

# การฝึกเพื่อเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย

นายยลวรรณภูฏ จีรัชตกรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

“การฝึกเพื่อรีดไขมัน” หรือที่เรียกกันทั่ว ๆ ไปว่า “การเผาผลาญไขมันออกจากร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายแบบ cardio” นั้นเอง ซึ่งในปัจจุบันนี้มีอยู่หลายรูปแบบมาก เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การปั่นจักรยาน รวมไปถึงการใช้เครื่องออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีอยู่ในฟิตเนส เป็นต้น แต่เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID 19 ทำให้สวนสาธารณะปิด ฟิตเนสและสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ที่มีเปิดให้บริการอยู่หลาย ๆ แห่ง ต้องปิดให้บริการไม่สามารถไปออกกำลังกายได้

ดังนั้นวันนี้เราจะมาแนะนำเสนอวิธีการออกกำลังกายที่ทำให้สามารถเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกายโดยไม่ต้องใช้พื้นที่มากแต่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายมีการเผาผลาญมากขึ้นและยังเป็นการพัฒนาระบบหายใจหรือปอดให้แข็งแรงมากขึ้นในรูปแบบของ “การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา” หรือเรียกว่า Interval Training นั้นเอง

การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ไม่จำเป็นต้องวิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกายอย่างเดียว วันนี้ ผมจะมาดูท่าออกกำลังกายที่เผาผลาญไขมันได้ดี ที่ทำตามได้ง่าย ๆ ดังนี้

## 1. การวิ่งสลับไปกลับซ้าย-ขวา (Side Shuffle)

วิธีการฝึก ให้ทำโดยกระโดดตะเข้ขึ้นด้านข้างลำตัวและทำสลับขาข้างซ้ายกับข้างขวาทำเร็ว ๆ 30 วินาที พัก 60 วินาที จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 1 รอบ

## 2. Jumping Jack

วิธีการฝึก ให้กระโดดกางขาและหุบขาทำสลับไปเรื่อย ๆ ทำให้เร็วโดยทำ 20 วินาที แล้วก็พัก 40 วินาที จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 1 รอบ

## 3. Butt Kick

วิธีการฝึก ให้กระโดดพร้อมเตะขาขึ้นด้านหลังโดยให้ขาตีสะโพกทำ 50 วินาทีพัก 60 วินาที จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 1 รอบ

พร้อมแล้วก็มาออกกำลังกายไปพร้อมกันลยนะครับทุกคน

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