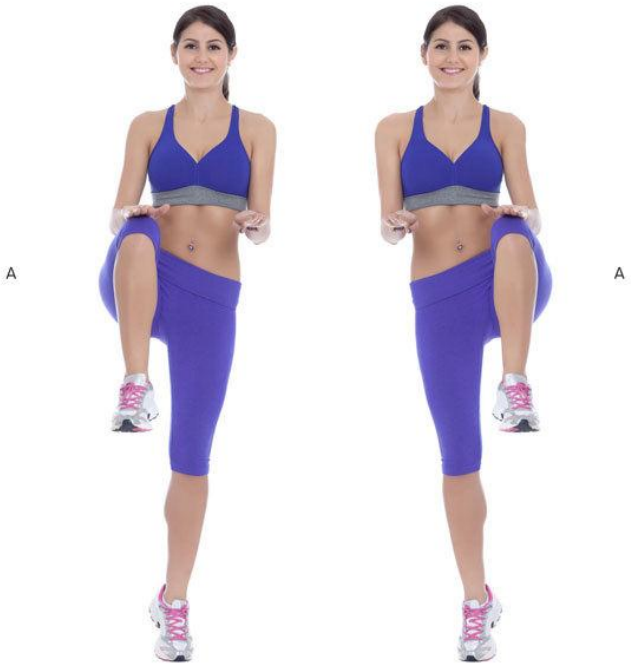
๑. ท่ายกเข่าสูง (High Knee)



ท่าออกกำลังกายที่ใช้พลังงานมาก และไม่ยากจนเกินไปอย่างเช่นท่ายกเข่าสูง ได้ผลดีทั้งในเรื่องการเบิร์นแคลอรี และกระชับสัดส่วนบริเวณหน้าท้องและต้นขา รวมทั้งสะโพก ใช้เวลาสั้น ๆ วันละ ๓ นาที กับท่านี้ก็รับรองว่าผลที่ออกมา ดีอย่างคาดไม่ถึงแน่นอน

วิธีฝึก

๑. ยืนตรงในท่าที่สบาย

๒. ยกแขนทั้ง ๒ ข้าง ขนานกับพื้น เริ่มต้นวิ่งอยู่กับที่ ขณะที่วิ่งพยายามยกเข่าสูงให้แตะกับมือที่ยื่นออกมา หรือยกเข่าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓. ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง ทั้งหมด ๓ เซต

๒. ท่าปีนเขา (Mountain climbers)

ท่านี้จะช่วยบริหารร่างกายหลายส่วนไปพร้อม ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อขาด้านหลัง กล้ามเนื้อก้น และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า แถมยังช่วยเบิร์นแคลอรีได้เพียบ อยากมีต้นขาที่ฟิตเปรี๊ยะพร้อมกับเบิร์นไขมันก็ต้องท่านี้แหละ

วิธีฝึก

๑. เริ่มจากนอนคว่ำตัว แขนทั้งสองข้างเหยียดพื้น เท้าเหยียดตรง ดันปลายเท้าขึ้น

๒. งอเข่าขวาขึ้นมาค้างไว้ที่ระดับอกให้พอเมื่อย แล้วสลับไปงอเข่าซ้าย แล้วทำสลับกันไปมา

๓. ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง ทั้งหมด ๓ เซต

๓. ท่ากระโดดตบ (Jumping jacks)

ท่าออกกำลังกายที่เราคุ้นเคยกันมานานอย่างท่ากระโดดตบ เป็นท่าออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพอย่างคาดไม่ถึง เพราะการกระโดดตบนั้นจะต้องใช้พลังงานมาก จึงทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้มาก แต่ก็ไม่เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องเข่า เพราะอาจจะทำให้เข่ารับน้ำหนักมากเกินไปและเกิดการบาดเจ็บได้

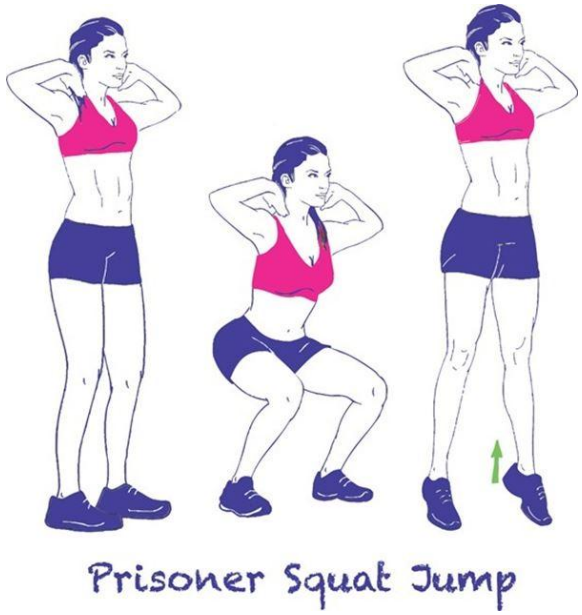
วิธีฝึก

๑. เริ่มจากยืนให้เท้าห่างกันเล็กน้อย วางแขนไว้ที่ด้านข้างลำตัว

๒. กระโดดขึ้นโดยแยกเท้าออกให้ความกว้างเท่าหัวไหล่และยกมือทั้งสองข้างขึ้นสัมผัสกันเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

