ท่าที่ 1 วิ่งอยู่กับที่

การออกกำลังกายโดยวิ่งอยู่กับที่ดูจะง่ายที่สุดโดยไม่ต้องใช้พื้นที่หรืออุปกรณ์ใด ๆ แต่แนะนำให้ใส่รองเท้าวิ่งเพื่อไม่ให้ข้อเท้าได้รับบาดเจ็บ สำหรับการเผาผลาญแคลอรี่ก็ขึ้นอยู่กับเวลาที่วิ่งกับน้ำหนักตัวด้วย สำหรับสาว ๆ ที่น้ำหนักตัวน้อยกว่า อาจเผาผลาญไม่ได้มากเท่าคนที่ตัวใหญ่กว่าในเวลาพอ ๆ กัน

น้ำหนัก	ระยะเวลา	เผาผลาญแคลอรี่
65 กิโลกรัม	12 นาที	104
80 กิโลกรัม	10 นาที	107

ท่าที่ 2 ย่อเข่าเกร็งหน้าท้องและต้นขา

ท่านี้ให้ยืนตรงแล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าข้างหนึ่ง ค่อย ๆ ย่อตัวลงช้า ๆ หลังตรง จนเข่าข้างหนึ่งแตะพื้น ต้นขาของขาหน้าตั้งฉากกับพื้น นับ 1-10 แล้วค่อย ๆ เหยียดตัวขึ้น ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง ท่านี้เผาผลาญไม่มากเท่ากับวิ่ง แต่ใช้ร่วมกันในการออกกำลังกายแต่ละครั้งก็จะดี

น้ำหนัก	ระยะเวลา	เผาผลาญแคลอรี่
65 กิโลกรัม	15 นาที	50
80 กิโลกรัม	15 นาที	60

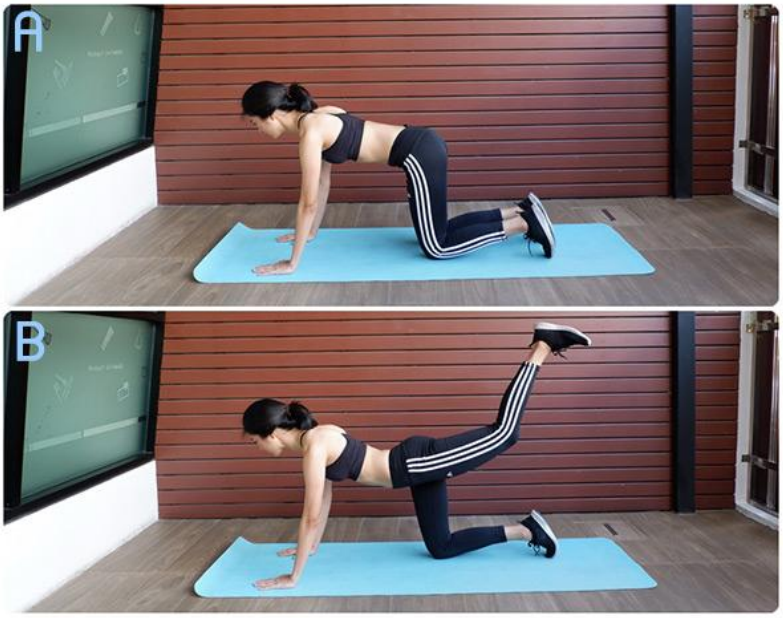
ท่าที่ 3 ยืดพื้น

ท่ายืดพื้นแบบที่เราเห็นในการฝึกทหาร อาจยากสักหน่อยสำหรับผู้หญิง แต่เป็นอีกท่าที่เผาผลาญได้ดีมาก ฝึกไว้ ได้ความแข็งแกร่งด้วย

