

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย

คาร์ดิโอ หากคุณเป็นเหมือนคนส่วนใหญ่ที่อยากลดความอ้วน และโซ่ซึกแพคลูกงามๆ วิธีที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อย่างที่ทุกคนรู้จักกันดีอยู่แล้วค่ะ วันนี้แอดรินจะพาไปเปิดประเด็นทุกซอกทุกมุม สิ่งที่ยากรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ แบบทุกซอกทุกมุมเลยคะ

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ คืออะไร

คาร์ดิโอ (Cardio Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่เป็นการเสริมความแข็งแรงของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด และปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น เพิ่มศักยภาพในการออกกำลังกายให้ดีขึ้น และช่วยในการเผาผลาญแคลอรี เพื่อการลดน้ำหนักได้ดีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเน้นแบบออกได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ตามความหนักของการออกกำลังกายหรือแรงกระแทกที่เกิดขึ้น ดังนี้

1. การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ (Lower Impact Cardio Exercise) คือการออกกำลังกายที่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อต่าง ๆ น้อย ได้แก่

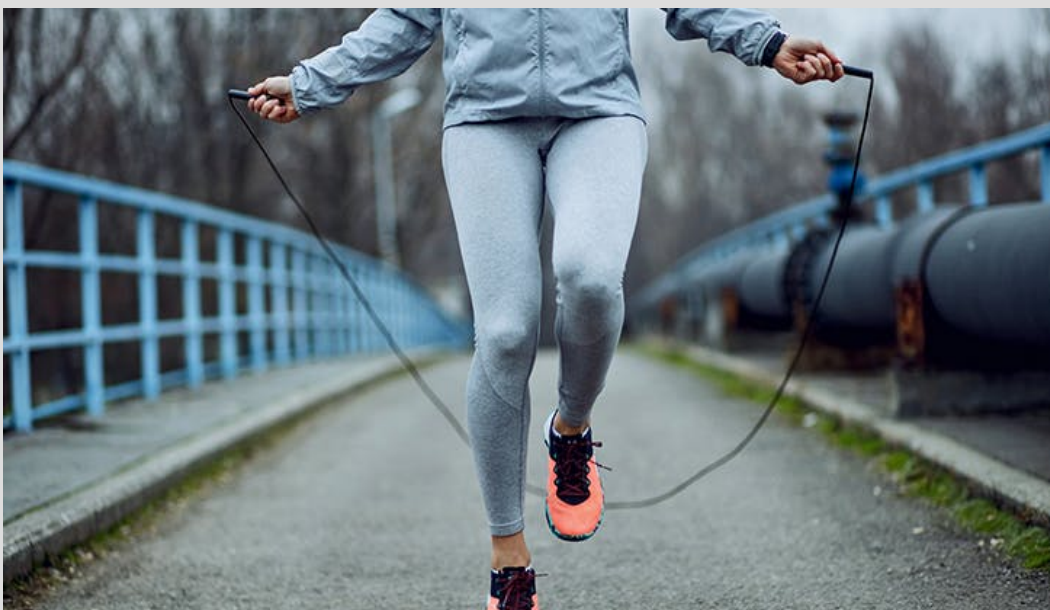
- การเดิน
 - ขี่จักรยาน
 - ว่ายน้ำ
 - การออกกำลังกายในน้ำ
 - การออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรี (Elliptical Trainer)
- เหมาะสำหรับผู้ที่น้ำหนักตัวมากๆ มีปัญหาการบาดเจ็บที่ข้อต่อต่าง ๆ หรือเพิ่งเริ่มออกกำลังกายใหม่



2. การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง (Higher Impact Cardio Exercise) คือการออกกำลังกายที่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อต่อต่างๆ มาก ซึ่งได้แก่

