ขั้นตอนการออกกำลังกาย ลดพุง

SIDE PLANK

เริ่มด้วยการนอนตะแคง และวางศอกตั้งฉากกับพื้นยกด้านข้างลำตัวขึ้นเป็นเส้นตรง แล้วเกร็งค้างไว้ 1 นาที ทำทั้งหมด 3 เซท

BICYCLE CRUNCHES

เริ่มด้วยการนอนราบมือประสานท้ายทอยแล้วเกร็งหน้าท้อง ยกเข่าซ้ายแตะศอกขวาและยกเข่าขวาไปแตะศอกซ้าย ทำทั้งหมด 20 ครั้ง 3 เซท

10 วิธี สลายพุง ง่ายๆ

1. เลิกดื่มน้ำอัดลม หรือ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
2. รับประทานโปรตีนให้มากขึ้น
3. ลดการบริโภคคาร์โบไฮเดรต
4. รับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกส์
5. หลักเลี่ยงอาหารไขมันทรานส์
6. รับประทานอาหารไฟเบอร์ให้สูงมากขึ้น
7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
8. หลักเลี่ยงความเครียด
9. นอนหลับให้เพียงพอ
10. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

ออกกำลังกาย ลดพุง

ออกกำลังกายลดพุง

อยากลดพุง !!! ลดเอว มีเอวที่บาง หน้าท้อง แบนๆ แถมซิกแพคที่สวยงาม บอกเลยว่าแค่อดอาหาร หรือ กินอาหารคลีนคงยังไม่พอ เพราะ การจะมีกล้ามเนื้อกระชับนั้นต้องการอาศัยการออกกำลังกายร่วมด้วย

ขั้นตอนการออกกำลังกาย ลดพุง

1. การคาร์ดิโอ คือ การออกกำลังกายบริหารหัวใจ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน แต่ การออกกำลังกายพวกนี้ไม่ได้ทำให้คุณได้กล้ามท้องหรือลดน้ำหนักท้องทันที แต่เป็นการใช้แรงต่อเนื่องในระยะยาว เป็นเวลา 45 นาที ขึ้นไป เพื่อที่ทำให้หัวใจแข็งแรงและร่างกายเผาผลาญได้ดี

2. ลดพุง เป็นการออกกำลังกายที่โฟกัสไปที่พุง โดยเฉพาะหรือการสร้างกล้ามท้อง ซึ่งท่าออกกำลังกายที่เนรมิตหน้าท้องสวยๆ ก็ทำได้ง่ายมากๆ หากใครอยากมีเอวที่เล็ก ซิกแพคสวย แนะนำให้ลองทำท่าดังต่อไปนี้ทุกวัน ได้ผลชัวร์

V CRUNCH

นอนหงาย แขนและขาเหยียดตรง หันฝ่ามือเข้าหากัน ยกหลังและขาขึ้นพร้อมๆกันให้ได้เป็น 45 องศา แขนเหยียดตรงไปด้านบน 45 องศาขนานกับขา ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วจึงกลับสู่ท่าทำซ้ำ 5 ครั้ง

PLANK

นอนคว่ำ วางศอกทั้งสองข้างลงกับพื้น
2. เกร็งตัวให้ตรง ตามองตรงไปด้านหน้า ค้างไว้ 20 วินาที ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง
การแพลงค์จะเป็นการสร้างกล้ามเนื้อด้านในที่แท้จริงค่ะ กล้ามเนื้อหน้าท้องจะแข็งและแน่นขึ้น แต่จะไม่สามารถเห็นซิกแพ็คได้ เพราะจริงๆแล้วซิกแพ็คของคนเรานั้นเกิดขึ้นได้ถ้าร่างกายมีเปอร์เซ็นของไขมันน้อยค่ะ อย่างผู้ชายต้อง6% และผู้หญิง9% จึงจะสามารถมองเห็นซิกแพ็คได้ ไม่ได้เกี่ยวกับสุขภาพที่แข็งแรงเลยย