

คาร์ดิโอ VS เวทเทรนนิ่ง ลดน้ำหนักแบบไหนให้ผลดีกว่ากัน?



ผู้ชายที่ต้องการลดน้ำหนักให้เห็นผลอย่างรวดเร็ว มีการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบให้เลือก ซึ่งจะต้องมีการควบคุมอาหารร่วมด้วย จะทำให้เห็นผลได้เร็วทันใจ อย่างไรก็ตามเชื่อว่ามือใหม่อาจกำลังสับสนกับวิธีออกกำลังกายระหว่างการเล่นคาร์ดิโอกับการเวทเทรนนิ่ง แบบไหนที่เหมาะสมสำหรับผู้ชายมากกว่ากัน ลองมาหาคำตอบ เพื่อผลลัพธ์ในการฟิตหุ่นให้ได้ดังใจในเร็ววันกันดีกว่าค่ะ

ทำความรู้จักร่างกายแบบคาร์ดิโอ คาร์ดิโอเป็นหนึ่งในออกกำลังกายยอดเยี่ยมในกลุ่มคนรักสุขภาพ หลักการของคาร์ดิโอคือการใช้ ออกซิเจนเพื่อเผาผลาญไขมัน โดยต้องเคลื่อนไหว ร่างกายให้หัวใจเต้นอยู่ในระดับที่สูงกว่า 60% ต่อเนื่องกันราว 30-60 นาที จึงจะเริ่มเห็นผล โดยจะมีการดึงเอาไขมันภายในร่างกายมาใช้งาน เกิดการเผาผลาญ เช่น การเดินแอโรบิก, การวิ่งจ็อกกิ้ง, การเดินเร็ว, การปั่นจักรยาน, การเต้น, การว่ายน้ำ เป็นต้น เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมเนื่องจากไม่ต้องมีอุปกรณ์ เล่นได้โดยไม่ต้องเข้าฟิตเนสให้เสียเงิน และยังสามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ

ทำความรู้จักร่างกายแบบเวทเทรนนิ่ง ตามชื่อเรียกของการออกกำลังกายชนิดนี้คือ จะต้อง มีอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเพื่อใช้ยก หรือจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นตัวช่วยสร้างแรงต้านในชื่อที่เรียกกันว่า บอดี้เวท การเผาผลาญไขมันจะน้อยกว่าคาร์ดิโอ เพราะอยู่ที่ 70-200 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ส่วนจะมากหรือน้อยกว่าขึ้นอยู่กับกิจกรรม โดยทั่วไปจะใช้การยกน้ำหนักตามท่าที่เหมาะสมให้ครบเซต ไม่เน้นแรงกระแทก แต่เน้นแรงต้าน มีช่วงพักระหว่างเซต 1-3 นาที เมื่อเล่นไปนาน ๆ จนร่างกายเริ่มชิน จะต้องเพิ่มความหนักของที่ยกน้ำหนัก วัตถุประสงค์ของการเล่นเวทเทรนนิ่งก็เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้สัดส่วนกระชับ และเพิ่มระบบเผาผลาญ

เลือกออกกำลังกายแบบไหนเหมาะสมสำหรับผู้ชายลดน้ำหนัก?

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ชายที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรเล่นควบคู่กันระหว่างคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่งในช่วงเริ่มต้น เพื่อให้ร่างกาย

เกิดการเผาผลาญพลังงาน และกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อไปในตัว ซึ่งจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้ดี เห็นผลรวดเร็ว ส่วนหนุ่ม ๆ ที่อยากได้ซิกแพคเพิ่ม การเพิ่มเวทเทรนนิ่งให้มากขึ้น ก็สามารถช่วยได้ แต่อาจต้องใช้เวลาลึกหน่อยก็เท่านั้น

ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบไหน หนุ่ม ๆ อย่าลืมนั่นให้ถูกวิธี เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลอย่างที่ต้องการไปพร้อมกันค่ะ

ผู้ที่รู้จักคนอื่นเป็นคนฉลาด...
ผู้ที่รู้จักตัวเองเป็นคนมีสติ...



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.poompuksa.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**

