

## 9 เพลงที่มีจังหวะตรงตามงานวิจัยว่าจะช่วยให้คุณผอม!!

นำเสนอเมื่อ : 3 เม.ย. 2556

แน่นอนว่าใครที่ชื่นชอบออกกำลังกาย จำนวนไม่น้อยชอบกายบริหารพร้อมเสียงเพลงไม่ว่าจะวิ่ง แอโรบิค หรือออกกำลังกายท่างต่าง ๆ ดนตรีมีส่วนช่วยให้เพลิดเพลิน

แต่มีผลวิจัยว่า ดนตรีไม่ใช่แค่สร้างความเพลิดเพลินระหว่างออกกำลังกายเท่านั้น แต่มันยังมีบทบาทช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวที่จะออกกำลังกายมากขึ้นด้วย รวมทั้งมีส่วนส่งเสริมกับพลังกำลังบางอย่าง ดังผลวิจัยที่มีการไปสำรวจกับหลายประเภทกีฬาที่พบว่า การฝึกฝนกีฬาขณะที่ฟังดนตรีไปด้วยมีส่วนช่วยให้ทำเวลาได้ดีขึ้น แมแต่กีฬาอย่างว่ายน้ำ?! ที่เปิดคลอไปกับการว่ายน้ำ ผลคือนักกีฬาสามารถทำเวลาได้เร็วขึ้นในการแตะขอบสระ

**งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยบรูเนลในลอนดอน** ระบุว่า ช่วงจังหวะความเร็ว หรือ Tempo ที่จังหวะ 125-140 บีท ของเพลงหลายเพลงมีส่วนช่วยกระตุ้นพลังในร่างกายเราให้เกิดความตึกคักขึ้นเป็นพิเศษ เพราะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนและเพิ่มความแข็งแกร่งให้ร่างกาย ซึ่งนั่นมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกอยากขยับแข้งขาออกกำลังกายได้

เพราะเสียงดนตรีสามารถกระตุ้นความรู้สึกผ่านทางร่างกาย มีการทดลองผ่านจากเพลงคลาสสิก เช่น ซิมโฟนีหมายเลข 3 ของบีโทเฟ่น ในคีย์ อีแฟลตเมเจอร์ รวมทั้ง ซิมโฟนีหมายเลข 40 ในคีย์จีไมเนอร์ของโมสาร์ท แม่กระทั่งดนตรีที่มีเนื้อร้องและช่วยกระตุ้นอย่างเพลง Chariots of Fire จากภาพยนตร์ ที่ในเรื่องเปิดเพลงนี้คลอไปกับฉากวิ่งเลียบชายหาด

แม้กระทั่งครูสอนฟิตเนสในนิวยอร์กก็ยอมรับว่า การพยายามนี้ถึงจังหวะเพลงในใจระหว่างการวอร์มอัพร่างกายก็ช่วยกระตุ้นให้อยากออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

แต่ใครรู้สึกเบื่อกับการฟังเพลงที่มีเทปโป้หรืออัตราจังหวะในแบบเพลงคลาสสิกที่อาจจะดูน่าเบื่อไม่ทันสมัยไปมีการแนะนำ 9 เพลงต่อไปนี้มีจังหวะอยู่ที่ 125-140 บีทตอนที่ เขาชายเป็นเพลงส่งเสริมการออกกำลังกายเผาผลาญไขมันให้คุณได้

# Optimal Music for the Gym



**TUNES FOR FITNESS** | A sample playlist of music for the best exercise tempo.

1	The Black Eyed Peas 'Boom Boom Pow' (131 beats per minute)	<b>125-140</b> The musical beats per minute shown in studies to reduce a sense of exertion and increase motivation to exercise	6	Flo Rida 'Let It Roll' (128 bpm)
2	Calvin Harris featuring Tinie Tempah 'Drinking from the Bottle' (128 bpm)		7	will.i.am featuring Britney Spears 'Scream & Shout' (130 bpm)
3	Dj Banj 'Oliver Twist' (125 bpm)		8	Michael Jackson 'Beat It' (140 bpm)
4	Kesha 'Die Young' (128 bpm)		9	Lady Gaga 'Edge of Glory' (128 bpm)
5	PSY 'Gangnam Style' (132 bpm)			

Source: Getty Images, Reuters/Corbis

1.The Black Eyed Peas เพลง Boom Boom Pow (131 บีท/นาที)

2.Calvin Harris featuring Tinie Tempah เพลง Drinking from Bottle (128 บีท/นาที)

3.Dj Banj เพลง oliver Twist (125 บีท/นาที)

4.Kesha เพลง Die Young (128 บีท/นาที)

5.Psy เพลง Gangnam Style (132 บีท/นาที)

6.Flo Rida เพลง Let It Roll (128 บีท/นาที)

7.will.i.am featuring Britney Spears เพลง Scream & shout (130 บีท/นาที)

8.Michael Jackson เพลง Beat It (140 บีท/นาที)

9.Lady Gaga เพลง Edge of Glory (128 บีท/นาที)

