เบิร์นไขมัน ยังไงให้เห็นผลภายใน 14 วัน

เบิร์นไขมัน เป็นสิ่งที่หลายคนกำลังพยายาม และตั้งใจออกกำลังกายหลายครั้ง เพื่อเบิร์นไขมัน ลดไขมัน ออกจากร่างกาย แต่ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร บางคนก็เริ่มต้นออกกำลังกายแบบผิดๆ จนทำให้ไม่เกิดผลลัพธ์ หากใครที่กำลังเจอปัญหาเหล่านี้ มาลองเริ่มจากง่ายๆ อย่างการปั่นจักรยาน วิ่ง กระโดดเชือก จากนั้นค่อยพัฒนาไปเป็นรูปแบบอื่นๆ เพื่อออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ไม่ให้ร่างกายหักโหม จนเกิดส่งผลเสีย!

“แคลอรี่เอาเข้าง่าย แต่เบิร์นออกยาก”

อยากลดน้ำหนัก ให้เห็นผลรวดเร็ว ต้องจำไว้ว่า เราจะออกกำลังกายมากขนาดไหน หากเราไม่ควบคุมอาหาร แต่ยังคงเลือกอาหารเท่าเดิม น้ำหนักของเราก็ไม่มีทางลดลง อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมได้ โดยทุก 2,000 – 4,000 แคลอรีที่เราบริโภค จะทำให้น้ำหนักเราขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่การที่เราจะลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัมนั้น เราต้องออกกำลังกายหนักมาเลยทีเดียว

“ไม่มีทางเผาผลาญไขมันได้ หากไม่ออกกำลังกาย”

ลดไขมันหน้าท้อง ลดไขมันต้นขา ลดไขมันต้นแขน ลดไขมันรอบเอว ไม่ว่าจะลดไขมันประเภทไหน ซึ่งโดยธรรมชาติ ไม่สามารถเบิร์นไขมันออกได้เอง จึงต้องอาศัย การออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 วัน แต่ไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องยาวๆ ก็ได้ เพื่อให้ร่างกายได้ดึงไขมันออกมาใช้เป็นพลังงาน
– หากคุณเลือกการออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน หรือแกว่งแขน ซึ่งการลดไขมันด้วยการออกกำลังกายแบบนี้

จำเป็นต้องใช้เวลานาน กว่าร่างกายจะดึงไขมันออกมาใช้ได้
– แต่ถ้าเป็นการวิ่ง หรือว่ายน้ำ ร่างกายจะดึงไขมันออกมาใช้ได้เร็วกว่าการออกกำลังกายแบบเบาๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรง และพลังงานเยอะ จึงช่วยลดไขมันได้เร็ว

ระดับของการออกกำลังกาย!
การออกกำลังกายมีหลายระดับ เช่น ระดับต่ำ คือรู้สึกเฉยๆ พูดคุยตอบโต้ได้ตามปกติ ระดับกลาง หมายถึง เหนื่อย แต่ยังสามารถพูดคุยได้ปกติ ส่วนระดับสูง คือ พูดไม่ได้ และต้องหายใจทางปาก ทั้งนี้ ระดับที่เหมาะสมต่อการเผาผลาญไขมัน ก็คือระดับกลาง
แต่ทั้งนี้ ระดับการออกกำลังกาย ของแต่ละคนไม่เท่ากัน เช่น การออกกำลังกายโดยการวิ่ง 1 กิโลเมตรภายใน 6 นาที สำหรับนักกีฬาอาจจะอยู่ที่ระดับกลาง แต่สำหรับคนปกติอาจจะเป็นระดับสูงเลยทีเดียว ดังนั้น เราควรปรับระดับให้เหมาะกับตัวเอง โดยไม่สามารถอ้างอิงจากผู้อื่นได้ ทางที่ดีควรค่อยๆ ไต่ระดับการออกกำลังกาย เพื่อวัดความเหมาะสมที่แท้จริง

