

ลดไขมันง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกาย แบบ Circuit training

นาย ยลวรรณภูฎ์ จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หากพูดถึงการออกกำลังกายแบบ เซอร์คิตเทรนนิ่ง (Circuit training) หลายคนอาจยังไม่คุ้นหูว่าเป็นการออกกำลังกายแบบใด แท้จริงแล้วการออกกำลังกายแบบเซอร์คิตเทรนนิ่ง เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่มีการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านทาน เพื่อให้ร่างกายได้ในระดับความเข้มข้นตั้งแต่ปานกลางถึงสูงโดยเป้าหมายในการออกกำลังกายคือ การลดไขมัน และสร้างกล้ามเนื้อไปพร้อมๆกัน เป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจและเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ทำแบบต่อเนื่องรวดเร็วเข้มข้น เพื่อรักษาอัตราการเต้นของหัวใจให้คงที่และใช้เวลาพักระหว่างเซตไม่เยอะ และทำเป็นรอบๆเมื่อทำครบรอบจะนับเป็น 1 เซต แล้วพักระหว่างเซตประมาณ 1 นาที และฝึกต่อซ้ำเหมือนเดิม โดยจะฝึกประมาณ 3 เซต เราควรใช้เวลาในการฝึกไม่เกิน 1 ชั่วโมง เหมาะสำหรับผู้ที่เคยออกกำลังกายมาก่อนและมีความแข็งแรงในระดับหนึ่ง

สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มฝึกใหม่ให้ฝึกประมาณ 1 – 2 เซต ก่อนในช่วงแรกและค่อยเพิ่มขึ้นเมื่อเริ่มแข็งแรงมากขึ้นโดยค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเซตและความเข้มข้นในการออกกำลังกายขึ้นเรื่อย ๆ ควรฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่หักโหมสำหรับผู้เริ่มต้น วันนี้ เรามีท่าออกกำลังกายแบบเซอร์คิตเทรนนิ่ง ง่ายๆ มาแนะนำกัน 3 ท่า ดังนี้

1. Squat

- เริ่มจากกางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่
- ย่อเข่าลง หลังตรง เกร็งหน้าท้อง แต่อย่าก้มหน้าลง ยืนแขนมาประสานไว้ข้างหน้าเพื่อทรงตัว ขณะย่อเข่าต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา
- ค่อยๆ ลุกขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้งทำ 10 – 12 ครั้ง / เซต

2. Knee Push up

- คอวางเข้าบนพื้น วางฝ่ามือบนพื้นให้มีความกว้างเท่าหัวไหล่ แขนทั้งสองข้างยันพื้นในลักษณะเหยียดแขนตรงหลังขนานกับพื้น
- โน้มตัวงอศอกไปด้านข้าง (ประมาณ 45 องศา) และหย่อนลำตัวลงยืดออกแอ่นหลังเกร็งกล้ามเนื้อไว้ตรงตลอดโดยให้ข้อศอกให้ได้มากที่สุดหรือ ออกเกือบติดพื้น
- ดันตัวเหยียดข้อศอกขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้งทำ 10 – 12 ครั้ง/เซต

3. Sit up

- นอนหงาย งอเข่าและวางเท้าบนพื้น
- แขนทั้ง 2 ข้างกอดหน้าอกไว้ หรือนำมือมาแตะไว้หลังใบหู
- ยกตัวขึ้นโดยงอตัวไปทางเข่า ในขณะที่กำลังยกตัว ให้ค่อย ๆ หายใจออก
- ค่อย ๆ ลดตัวลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น และในขณะที่ลดตัวลงให้หายใจเข้านับเป็น 1 ครั้งทำ 10 – 12

ครั้ง/เซต

3 ท่าง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ พร้อมแล้วมาออกกำลังกายเผาผลาญไขมันกันนะคะ