- การวิ่ง
- การเดินแอโรบิก หรือ คลาสต่างๆที่มีการกระโดด
- การกระโดดเชือก

เหมาะสำหรับผู้ที่มีความแข็งแรงในระดับหนึ่งและไม่มีปัญหาการบาดเจ็บข้อต่อต่างๆ





10 วิธีคาร์ดิโอเบิร์นไขมันกระจาย

1. การวิ่ง Sprinting



การวิ่งออกไปข้างนอก บนลู่วิ่ง หรือแม้แต่ขึ้นบันได นั้นยอดเยี่ยมในการเผาผลาญแคลอรีให้ได้มากที่สุดโดยใช้เวลาน้อยที่สุด ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ และคุณสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ “การวิ่งเป็นเรื่องง่าย และเผาผลาญแคลอรีจำนวนมาก เมื่อต้องการลดน้ำหนัก มันอยู่ในอันดับต้นๆ ของการออกกำลังกาย ในขณะที่การจ็อกกิ้งจะเผาผลาญแคลอรีได้มากเช่นกัน การเพิ่มความเร็วและความเข้มข้น จะทำให้เบิร์นไขมันได้เป็นกอบเป็นกำ”

วิธีเผาผลาญไขมันที่ดีที่สุดด้วยการวิ่งเร็ว หากคุณไม่ได้วิ่งอยู่บนลู่วิ่ง ลองวิ่งเร็วสลับกับจ็อกกิ้ง ทำซ้ำต่อไปให้นานที่สุด แต่หากวิ่งบนลู่วิ่ง ให้วิ่งเต็มกำลังเป็นเวลา 20-30 วินาที จากนั้นลดความเร็วลงและวิ่งจ็อกกิ้งเบาๆ ประมาณหนึ่งนาทีก่อนที่จะทำซ้ำไปเรื่อยๆ

การวิ่งขึ้นบันไดก็ได้ผลดีเช่นเดียวกัน ให้วิ่งขึ้นไปด้านบนให้เร็วที่สุด แล้วจ็อกกิ้งหรือเดินลง “ไม่ควรวิ่งลงบันได ดังนั้นจึงใช้วิธีเดินลงเพื่อเป็นการพักผ่อนที่กระฉับกระเฉง เวลาวิ่งยกเข้าเหล่านั้นให้สูงจริงๆ เพื่อออกแรงให้เต็มประ

สิทธิภาพ และสร้างพลังสปริเตอร์ในเวลาไม่นาน”

2. High-intensity interval training (HIIT)



HIIT ช่วยให้คุณออกกำลังกายได้อย่างทุกส่วน ในขณะที่เผาผลาญไขมันและแคลอรีได้มากมาย “การออกกำลังกาย HIIT อาจแตกต่างกันอย่างมากจาก 500 แคลอรีต่อชั่วโมงถึง 1500 แคลอรีต่อชั่วโมง” การออกกำลังกายแบบ HIIT นั้นยอดเยี่ยมเนื่องจากความเข้มข้นของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง แต่ต้องระวังเรื่องขีดจำกัดของร่างกายด้วยนะคะ

การออกกำลังกายแบบ HIIT High Intensity Interval Training คือการออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง บังคับให้เราทุ่มกายใจไปเต็มที่ในระยะเวลาสั้น ทำให้อัตราการเต้นหัวใจดีดขึ้นไปได้ถึง 85-90 เปอร์เซ็นต์และพักให้อัตราลดลงมา ก่อนที่จะกลับไปออกกำลังกายแบบทุ่มสุดตัววนซ้ำแบบนี้ไปจนครบ



3. พายเรือ Rowing



ดูที่ร่างของนักพายเรือที่วิทยาลัยและคุณจะต้องอิจฉา โครงร่างวีคัตที่แข็งแรงของพวกเขา “การพายเรือเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการออกกำลังร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง โดยไม่ทำร้ายในข้อต่อและเอ็น” การพายด้วยความเร็วปานกลางสามารถเผาผลาญได้มากถึง 800 แคลอรีต่อชั่วโมง สำหรับผู้ชายที่มีน้ำหนัก 80 กิโลกรัม แต่การเพิ่มความเข้มข้นด้วยการพายอย่างสุดแรงระยะสั้นจะทำให้ตัวเลขพุ่งสูงขึ้น 1,000 แคลอรีต่อชั่วโมงอย่างรวดเร็ว