Cardio ลดไขมัน ถ้าเข้าใจ ทุกอย่างก็ไม่ใช่เรื่องยาก!!
Cardio คาร์ดิโอ เป็นศัพท์ที่ใช้ในฟิตเนต หมายถึง การออกกำลังกายที่สามารถเผาผลาญไขมันได้ดีที่สุด โดยให้หัวใจได้ทำงาน เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะออกกำลังกายหนัก หรือเบาๆ หากหัวใจเราได้ทำงานมากกว่าปกติ ก็ถือเป็นการ Cardio โดยหากมีอุปกรณ์สำหรับวัดการเต้นหัวใจ อัตราที่เหมาะสมคือ ร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งถือว่า เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการเผาผลาญไขมันมากที่สุด
หลายคนเข้าใจผิด!!.. ว่าการออกกำลังกาย 30 นาที อย่างต่อเนื่องดีที่สุด แต่ในความจริงแล้ว การออกกำลังกาย 10 นาที 3 รอบ ก็ส่งผลเหมือนกัน หากมีการเผาผลาญแคลอรีที่เท่ากัน
การออกกำลังกายที่แนะนำ การออกกำลังกายที่แนะนำ เพื่อส่งผลดีที่สุดต่อร่างกาย ก็คือ การออกกำลังกายระดับปานกลาง 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3-5 วัน หรือ 2.5 – 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ แต่ก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของร่างกายแต่ละคนด้วย
นอกจากนี้ การออกกำลังกายช่วยในเรื่องการลดน้ำหนักแล้ว ยังส่งผลให้ร่างกายมีความทนต่อความเหนื่อยล้า และอาการบาดเจ็บ และยังช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจได้อีกด้วย เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นว่าคนอ้วนเท่านั้นที่จะต้องออกกำลังกาย คนผอมก็จำเป็นต้องออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงด้วยเช่นกัน
คนที่ควรพบแพทย์ก่อนออกกำลังกาย นั่นคือ คนที่เป็นโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับข้อต่อ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย ไม่ฉะนั้นอาจจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี

Weight Training เวทเทรนนิ่ง เหมาะกับคนที่อยากมีรูปร่างที่สวยงาม
หลังจากที่ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพื่อลดน้ำหนัก ลดไขมันภายในร่างกายแล้ว ต้องมาต่อด้วยการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง เพื่อปรับรูปร่าง และสัดส่วนให้กระชับ เข้ารูปมากยิ่งขึ้น รวมทั้ง ผู้ชายที่อยากเพิ่มกล้ามเนื้อเป็น

มัดๆ หรือสร้างซิกแพคหน้าท้อง ต้องเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อด้วย เช่น ยกของหนักได้ ออกแรงเตะ ชกต่อยได้แรงขึ้น เป็นต้น
นอกจากนี้ ยังเป็นผลดีต่อร่างกายโดยรวม เมื่ออายุมากขึ้น มวลของกล้ามเนื้อจะค่อยๆ ลดลง ดังนั้น หากรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเอาไว้เหมือนเดิม นอกจากรูปร่างจะกระชับ ได้สัดส่วนแล้ว ยังช่วยลดไขมันตามอวัยวะต่างๆ ได้อีกด้วย

