# 6 เทคนิคลดพุง หน้าท้องแบนราบ มีซิกแพค

6 เทคนิคลดพุง หน้าท้องแบนราบ มีซิกแพค ที่ใครๆ ก็ทำได้ และเชื่อว่า ทุกคนอยากมีหน้าท้องแบบราบ มีกล้ามเนื้อซิกแพค และวิธีตอบสนองความต้องการนี้ก็คือ การออกกำลังกาย และถ้าใครอยากมีหน้าท้องแบบราบ มีซิกแพคเร็วๆ เรามีเทคนิคดีๆ ที่ช่วยเปลี่ยนพุงให้เป็นกล้ามเนื้อสุดเฟิร์มได้

6 เทคนิคลดพุง หน้าท้องแบนราบ มีซิกแพค เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย แต่ก่อนที่เราจะไปออกกำลังกาย ต้องเริ่มจากการวางแผนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จัดลำดับการออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นผลเร็ว โดยที่ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ หรือทำลายร่างกายตัวเองมากเกินไป เพราะการหักโหมออกกำลังกาย มีผลเสียหลายด้าน เช่น ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า กระดูกไม่แข็งแรง เสี่ยงถึงขั้นรูปร่างผิดรูปได้ ดังนั้น มาเริ่มต้นด้วย 6 วิธีง่ายๆ ดังนี้

1. ฝึกคาร์ดิโอ ปรับร่างกายให้แข็งแรง

เชื่อว่า ตอนนี้หลายคนออกกำลังทุกวัน แต่ทำๆ ไปอย่างนั้น ให้ครบชั่วโมง แบบไม่ตั้งใจ และเชื่อเถอะว่า ยังไงผลลัพธ์ที่ได้ออกมาก็ไม่เป็นอย่างที่ต้องการแน่นอน ดังนั้น ลองเพิ่มความเข้มข้นให้กับการออกกำลังด้วยการคาร์ดิโอเพิ่มความหนักขึ้น เพราะเป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่า มันเป็นวิธีออกกำลังที่เผาผลาญไขมันได้ดีมากๆ เนื่องจากร่างกายจะรีดเอาไขมันส่วนเกินออกไปแทบทุกสัดส่วน รวมถึงพุงด้วยเช่นกัน โดยในแต่ละวันให้สลับกันออกกำลังด้วยวิธีต่างๆ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เป็นต้น

ที่สำคัญใน 1 วัน ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 วัน เมื่อร่างกายปรับสภาพได้แล้ว ค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาออกกำลังกายให้นานขึ้น เช่น สัปดาห์แรกออกกำลังกาย 3 วัน วันละ 30 นาที สัปดาห์ที่สองออกกำลังกาย 4 วัน วันละ 40 นาที และสัปดาห์ที่สามออกกำลังกาย 4 วัน วันละ 60 นาที เป็นต้น

2. แขม่วหน้าท้องเป็นระยะๆ

เคล็ดลับชิวๆ ในการลดหน้าท้องที่หนุ่ม สาว หลายคนอาจมองข้ามไป ทั้งที่การแขม่วท้องนั้น ช่วยให้หน้าท้องหายไปได้จริง และทำง่ายมากเลย ที่สำคัญ สามารถแขม่วที่ไหนก็ได้ เวลาไหนก็ได้ ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปที่ไหน โดยให้คุณเริ่มแขม่วพุงค้างไว้ครั้ง 10-15 วินาที ทำอย่างน้อยวันละ 4 ครั้ง แล้วคุณจะทึ่งกับผลลัพธ์ที่ได้

3. ดื่มน้ำอย่างน้อย 10-12 แก้ว / วัน

เราอาจเคยได้ยินบ่อยๆ ว่า ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว / วัน ถ้าหากดื่มได้มากกว่านั้นอีกนิด ร่างกายของคุณจะขับของเสียในร่างกายออกไปทางปัสสาวะได้มาก และยังช่วยลดอาการท้องอืดได้อีกต่าง อ่านดูแล้วง่ายมากใช่ไหมล่ะ แต่เอาเข้าจริง สำหรับคนที่ไม่ค่อยดื่มน้ำเปล่า อาจจะเป็นเรื่องที่ยากพอตัวเลยทีเดียว แต่ก็ไม่มีอะไรยากไปกว่า การพยายามฝึกให้เป็นนิสัย ถ้าทำได้ต่อเนื่องรับรองว่า คุณจะมีหน้าท้องที่สวย ผิวพรรณดี มีออร่าชัวร์

4. ลดน้ำตาล เลี่ยงความหวาน

บรรดาอาหารจานโปรดทั้งหลายที่เป็นขนมหวาน มันมีความอร่อย ลดความเครียดได้ดี และความหวานที่แสนน่ากินเหล่านั้น หรือเครื่องดื่มบางชนิดที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง เรียกได้ว่า หากนำมาเปรียบเทียบเป็นช้อนชา คุณต้องตกใจในปริมาณของมันมากๆ และยิ่งกินของหวานมากเท่าไหร่ ยิ่งเพิ่มความอ้วนให้ตัวเองมากเท่านั้น และคงไม่พ้นอ้วนลงพุง ไขมันรอบเอวชัดเจนจนรับตัวเองไม่ได้แน่นอน