น้ำหนัก	ระยะเวลา	เผาผลาญแคลอรี่
65 กิโลกรัม	12 นาที	102
80 กิโลกรัม	10 นาที	105

ท่าที่ 4 ท่าคลาน ยกขาไปข้างหลัง

ท่านี้ให้ทำท่าเหมือนเวลาคลาน สองมือยืดพื้น หลังตรง ส่วนเข่า 2 ข้างกับพื้น แล้วเตะขายกสูงไปข้างหลังพยายามให้ขาตรง ทำข้างละ 10-20 ครั้ง



ท่าที่ 5 กระโดดแล้วนั่งงอเข่า

ให้ยืนตรง แล้วย่อเข่าแบบท่า Squat จากนั้นก็กระโดดยืดตัวด้วยปลายเท้า แล้วกลับสู่ทาง Squat เหมือนเดิม แล้วเริ่มใหม่ 20 ครั้ง

น้ำหนัก	ระยะเวลา	เผาผลาญแคลอรี่
65 กิโลกรัม	11 นาที	99
80 กิโลกรัม	9 นาที	99

ท่าที่ 6 ลุก-นั่ง เหยียดตัว

แม้จะเผาผลาญไม่มากนักแต่ก็น่าลอง เพราะเป็นท่าง่าย ๆ ให้ยืนตัวตรง แล้วย่อตัวลงมานั่งยอง มือสองข้างวางกับพื้น ค่อย ๆ เหยียดขาและลำตัวไปข้างหลังให้ตรง แล้วกลับมาท่านั่งยองเหมือนเดิม ก่อนจะลุกขึ้นในท่าเริ่ม แล้วทำวนกลับมาแบบนี้ 20 ครั้ง

น้ำหนัก	ระยะเวลา	เผาผลาญแคลอรี่
65 กิโลกรัม	10 นาที	32
80 กิโลกรัม	10 นาที	40

ท่าที่ 7 นอนราบ ยกขา

ท่านี้ง่ายและผ่อนคลาย ช่วยลดหน้าท้อง เอาเซลลูไลท์ออกไปทั้งต้นขาและหน้าท้อง ให้เริ่มด้วยการนอนราบ ค่อยๆ ยกขาทั้งสองข้างขึ้นช้า ๆ โดยให้ขาเหยียดตรง ให้ยกมาจนตั้งฉากกับพื้นแล้วค่อย ๆ เอาลง ทำแบบนี้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 8 แอ่นหลัง

ท่านี้เป็นท่าที่นอกจากจะเผาผลาญได้ดีพอสมควรแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง เริ่มด้วยการนอนคว่ำ เหยียดแขนไปข้างหลัง งอเข่าขึ้นมา แล้วจับข้อเท้าทั้งสองข้างเอาไว้ โดยให้รู้สึกตึงให้มากที่สุด ทำครั้งแรก ๆ ไม่ต้องนานมาก ค่อยๆทำ นับ 1-10 คลายตัวแล้วเริ่มใหม่ 10 ครั้ง

ท่าที่ 9 นอนหงาย ยกลำตัว

ให้นอนหงาย ชันเข่าขึ้น วางเท้ากับพื้น แล้วยกลำตัวขึ้น ประสานมือทั้งสองข้างที่ศีรษะด้านหลัง นับ 1-5 หันด้านข้างนับ 1-5 แล้ววางศีรษะกับพื้น เริ่มใหม่สลับกันทั้งสองข้าง ให้ได้ 20 ครั้ง

ท่าที่ 10 ยืน ย่อเข่า

เป็นอีกท่าที่เผาผลาญแคลอรี่ได้ดี และลดเซลลูไลท์ต้นขาได้มาก ให้ยืนหลังตรง กางขาประมาณความกว้างของไหล่ ยกแขนประสานมือสองข้างไว้หลังศีรษะ ค่อย ๆ ย่อตัวลงมาให้ต้นขาขนานกับพื้นนับ 1-10 แล้วค่อย ๆ ยืนขึ้น เริ่มใหม่ไปเรื่อย ๆ ให้ได้ 20 ครั้ง