249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2564 ประจำวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

9 วิธีออกกำลังกายเผาผลาญแคลอรี แถมลดน้ำหนักได้ดีแบบถาวร



มีหลากหลายวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้หญิงที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี และช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ โดยวันนี้เราก็ได้รวม 9 วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้แบบเน้นๆ เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ต้องการลดหน้าหนักและอยากมีร่างกายผอมสุขภาพดีมาฝาก มาดูกันค่ะว่าแต่ละวิธีมีอะไรกันบ้าง

9 วิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรี

1.กระโดดเชือก
การกระโดดเชือกประมาณ 120 ครั้งต่อนาที ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 667-990 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งการกระโดดเชือกเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ให้ผลดีมากๆ เนื่องจากต้องออกแรงมาก รวมถึงช่วยให้แขนและไหล่ขยับอยู่ตลอดเวลา

2.เคตเทิลเบล
การออกกำลังกายด้วยเคตเทิลเบลแบบความเข้มข้นสูง จะช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 554-822 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ซึ่งการออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ หากนำมาออกกำลังกายด้วยวิธีแบบ HIIT จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้เพิ่มมากขึ้น

3.วิ่ง
การวิ่งในระยะทาง 1.6 กิโลเมตรต่อ 10 นาที ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 566-839 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง และยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ต่อเนื่องทั้งวัน แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเร็วและระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่งด้วยเช่นกัน

4.ปั่นจักรยานอยู่กับที่
การปั่นจักรยานอยู่กับที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 489-738 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง โดยการปั่นจักรยานถือเป็นวิธีการออกกำลังกายชนิดเข้มข้น ทั้งนี้แนะนำให้เริ่มปั่นด้วยความเร็ว 10 วินาที จากนั้นพัก 50 วินาที แล้วเพิ่มเป็นการปั่น 15 วินาที พัก 45 วินาที ต่อด้วยปั่น 20 วินาที แล้วพัก 40 วินาที จึงจะช่วยให้กล้ามเนื้อขาฟิตและเฟิร์มได้ดี

5.ออกกำลังกายด้วยเครื่องกรรเชียงบก
การออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายอย่างกรรเชียงบก ช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 481-713 กิโลแคลอรี ถือเป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างเข้มข้น แต่กลับให้ผลดีเทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอหลายชนิด ดังนั้นจึงแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ไปพร้อมๆ กับการสควอช แพลงก์ หรือวิดพื้น จะยิ่งสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงกว่าเดิม

6.ออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรี
การออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรีช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 322-478 กิโลแคลรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ค่อยหนักหน่วงเท่าไร แต่กลับให้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก แต่ถ้าต้องการให้การออกกำลังกายด้วยรูปแบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรปรับเพิ่มแรงต้านทานมากขึ้นจะยิ่งช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นด้วย

7.โยคะ
การเล่นโยคะช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 226-335 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงแต่จะช่วยในเรื่องของการเผาผลาญแคลอรีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้การหายใจมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย ในส่วนของการเล่นโยคะถือเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ไม่ชอบออกแรงเยอะๆ หรือไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้งเลยก็ว่าได้

8.คิกบ็อกซิ่ง
คิกบ็อกซิ่งช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 582-864 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง เป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์มาจากมวยไทย และยังถือเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในส่วนของการคิกบ็อกซิ่งให้ได้ผลดีสูงสุดควรใช้วิธีคิกบ็อกซิ่ง 90 วินาที และพัก 30 วินาที จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีทั้งในขณะออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายได้ด้วย

9.ขึ้นลงบันได
การออกกำลังกายด้วยวิธีการขึ้นลงบันได ช่วยเผาผลาญแคลอรีประมาณ 452-670 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง ยิ่งถ้าได้ลองถือดัมเบลในมือทั้งสองในขณะขึ้นลงบันไดจะยิ่งทำให้ร่างกายส่วนบนทำงานได้มากยิ่งขึ้น และยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

สำหรับสาวๆ ที่ต้องการเผาผลาญแคลอรีด้วยวิธีการออกกำลังกายที่หลากหลาย แนะนำให้ลองหยิบเอาวิธีออกกำลังกายเหล่านี้ไปลองปรับใช้กันดูนะคะ เชื่อว่าแต่ละวิธีช่วยเผาผลาญแคลอรีในร่างกายได้อย่างดีและปลอดภัยอย่างแน่นอน

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324



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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ 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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324