าสู่โหมดเผาผลาญเร็วขึ้น ทำให้การออกกำลังกายช่วงหลัก มีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยไม่ต้องเพิ่มเวลา

2. ใช้เทคนิค HIIT เพื่อเร่งการเผาผลาญ

การออกกำลังกายแบบ HIIT หรือ High-Intensity Interval Training คือ การสลับระหว่างช่วงที่ออกกำลังกายหนักกับช่วงพักสั้น ๆ เช่น ริ่งเร็ว 30 วินาที สลับกับเดิน 30 วินาที ทำต่อเนื่องประมาณ 15-20 นาที จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้มากกว่าการออกกำลังกายแบบคงที่

3. เลือกท่าที่ใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนพร้อมกัน

การเลือกท่าออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อหลายกลุ่ม เช่น Squat, Lunge, Push-up หรือ Plank จะช่วยให้ร่างกายทำงานมากขึ้นในเวลาเท่าเดิม เพราะกล้ามเนื้อหลายส่วนต้องทำงานร่วมกัน

ทำให้เผาผลาญพลังงานได้มากขึ้นและสร้างความแข็งแรงได้ทั่วร่างกาย สาว ๆ ที่เน้นท่าแบบ Compound Movement จะได้ผลลัพธ์ที่เร็วกว่า เมื่อเทียบกับท่าฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะจุด และยังช่วยให้รูปร่างกระชับสมส่วนอีกด้วย

4. ลดเวลาพักระหว่างเซตให้น้อยลง

การพักระหว่างเซตเป็นสิ่งจำเป็น แต่ถ้าต้องการผลเร็วขึ้น ควรลดเวลาพักให้น้อยลง เช่น จาก 60 วินาที เหลือ 30 วินาที จะช่วยให้หัวใจเต้นต่อเนื่อง ร่างกายไม่หยุดเผาผลาญ และเพิ่มความเข้มข้นของการฝึกโดยไม่ต้องเพิ่มเวลา คุณผู้หญิงที่ลดเวลาพักจะรู้สึกเหนื่อยขึ้นเล็กน้อย แต่ผลลัพธ์จะชัดเจนขึ้น ทั้งในเรื่องของการเผาผลาญและความกระชับของรูปร่าง

5. ฝึกแบบ Circuit Training

Circuit Training คือ การฝึกหลายท่าต่อเนื่องโดยไม่พัก เช่น ทำ Squat ต่อด้วย Push-up แล้วตามด้วย Jumping Jack โดยวนเป็นวงจร 3-4 รอบ วิธีนี้ช่วยให้ร่างกายทำงานต่อเนื่อง ทั้งกล้ามเนื้อและระบบหัวใจ ทำให้ได้ผลเร็วขึ้นในเวลาไม่เกิน 30 นาที สาว ๆ ที่ใช้วิธีนี้จะรู้สึกว่าได้ออกกำลังกายครบทุกส่วน โดยไม่ต้องแยกวันฝึก และยังช่วยให้การฝึกสนุกขึ้น ไม่จำเจ

6. เพิ่มความเข้มข้นด้วยอุปกรณ์เสริม

การใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ยางยืดออกกำลังกาย ดัมเบลเล็ก ๆ หรือแผ่นน้ำหนัก จะช่วยเพิ่มความต้านให้กล้ามเนื้อทำงานมากขึ้นในเวลาเท่าเดิม ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใหญ่หรือแพง แต่เพิ่มแรงต้านเล็กน้อยก็ช่วยให้การฝึกมีประสิทธิภาพมากขึ้น คุณผู้หญิงสามารถพกอุปกรณ์เหล่านี้ไว้ที่บ้านหรือในกระเป๋าก็ได้ เสริมการฝึกในแต่ละวันได้อย่างสะดวกและไม่เสียเวลา

7. โฟกัสที่คุณภาพของการเคลื่อนไหว

การออกกำลังกายให้ได้ผลไม่ใช่แค่ทำให้ครบจำนวนครั้ง แต่ต้องโฟกัสที่คุณภาพของการเคลื่อนไหว เช่น ท่าท่าให้ถูกต้อง เกร็งกล้ามเนื้อให้ตรงจุด และควบคุมลมหายใจให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว การฝึกแบบมีสติจะช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้เต็มที่ และลดโอกาสบาดเจ็บ

8. ฝึกอย่างสม่ำเสมอมากกว่าฝึกนาน

การฝึกวันละ 20-30 นาทีอย่างสม่ำเสมอ จะให้ผลดีกว่าการฝึกหนัก ๆ สัปดาห์ละครั้ง การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง จะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานดีขึ้น ร่างกายปรับตัวได้เร็ว และเห็นผลชัดเจนในระยะเวลานาน คุณผู้หญิงที่ฝึกอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้น ทั้งในเรื่องของรูปร่าง ความแข็งแรง และพลังงานในชีวิตประจำวันค่ะ

การออกกำลังกายให้ได้ผลเร็วขึ้น ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานขึ้นเลยนะ แต่ปรับเทคนิคให้ถูกต้อง เช่น ใช้ HIIT เลือกท่าที่ใช้กล้ามเนื้อหลายส่วน ลดเวลาพัก และฝึกอย่างมีคุณภาพ ก็สามารถช่วยให้สาว ๆ เห็นผลลัพธ์ได้ไวขึ้นในเวลาเท่าเดิม ที่สำคัญคือความสม่ำเสมอและการเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องสนุกและยั่งยืนค่ะ


TANUTPORN TRADING COMPANY LIMITED
บริษัท ธนัทพร การค้า จำกัด
1/56 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 60/1 ถนนพระรามที่ 2 แขวงสามเต้า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
โทร. 02-4513889, 081-5744622, 089-1109613 โทรสาร. 02-4515058 Email : tanutp@tanutp.com

บริษัท ธนัทพร การค้า จำกัด

เรื่อง จ่ายเงินปันผลระหว่างกาล

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ธนัทพร การค้า จำกัด

ด้วยมติที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ครั้งที่ 2/2568 เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2568 ณ สำนักงานเลขที่ 1/56 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 60/1 แขวงสามเต้า เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150 ได้อนุมัติให้จ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้กับผู้ถือหุ้น ปรากฏตามรายชื่อผู้ถือหุ้น 12 กันยายน 2568 จำนวน 12 ล้านบาท (ถ้าสิทธิของปี 2564 และ 2566) โดยบริษัทฯ กำหนดจะจ่ายเงินปันผล ให้กับผู้ถือหุ้นเป็น 2 งวด ดังนี้ เดือนกันยายน 2568 และ เดือน พฤศจิกายน 2568 ตามลำดับ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ประกาศ ณ วันที่ 13 กันยายน 2568

บริษัท ธนัทพร การค้า จำกัด

ขอแสดงความนับถือ TANUTPORN TRADING CO.,LTD.


(นางสาวธณพร แทนรุ่งทอง)

กรรมการ

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



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**

