

5 เทคนิคเดินลดพุง เดินออกกำลังกายถูกวิธี เบิร์นดีซัน 2 เท่า!



เดินลดพุงทำงานง่ายไม่ยาก! ด้วย 5 เทคนิคเดินให้เผาผลาญมากถึง 2 เท่า

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องเข้ายิมจนเหงื่อท่วมเสมอไปนะค่ะ โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่มีเวลาน้อยหรือไม่อยากกระโดดให้เจ็บเข่า การเดินจึงถือเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด แต่จะเดินอย่างไรให้พุงยุบและเผาผลาญได้มากกว่าเดิม 2 เท่า แบบไม่ต้องเหนื่อยฟรี วันนี้เรามี 5 เทคนิคการเดินลดพุงมาฝากกัน เพื่อเปลี่ยนการเดินธรรมดาให้กลายเป็นการเบิร์นไขมันขั้นสุดค่ะ

1.เดินสลบความเร็ว

เทคนิคนี้คือหัวใจสำคัญของการเพิ่มการเผาผลาญเลยคะ แทนที่สาว ๆ จะเดินด้วยความเร็วคงที่สม่ำเสมอ ลองเปลี่ยนมาเดินเร็ววากเป็นเวลา 1 นาที สลับกับการเดินความเร็วปกติ 2 นาที ทำวนไปเรื่อย ๆ การทำแบบนี้จะช่วยกระตุ้นให้อัตราการเต้นของหัวใจพุ่งสูงขึ้นสลับกับช่วงพัก ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าการเดินเรื่อย ๆ ถึง 2 เท่า และยิ่งช่วยลดไขมันสะสมในช่องท้องได้ดีเยี่ยมด้วยนะค่ะ

2.แกว่งแขนสร้างแรงส่ง

อย่าลืมนะค่ะเราไม่ได้เดินแค่ขา การแกว่งแขนที่ถูกวิธีจะช่วยเพิ่มแรงเหวี่ยงและกระตุ้นกล้ามเนื้อส่วนบน

ให้ทำงานไปพร้อม ๆ กัน คุณสาว ๆ ควรพับข้อศอกทำมุม 90 องศา แล้วแกว่งแขนจากหัวไหล่ให้สัมพันธ์กับจังหวะก้าวเท้า การทำแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น และยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังและไหล่ ลดอาการออฟฟิศซินโดรมไปในตัวด้วย

3.เกร็งหน้าท้องทุกอย่างก้าว

นี่คือเคล็ดลับหน้าท้องแบนราบที่คุณผู้หญิงหลายคนมองข้าม ในขณะที่เดิน ให้ลองจินตนาการว่ากำลังพยายามดึงสะดือให้เข้าไปติดกับกระดูกสันหลังหรือที่เรียกว่าการแขม่วพุงเล็กน้อยพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไว้ตลอด การเดิน วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องถูกใช้งานโดยตรง ทำให้พุงกระชับเร็วขึ้นและช่วยพยุงหลังส่วนล่างไม่ให้ปวดเมื่อยเดินนาน ๆ

4.เน้นการก้าวสั้นแต่ถี่

หลายคนเข้าใจผิดว่าการก้าวยาว ๆ จะช่วยให้เดินเร็วขึ้น แต่จริง ๆ แล้วการก้าวเท้ายาวเกินไปอาจทำให้เกิดแรงกระแทกที่ข้อเข่าและทำให้เหนื่อยเร็วโดยไม่จำเป็นนะค่ะ แนะนำให้คุณสาว ๆ ลองเปลี่ยนมาเป็นการก้าวเท้าในระยะพอดี แต่เน้นความถี่ของก้าวให้เร็วขึ้น การเพิ่มจำนวนก้าวต่อนาทีจะช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานหนักขึ้น เหมือนเป็นการคาร์ดิโอที่เข้มข้นขึ้นโดยที่ไม่ทำร้ายข้อต่อจะ

5.เพิ่มความชันหรือแบกน้ำหนักเบา ๆ

หากเดินในหมู่บ้านหรือสวนสาธารณะที่มีทางลาดชัน ให้ลองเลือกเดินเส้นทางนั้นดู การเดินขึ้นที่สูงจะช่วยให้อึดกล้ามเนื้อและต้นขาทำงานหนักขึ้นมาก หรือถ้าเดินบนลู่วิ่งก็ลองปรับความชันขึ้นสัก 2-3 ระดับ สำหรับสาว ๆ ที่อยากทำหายตัวเองมากขึ้น การสะพายเป้ที่มีน้ำหนักเล็กน้อยจะช่วยเพิ่มการใช้พลังงานได้ตีมาก แต่อย่าหนักเกินไปจนเสียบุคลิกทำนอง

การลดพุงด้วยการเดินเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและยั่งยืนที่สุดวิธีหนึ่ง เพียงแค่คุณผู้หญิงนำ 5 เทคนิคนี้ไปปรับใช้ในการเดินแต่ละวัน ไม่ว่าจะในช่วงพักเที่ยงหรือเดินหลังเลิกงาน รับรองว่าผลลัพธ์ที่ได้จะเปลี่ยนไปจนน่าตกใจเลยคะ ซึ่งสุขภาพที่ดีเริ่มต้นได้จากก้าวเท้า และความตั้งใจที่สม่ำเสมอ นะค่ะ มาเริ่มเดินเพื่อหุ่นสวยไปพร้อม ๆ กันวันนี้เลยคะ



บริษัท เทคโนโลยี จำกัด

เลขที่ 14 ซอยสามแยกบางพาส อ.สุขุมวิท

ค.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง

เรื่อง จำหน่ายเงินตราต่างประเทศ

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เทคโนโลยี จำกัด

ด้วยมติที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2569 ณ สำนักงานเลขที่ 14 ซอยสามแยกบางพาส อ.สุขุมวิท ค.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง ได้ขออนุญาตให้ขายเงินตราต่างประเทศให้กับผู้ถือหุ้นในอัตราหุ้นละ 40 บาท (สี่สิบบาทถ้วน) ปกติตามรายชื่อผู้ถือหุ้น ณ วันที่ 17 เมษายน 2569 ในจำนวนหุ้นทั้งหมด 200,000 หุ้น คิดเป็นเงิน 8,000,000 บาท (แปดล้านบาทถ้วน) โดยบริษัทกำหนดจะจ่ายเงินปันผลให้กับผู้ถือหุ้น ภายในวันที่ 15 พฤษภาคม 2569

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ประกาศ ณ วันที่ 27 เมษายน 2569



(นายชวาล ฤตจันจงกิจ)

กรรมการ

14 Soi Somyakbypass-Sukhumvit Rd., A, Muangrayong, Rayong 21150 Tei. +66 3868 0103-5
Fax: +66 3868 0106



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)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

