

## 5 ท่า .....ลด 500 กิโลแคลอรี

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552

### 5 ท่า ลด 500 กิโลแคลอรี (Health and Cuisine)

โดย ลีเยสาวออฟฟิศจะได้รับพลังงานวันละ 1,800-2,200 กิโลแคลอรี จากอาหารที่กินเข้าไป แต่ใช้พลังงานเพียงแค่ 700-2,000 กิโลแคลอรีเท่านั้น ส่วนที่เหลือจะสะสมเป็นไขมันส่วนเกินน่ากลุ้มใจ จึงต้องอาศัยการออกกำลังกายช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน

หากต้องการลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม เราจะต้องเผาผลาญพลังงานมากถึง 7,700 กิโลแคลอรี การออกกำลังกายต่างชนิดกันจะช่วยเผาผลาญพลังงานตั้งแต่ 150-1,200 กิโลแคลอรีต่อชั่วโมง หากรู้จักเลือกท่าออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้เผาผลาญพลังงานได้มากในระยะเวลาอันสั้น

**H&C วันนี้มีโปรแกรมออกกำลังกาย 5 ท่าที่ใช้เวลาไม่นาน และเห็นผลจริง มาให้ลองยืดเส้นยืดสายตามไขมันกัน**



**1.โปรแกรมคาร์ดิโอ** เริ่มอุ่นเครื่องเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย โดยเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ 5 นาที จากนั้นเร่งจังหวะให้เร็วขึ้น 5 นาที แล้วพักสัก 2 นาที

**2.ท่าจัมพ์** ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่ ทั้งน้ำหนักตัวที่ปลายเท้า มือทั้งสองข้างชูตัมเบลน้ำหนักครึ่งกิโลกรัมขึ้นเหนือศีรษะ งอข้อศอกเล็กน้อย กระโดด 5 ครั้ง แล้วเหยียดแขนลงข้างหน้า พักสักครู่ แล้วชูแขนขึ้น ทำซ้ำ 5 รอบ

**3.ท่าเครื่องบิน** ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่ แขนทั้งสองข้างถือตัมเบล เตะขาซ้ายไปด้านหลัง (ไม่ต้องเหยียดตรง) โน้มตัวไปข้างหน้าให้หลังขนานกับพื้น เมื่อทรงตัวได้เริ่มกางแขนออกให้ขนานกับพื้น เกร็งค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วจึงเอาแขนลง สลับขา ทำซ้ำ 12 รอบ

**4.ท่าปั่นจักรยานสลับข้าง** นอนหงาย มือทั้งสองประสานไว้ที่ท้ายทอย ยกขาขึ้นทำท่าเหมือนปั่นจักรยานในอากาศ ยกไหล่ซ้ายบิดตัวไปทางขวา สลับข้าง 3 ครั้ง ปล่อยศีรษะแนบพื้น มือยังคงประสานที่ท้ายทอย ประมาณ 5 วินาที แล้วทำซ้ำอีก 5 รอบ

**5. ท่าวงกลม** โดยยืนตัวตรง ปลายเท้าแยกห่างประมาณ 2 ช่วงไหล่ ก้มตัว เหยียดแขนตรง ปลายนิ้วแตะพื้น วาดแขนออกด้านข้างวนเป็นวงกลม พักสักครู่ก่อนทำซ้ำ 10 รอบ

เมื่อ ทำติดต่อกันครบ 5 ทำ จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 500 กิโลแคลอรี  
สำหรับท่าที่ 2 และ 4 หากแรงจังหวะได้เร็วขึ้น จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้ดียิ่งขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