เวทเทรนนิ่ง ออกกำลังกายด้วยวิธีใดบ้าง?
การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง จำเป็นต้องมีตัวช่วยที่เพิ่มแรงต้านทานให้กับกล้ามเนื้อ ได้แก่ ดัมเบล ตุ้มน้ำหนัก อุปกรณ์ยกน้ำหนักต่างๆ ในฟิตเนส หรืออาจจะเป็นการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักของตัวเองเป็นแรงต้านทานเอง อย่างการใช้บาร์โหนตัว เป็นต้น
คนที่เริ่มต้นออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่งครั้งแรก ควรได้รับคำแนะนำจากเทรนเนอร์ หรือผู้เชี่ยวชาญก่อน เพราะหากใช้น้ำหนัก หรือท่าทางในการออกกำลังกายผิดวิธี อาจก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บ กล้ามเนื้อฉีกขาด หรือถึงขั้นกระดูกหักได้ หรืออาจจะค้นหาคลิปวิดีโอในอินเตอร์เน็ต แล้วออกท่าทางตามในคลิปอย่างเคร่งครัดได้เช่นกัน
ระยะเวลาในการเล่นเวทเทรนเนอร์
ควรเริ่มจากการยกอุปกรณ์ที่ใช้ในการเวทเทรนนิ่งแบบน้ำหนักเบาๆ ก่อน เน้นน้ำหนักที่ไม่หนักมาก แต่ยกได้หลายครั้ง ดีกว่าการเลือกน้ำหนักที่หนักมาก แต่ยกได้ไม่นาน ฝึกในน้ำหนักที่คิดว่าพอทนไหวไปราวๆ 3-4 สัปดาห์ แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักมากขึ้น หรือเพิ่มความยากของท่าที่ใช้ออกกำลังกายมากขึ้น ทีละเล็ก ทีละน้อย ที่สำคัญคือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องราว 30 นาทีขึ้นไป หรือพักในแต่ละครั้งไม่เกิน 5 นาที
หากเวทเทรนนิ่ง ควรเล่นให้ได้หลายๆ ส่วน อย่าเน้นไปที่ส่วนใดส่วนเดียว เช่น เขน ขา หน้าท้อง สะโพก ควรเล่นสลับๆ กันไปในแต่ละวัน เช่น วันจันทร์เล่นส่วนขากับสะโพก วันอังคารเล่นส่วนหน้าท้องกับแขน เป็นต้น เพราะหากมีอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ จะได้พักกล้ามเนื้อส่วนนั้น แล้วไปเล่นกล้ามเนื้อส่วนอื่นก่อนแทน

ออกกำลังกายแบบไหน เหมาะกับตัวเรามากที่สุด?
จริงๆ แล้ว อยากแนะนำให้ออกกำลังกายทั้งสองอย่างควบคู่กันไปด้วย เพราะหากอยากคาร์ดิโอได้เต็มที่ ต้องอาศัยกล้ามเนื้อที่แข็งแรงในการวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือเต้นแอโรบิก รวมถึงการเวทเทรนนิ่งที่ยังต้องการคาร์ดิโอมาเสริมให้มีพละกำลังที่จะออกแรงมากๆ ได้เรื่อยๆ เช่นเดียวกัน
หากอยากเน้นการเผาผลาญพลังงาน เพื่อการลดน้ำหนัก และเน้นกระชับรูปร่าง สร้างกล้ามเนื้อ ให้เล่นเวทเทรนนิ่งก่อนคาร์ดิโอ แต่ถ้าหากอยากเน้นพัฒนาการในการวิ่ง เพื่อการวิ่งมาราธอน ควรวิ่ง หรือเล่นคาร์ดิโอก่อนเวทเทรนนิ่ง หรือออกกำลังกายแต่ละประเภทแยกไปในแต่ละวัน แต่ถ้าอายุมากแล้ว ร่างกายอาจไม่แข็งแรงเท่าสมัยวัยรุ่น ให้ลองออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเบาๆ ก่อน แล้วค่อยเริ่มเล่นเวทเทรนนิ่งต่อ เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

หลังออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ หรือมวลกล้ามเนื้อสลาย ควรเลือกกินโปรตีนบำรุงร่างกาย อย่าง

อาหารเสริมเวย์โปรตีน ตัวช่วยสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ กระชับรูปร่าง สร้างความแข็งแกร่งให้ร่างกาย

– กินก่อนออกกำลังกาย ช่วยทำให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลง

– กินหลังออกกำลังกาย ช่วยฟื้นฟู และซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่สึกหรอ รักษามวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และเร่งสร้างซิกแพค มัดกล้ามให้คมชัดขึ้นเร็ว

“สุขภาพดี หุ่นดี รูปร่างกระชับ สร้างขึ้นเองได้
หากเราตั้งใจ และมีความพยายามลงมือทำให้ดีที่สุด”

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official