วิธีที่ดีที่สุดในการเผาผลาญแคลอรีของนักพายเรือ เก็บหน้าอกไว้และใช้ทั้งตัวในการออกแรงพายเรือ แต่อย่าให้แขนของคุณทำงานทั้งหมดอย่างเดียว ลองใช้ขาของคุณเพื่อเคลื่อนไหวด้วย” การออกกำลังกายด้วยการพายเรือ ให้ตั้งนาฬิกาเป็นเวลา 20 นาที พายเรือ 250 เมตรให้เร็วที่สุด พักหนึ่งนาทีแล้วทำซ้ำอีก 20 นาที

4. ว่ายน้ำ Swimming



การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายทั้งร่างกายที่เริ่มในวินาทีแรกที่คุณเริ่มลงน้ำ “คุณกำลังต่อสู้กับแรงโน้มถ่วง ดังนั้นกล้ามเนื้อของคุณจึงทำงานหนักเป็นพิเศษเพื่อให้คุณลอยได้โดยไม่หยุดพักจนกว่าคุณจะขึ้นจากน้ำ” อันที่จริง การว่ายน้ำเร็วเพียง 1 นาที คุณจะเผาผลาญพลังงานได้ 14 แคลอรี

ท่าว่ายน้ำแต่ละท่าก็สร้างความแตกต่างได้เช่นกัน ท่าฟรีสไตล์เผาผลาญแคลอรีน้อยกว่าท่าผีเสื้อ ดังนั้นอย่าลืมเปลี่ยนหลายๆท่าในการว่ายน้ำแต่ละครั้ง

วิธีเผาผลาญไขมันที่ดีที่สุดขณะว่ายน้ำ วิธีง่าย ๆ ในการเผาผลาญแคลอรีในน้ำคือการค่อย ๆ ว่ายน้ำไป คุณสามารถว่ายน้ำได้สักสองสามรอบ จากนั้นหากคุณสามารถว่ายน้ำในได้ดี ให้ว่ายน้ำให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่หากคุณไม่ใช่คนว่ายน้ำที่แข็งแรงมากนัก ให้ทำการเว้นช่วง แล้วค่อย ๆ ว่ายน้ำให้เร็วที่สุดเท่าที่คุณจะสามารถทำได้ตามความยาวของสระ จากนั้นว่ายน้ำให้ช้าลงในระยะทางที่เท่ากัน สลับช่วงเวลาเหล่านี้ระหว่างการออกกำลังกายของคุณ



5. ปั่นจักรยาน Cycling



จักรยานอยู่กับที่เป็นเครื่องมือออกกำลังกายชิ้นสำคัญที่อยู่ในยิม แต่มีเหตุผลที่คนส่วนใหญ่ไม่รอคิวเพื่อใช้มัน “คุณต้องปั่นที่จะไปในอัตราที่เข้มข้น ดังนั้นอย่าปั่นจักรยานขณะเลื่อนดูสมาร์ทโฟน” ในระหว่างการปั่นจักรยานในยิมหรือในคลาสสปินที่หนักหน่วง โดยเฉลี่ยผู้ชายสามารถเผาผลาญพลังงานได้เกือบ 1,150 แคลอรีต่อชั่วโมงถ้าปั่นได้หนักมากพอ ในขณะที่การขี่ในระดับปานกลางจะเผาผลาญพลังงานเพียงครึ่งเดียวของปริมาณที่ประมาณ 675 แคลอรีต่อชั่วโมง

วิธีที่ดีที่สุดในการเผาผลาญไขมันด้วยการปั่นจักรยาน การปั่นจักรยานเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีของคุณให้สูงสุดในเวลาที่น้อยที่สุด “รักษาระดับความเข้มข้นให้สูงมากในช่วงเวลาสักสองสามนาที จากนั้นให้ช้าลงประมาณหนึ่งนาที ทำซ้ำช่วงเวลาเหล่านี้อย่างต่อเนื่องให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้”

