



เครื่อง Well

เทคโนโลยี  
AIR PURIF

สนใจสั่งซื้อติดต่อ  
Call Center 0

## วิธีเบิร์นไขมัน ทำไม่นาน แต่ได้ผลดี

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ Tweet 1 8+1 0 ภูเก็ต แชร์ 1.8 พัน

10 มีนาคม 2558 16:45 น. (แก้ไขล่าสุด 19 มีนาคม 2558 09:16 น.)

พฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราในทุกวันนี้ ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน ไม่ว่าจะเป็ปริมาณน้ำตาลที่สูงมากที่แทรกอยู่ในเมนูโปรดทั้งหลาย การรับประทานอาหารประเภททอด และอาหารที่มีส่วนผสมของไขมันสูง การทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด การทานอาหารว่างและของขบเคี้ยวในระหว่างวัน แม้แต่การทานอาหารเย็นที่ค่อนข้างดึก และทานในปริมาณที่มากเกินไปเกินกว่าการเผาผลาญของร่างกาย ที่สำคัญ เวลาที่หายไปกับการทำงานและการเดินทาง ทำให้เรามีเวลาที่จะออกกำลังกาย ไขมันส่วนเกินเหล่านี้ค่อยลงไปอีก..

วันนี้ มีคำแนะนำดีๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ **ใช้เวลาไม่นาน แต่ให้ผลในด้านการเบิร์นได้เป็นอย่างดี** พร้อมสิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาฝากกัน



เครดิตภาพ : wordpress.com

**HIIT (High Intensity Interval Training)** คือการแบ่งช่วงการออกกำลังกายออกเป็นช่วงสั้นๆ สลับกันระหว่างการออกกำลังกายในระดับความเร็วสูงสุด และการออกกำลังกายในระดับความเร็วปานกลาง โดยจะทำสลับกันเป็นเซต

ข้อดีของการออกกำลังกายในลักษณะนี้ นอกเหนือจากการได้กระตุนการทำงานของหัวใจให้ได้ทำงาน และแข็งแรงขึ้นแล้ว ยังเป็นการเผาผลาญพลังงานที่ให้ผลลัพธ์เต็มที่ ภายในระยะเวลาที่สั้นลง

การออกกำลังกายในแบบ HIIT สามารถใช้ได้กับเครื่องออกกำลังกายประเภทคาร์ดิโอ ทุกประเภทที่มีอยู่ในฟิตเนส และยังสามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เช่นการวิ่ง อีกด้วย

โดยหลักการออกกำลังกายแบบ HIIT เริ่มต้นด้วยการ stretching การ warm up คือการยืดกล้ามเนื้อ และเตรียมความพร้อมของร่างกาย จากนั้น เริ่มออกกำลังกายในระดับความเร็วปานกลาง เป็นระยะเวลาประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที เสร็จจึงจะทำการออกกำลังกาย ไปสู่ความเร็วสูงสุดที่สามารถทำได้ เป็นระยะเวลาประมาณ 30 วินาที ถึง 1 นาที ทั้งหมดนี้ นับเป็นหนึ่ง เซ็ต ให้ทำต่อเนื่อง สลับกันไปจนครบ 10-15 เซ็ต

จากนั้น แนะนำให้ออกกำลังกายประเภท free weight ต่ออีกซัก 5-10 นาที เป็นอย่างน้อย รับประกัน ว่าได้เผาผลาญพลังงานกันอย่างเต็มที่เลย



เครดิตภาพ : eduzones.com

นอกจากการออกกำลังกายแบบ HIIT ที่นำมาฝากกันแล้ว อยากจะให้ลองมาทำความเข้าใจกันซักหน่อย ว่าร่างกายของเราทำงานกันอย่างไร เมื่เริ่มเสร็จแล้ว จะได้ได้ผลตามที่ตั้งใจกันไว้

**การออกกำลังกายในช่วง 15 นาทีแรก** ร่างกายจะดึงเอาแหล่งพลังงานหลัก หรือน้ำตาลจากตับ มาใช้ก่อน ส่วนนี้ ยังไม่ได้ช่วยลดน้ำหนัก หรือเผาผลาญพลังงานส่วนเกินแต่อย่างใด เพราะเป็นพลังงานที่ร่างกายมีไว้สำหรับกิจกรรมประจำวันอยู่แล้ว

**การออกกำลังกายใน 15 นาทีต่อมา** เมื่อร่างกายรู้สึกว่าการพลังงานเพิ่มเติม ก็จะดึงเอาพลังงานในส่วนที่สอง คือแป้ง โดยเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของน้ำตาลเพื่อนำมาใช้ โดยยังไม่ได้ดึงเอาไขมันสะสมมาใช้เลย

จนหลังจาก 30 นาทีผ่านไป ร่างกาย จึงจะเริ่มดึงเอาไขมันที่สะสมไว้มาใช้แทน เป็นจุดเริ่มต้นของการเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่เราเรียกว่า Bum นั้นเอง

สรุปสั้นๆ คือ การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันส่วนเกิน จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป และร่างกายของเรายังคงใช้พลังงานต่อไปอีกหลังจากการออกกำลังกาย โดยใช้เพื่อสร้างกรดบางชนิด สังเกตว่าเรายังคงมีเหงื่อออก และมีอุณหภูมิร่างกายที่สูงอยู่อีกซักระยะหนึ่ง **ในช่วงหลังการออกกำลังกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่ไม่ควรดื่ม น้ำอัดลม น้ำหวาน ทานขนม หรือน้ำตาลทุกประเภท เพราะจะทำให้ร่างกายรับรู้ว่ามีแหล่งพลังงานหลักให้ดึงกลับมาใช้อีก และเลิกดึงเอาไขมันส่วนเกินมาเผาผลาญ**

แล้วก็อย่าลืม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นประจำ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพมากกว่าการออกกำลังกายหนักๆ แต่ขาดความสม่ำเสมอ เอาละ พร้อมจะไปเบิร์นกันหรือยัง