5. แพลงกิ้งช่วยได้

สำหรับคนที่เบื่อกับการซิทอัพลดพุงทุกวัน ลองสลับมาทำท่าแพลงกิ้งดูบ้าง รับประกันว่า ผลลัพธ์ที่ได้จะทำให้คุณมีความสุขแน่ๆ ที่สำคัญยังเป็นวิธีบริหารหน้าท้องที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์แพงๆ ด้วยซ้ำ แค่เสื่อออกกำลัง หรือหาผ้ามาปูก็พอ แต่ขอแนะนำให้ทำทั้งแพลงกิ้งแบบที่นอนคว่ำหน้าธรรมดา และแพลงกิ้งด้านข้างสลับกันไป แต่ก็อย่าลืมทำท่าซิทอัพด้วยล่ะ ทำอย่างน้อยท่าละ 30 ครั้ง หรือมากกว่านั้นก็ได้

6. เน้นออกกำลังบริหารหน้าท้องให้มากขึ้น

สุดท้าย สิ่งที่ตอบสนองความต้องการให้มีหน้าท้องแบนราบ หรือมีซิกแพคได้นั้น ก็คือ การออกกำลังกายเฉพาะจุด เน้นออกกำลังท่าที่ช่วยลดหน้าท้องให้มากๆ นอกเหนือจากซิทอัพ และแพลงกิ้งแล้ว ท่า LegRaises , Crunch และ V-sit ก็ช่วยให้กล้ามท้องของคุณแข็งแรง และสวยได้รูปได้เช่นกัน เพียงแค่ฝึกบริหารอย่างต่อเนื่อง และมีวินัยในการกินอย่างถูกต้องเท่านั้น

4 ท่าออกกำลังกาย สร้างซิกแพค

1. ท่า Plank

ท่านี้ได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่ต้องการสร้างหน้าท้องแบนราบ และซิกแพคอยู่แล้ว โดยท่านี้จะคล้ายๆ กับท่าวิดพื้น แต่ต่างกันตรงที่ ให้คุณใช้ลำแขนตั้งแต่ช่วงมือ ไปจนถึงศอก งอศอกวางราบไปกับพื้น แล้วยกตัวขึ้น ให้ขนานไปกับพื้น

2. ท่า Side Plank

ท่านี้ให้วางแขนข้างใด ข้างหนึ่ง ราบไปกับพื้น ตั้งแต่ช่วงมือจนถึงศอก แล้วยกตกตัวให้ขนานไปกับพื้น ส่วนมือข้างที่ไม่ได้ทำให้ยกขึ้นเหนือศีรษะ ท่านี้ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะจะมีแขนเพียงข้างเดียว ที่รับน้ำหนักตัวของคุณอยู่

3. ท่า Backwards Push-Ups

ท่านี้ใช้มือทั้ง 2 ข้างวางไปกับพื้น พร้อมกับขาทั้ง 2 ข้าง โดยหันหน้าออกจากพื้น แล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้น โดยใช้แรงส่งจากมือและศอกของเรา

4. ท่า Sit-Ups

ท่านี้เป็นท่าพื้นฐานที่หลายๆ คน น่าจะรู้จักกันเป็นอย่างดี คุณสามารถนอนลงไปกับพื้น แล้วค่อยๆ ขยับร่างกายให้

ขึ้นมา พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

สุดท้าย ท้ายที่สุด กินอย่างถูกวิธี ช่วยให้ผลลัพธ์เกิดขึ้นเร็ว
มื้ออาหารหลักที่ทุกคนควรกินมีอยู่ 3 มื้อ นั่นคือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็นไม่เกิน 19.00 น. หลายคนที่ต้องการลดน้ำหนัก สร้างหน้าท้องที่สวยงาม มักเลือกงดอาหารมื้อเช้า ซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญสุดๆ ที่ไม่ควรงด และทุกคนก็มักรู้อยู่แก่ใจว่า ถ้าแอบลุกมาเปิดตู้เย็นหาของกินในยามค่ำคืน จะได้อะไรกลับมาเป็นของแถม นอกเหนือจากความอิ่มอร่อยแล้ว ยังทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นไปอีก โดยเฉพาะรอบเอวเป็นชั้นๆ กับหน้าท้องที่ไขมันล้นทะลัก ซึ่งไม่คุ้มเลยจริงๆ
ถึงแม้คุณจะออกกำลังกายทุกวัน ถ้าหากเลือกกินไม่ถูกต้อง ก็ไม่มีผลสำเร็จใดๆ ทางที่ดี ถ้าหิวจนทนไม่ได้ ให้หาผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย หรือโยเกิร์ตไขมันต่ำมากินรองท้อง หรือตัวช่วยพิเศษ อย่างเครื่องดื่มเวย์โปรตีน อาหารเสริมโปรตีนสำหรับคนรักสุขภาพ และการออกกำลังกาย ยิ่งใครอยากมีซิกแพค และหน้าท้องแบบราบ เวย์โปรตีนนี่แหละ ตัวช่วยให้ผลลัพธ์เกิดขึ้นรวดเร็ว สามารถดื่มแก้หิวระหว่างวันได้ และยิ่งดื่มก่อนออกกำลังกาย จะช่วยเพิ่มพลังงานในการออกกำลังกายได้นานขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หรือ ดื่มหลังออกกำลังกาย จะช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อและรักษากระดูกให้แข็งแรง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการออกกำลังกายได้ดี
แต่ถ้าใครที่อยากกินเวย์โปรตีน แต่กลัวว่ารสชาติจะแย่ กินไม่ได้ แนะนำ WHEYWWL มีให้เลือกมากกว่า 4 รสชาติ ก็คือ เวย์โปรตีนรสช็อกโกแลต รสสตรอว์เบอร์รี่ รสซูกัส รสกาแฟ ซึ่งทั้ง 4 รสนี้ถูกปากคนไทย ดื่มง่าย อร่อย และดีต่อสุขภาพสุด

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

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