6. เคตเทิลเบลล์ Kettlebells



แม้ว่าการออกกำลังกายโดยใช้เคตเทิลเบลล์ จะไม่ใช่การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียว แต่อัตราการเผาผลาญแคลอรีสูงที่สุด ก็เป็นการยากที่จะกาเคตเทิลเบลล์ออกจากลิส “การออกกำลังกายโดยใช้ Kettlebell ผสมผสานสิ่งที่ดีที่สุดของการฝึกความแข็งแรงและคาร์ดิโอ” จากการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ เกี่ยวกับผลการเผาผลาญแคลอรีของการออกกำลังกายประเภทนี้ มันใช้พลังงานประมาณ 20 แคลอรีต่อนาที ตัวเลขนี้ไม่เพียงแต่คำนึงถึงค่าใช้จ่ายแคลอรีจากแอโรบิกเท่านั้น แต่ยังคำนึงถึงการเผาผลาญแคลอรีแบบไม่ใช้ออกซิเจนด้วย การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอส่วนใหญ่เล็กน้อยมากที่จะสร้างกล้ามเนื้อได้ แต่นี่เป็นข้อยกเว้น คุณสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 400-600 แคลอรีในเวลาเพียง 30 นาที

วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ให้ออกกำลังกายโดยใช้เคตเทิลเบลล์ 40-50 reps โดยน้ำหนักอย่าไปเบาเกินไปและอย่าหนักเกินไป วิธีที่ดีที่สุดในการออกกำลังกายแบบเคตเทิลเบลล์เพื่อเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีสูงสุดคือการเคลื่อนไหวเป็นเวลา 30-40 วินาที พัก 20-30 วินาที จากนั้นทำซ้ำการเคลื่อนไหวหรือวนซ้ำหลายๆ รอบ” โดยใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 30 นาทีและดูว่าคุณจะได้กี่รอบ



7. กระโดดเชือก Jumping Rope



เหตุผลที่การเชือกกระโดดเป็นหนึ่งในแผนการฝึกของนักมวยคือ ราคาถูก ฝึกได้ง่าย เพิ่มความเร็วเท้า และเผาผลาญแคลอรีได้มาก ลองนึกถึงนักมวย นักมวยปล้ำ และนักสู้ที่คุณชื่นชอบดูสิ พวกเขากระโดดเชือกกันหมด **“การกระโดดเชือกไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มฝีเท้า ความแข็งแรงของไหล่ และการประสานงานของร่างกายเท่านั้น แต่ยังจำลองการวิ่ง ช่วยให้คุณเผาผลาญได้มากถึง 500 แคลอรีในเวลาเพียง 30 นาที”**

วิธีเผาผลาญไขมันที่ดีที่สุดด้วยการกระโดดเชือก มีคนเพียงไม่กี่คนที่สามารถกระโดดเชือกได้เป็นเวลา 30 นาที วิธีที่ดีที่สุดคือการกระโดดอย่างเร็วและช้าเป็นช่วงๆ เพื่อให้คุณมีแรงกระโดดไปได้ กระโดดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นเวลา 1 นาที จากนั้นพัก 20-30 วินาที ทำซ้ำจนกว่าคุณจะทำได้เสร็จ

8. วิ่งขึ้นบันได Stair Climber



การปีนบันไดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในการเผาผลาญไขมันและแคลอรี 500-600 แคลอรีสำหรับผู้ชายที่ความเร็วปานกลาง **“เนื่องจากการยกขาที่สูงขึ้น การขึ้นบันไดจึงใช้กล้ามเนื้อมากกว่าการเดิน ทำให้ขาของคุณแข็งแรงในทางที่ใช้งานได้จริง”** ข้อเสียเปรียบหลักก็คือ นักปีนบันไดต้องรับน้ำหนักและแรงกดบนข้อต่อมาก ดังนั้นจึงอาจเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ที่ มีหัวเข่าไม่ดี

วิธีที่ดีที่สุดในการเผาผลาญไขมันบนนักปีนบันได “พยายามใช้ความพยายาม 90% ขึ้นไปบนนักปีนบันไดเป็นเวลา 30 วินาทีด้วย พักหนึ่งถึงสองนาที เพื่อรวมเอาความแข็งแรงของร่างกายส่วนบนและแกนกลางเข้าด้วยกัน” การออกกำลังกาย 10-15 รอบนี้จะทำให้การออกกำลังกายของคุณมีแคลอรีที่เผาผลาญไปเพิ่มขึ้น



9. การวิ่งความเร็วปานกลาง Running (moderate pace)



การวิ่งด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอและสม่ำเสมอ เป็นวิธีที่ได้ผลแน่นอนในการเผาผลาญไขมันและแคลอรี แต่ไม่ใช่วิธีที่ดีในการสร้างหรือรักษากล้ามเนื้อ **“มนุษย์สามารถเผาผลาญแคลอรีได้ประมาณ 940 แคลอรีในหนึ่งชั่วโมงในขณะที่วิ่งด้วยความเร็ว 8.5 นาทีต่อไมล์ หรือ 7 ไมล์ต่อชั่วโมงบนลู่วิ่งเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง”**

ข้อเสียของการวิ่งด้วยความเร็วปานกลางนี้ สามารถทำลายกล้ามเนื้อและทำให้หัวใจของคุณเต้นแรงได้ “หากคุณต้องการเพิ่มระยะทางการวิ่งให้ยาวขึ้น เพียงแค่เลือกใช้เส้นทางหรือพื้นผิวที่นุ่มนวลกว่าซีเมนต์”

วิธีที่ดีที่สุดในการเผาผลาญไขมันโดยการวิ่ง หากคุณกำลังวิ่งบนลู่วิ่ง ให้ตั้งค่าความเอียงเป็น 2-3% เพื่อจำลองการวิ่งออกนอกบ้าน “สิ่งนี้เผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นและอาจจะทำให้เข่าบาดเจ็บน้อยลง” หากการวิ่งทำให้คุณรู้สึกเบื่อจะวิ่งบนลู่วิ่ง ให้ลองออกวิ่งเส้นทางวิ่งอื่นๆ ในละแวกของคุณหรือเข้าร่วมชมรมวิ่งในที่ท้องถิ่น การวิ่งกับคู่หูหรือกลุ่มจะทำให้การวิ่งผ่านไปง่ายขึ้นมาก

10. เครื่องเดินวงรี Elliptical



แต่เดิมเครื่องจักรเหล่านี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อลดแรงกระแทกที่หัวเข่าและสะโพก ผลที่ได้ก็คือการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยม เนื่องจากผลกระทบค่อนข้างต่ำ แต่กระนั้นการเผาผลาญแคลอรีจึงไม่ดีเท่ากับเครื่องคาร์ดิโออื่นๆ เช่น ลู่วิ่งและบันได “อย่างไรก็ตาม เครื่องเดินวงรีสามารถเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเผาผลาญแคลอรีโดยไม่ทำให้ข้อต่อของคุณบาดเจ็บ” โดยสามารถเผาผลาญพลังงานได้ 500-600 แคลอรีต่อชั่วโมง แต่หากวิ่งด้วยความเร็วที่สูงกว่าปกติจะได้ประโยชน์จากมันได้มากขึ้นด้วยการเพิ่มความเข้มข้น ความเร็ว และความต้านทาน

วิธีเผาผลาญไขมันที่ดีที่สุดบนเครื่องเดินวงรี เพิ่มความเอียงสูงเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อขาโดยเฉพาะโดยเฉพาะบริเวณก้น “การเคลื่อนไหวนี้สามารถจำลองการขึ้นบันไดได้โดยไม่มีผลกระทบ” อย่าจับที่จับหรือวางแน่นเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดไหล่หรือข้อมือได้

เรื่องน่าอ่าน:

รองเท้าวิ่ง เลือกซื้ออย่างไรให้วิ่งไวไร้บาดเจ็บ



ขอขอบคุณข้อมูล

[mensjournal](#)