๓. ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง ทั้งหมด ๓ เซต

๔. สควอทจัมพ์ (Jump squat)



สควอทจัมพ์ หรือสก๊อตจัมพ์ อีกหนึ่งท่าออกกำลังกายที่เรารู้จักกันดีนี้ก็เป็นท่าออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเผาผลาญได้มากขึ้น และช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วน ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อก้น เอ็นร้อยหวาย กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อหลัง อีกทั้งยังช่วยเสริมสมรรถภาพของร่างกาย

วิธีฝึก

๑. ยืนตัวตรง กางขาออกเล็กน้อย นั่งยอง ๆ งอเข่าเล็กน้อย มือ ๒ ข้างยื่นไปด้านหลังขนานกับลำตัว หรือประสานไว้ที่ท้ายทอย

๒. เอนตัวมาด้านหน้า โก่งบั้นท้ายขึ้นเล็กน้อย กระโดดยืดตัวขึ้นแล้วกลับสู่ท่าเดิม

๓. ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง ทั้งหมด ๓ เซต

๕. วอล์กกิ้ง ลันจ์ (Walking Lunges)

ท่านี้เป็นท่าที่ดัดแปลงมาจากท่าลันจ์แบบปกติ โดยเพิ่มความท้าทายด้วยการที่เมื่อก้าวเท้าและย่อตัวลงไปแล้ว ก็จะต้องก้าวเท้าต่อไปด้านหน้าเรื่อย ๆ จึงช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้มากขึ้น แถมยังช่วยออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนได้ในคราวเดียว ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อก้น กล้ามเนื้อขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง แต่ก็ต้องบอกว่าท่านี้เป็นอีกท่าหนึ่งที่ไม่เหมาะกับคนที่มีปัญหาเรื่องเข่าค่ะ

วิธีฝึก

๑. ยืนตรง ขาชิด มือทั้ง ๒ ข้างเท้าเอว
๒. ก้าวขาซ้ายไปด้านหน้าให้มากที่สุด จนเข่างอตั้งฉากกับพื้น
๓. ก้าวเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา
๔. เริ่มต้นใหม่จากเท้าซ้าย ทำซ้ำ ๑๐-๑๕ ครั้ง ทั้งหมด ๓ เซต

๖. เบอร์พี (Burpees)

ถือเป็นท่าออกกำลังกายสุดโหดที่สามารถเผาผลาญแคลอรีได้มาก โดยมีการศึกษาพบว่าการทำท่าเบอร์พีเพียง ๑ ครั้งก็ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ถึง ๑๔.๓ กิโลแคลอรีต่อนาทีเลยล่ะ ไม่เพียงเท่านั้นท่าเบอร์พียังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทั้งเบิร์น ทั้งฟิต ในคราวเดียวกัน คุ้มสุด ๆ เลย

วิธีฝึก

๑. ยืนตัวตรงแยกขาออกจากกันเล็กน้อย
๒. ย่อตัวลง คุกเข่าให้เข่าเกือบติดพื้น แล้วใช้มือทั้งสองข้างยันไว้กับพื้น
๓. ออกแรงยันขาทั้งสองข้างไปข้างหลังโดยให้มือทั้งสองข้างยันพื้นไว้ ในท่าคล้ายท่าวิดพื้น
๔. ออกแรงดันขากลับมาทางด้านหน้าและลุกขึ้นยืน กระโดดชูแขน ถือว่าจบท่า ๑ ครั้ง

๗. ท่าฟรอกเกอร์ (Frogger)

ท่าออกกำลังกายที่เลียนแบบมาจากท่าของกบ ที่นอกจากจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง ไม่ว่าจะเป็นต้นขา สะโพกหรือก้นแล้ว ก็ยังช่วยเบิร์นแคลอรีได้ไม่น้อยในเวลาอันสั้น ถ้าอยากสลายไขมันสะสมละก็ ท่านี้เลยเหมาะสุด ๆ

วิธีฝึก

๑. ยืนตรง กางขาออกให้เท้าทั้ง ๒ ข้างห่างกันมากกว่าไหล่เล็กน้อย
๒. ย่อเข่าลง วางมือไว้บนพื้นด้านหน้าห่างจากปลายเท้าเล็กน้อย
๓. กระโดดถีบขาไปข้างหลัง ขาชิด ให้อยู่ในท่าแพลงก์
๔. กระโดด พร้อมชักเท้ากลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำเร็ว ๆ
๕. ทำติดต่อกันประมาณ ๓๐ วินาที ทั้งหมด ๓ เซต

๘. ท่ากระโดดเขย่งขา (Side-to-Side Hops)

เป็นท่าออกกำลังกายง่าย ๆ ที่เมื่อทำติดต่อกันนาน ๆ ก็สามารถช่วยเผาผลาญแคลอรีในร่างกายได้เป็นอย่างดี แถมยังช่วยให้ทรงตัวได้ดีขึ้นอีกด้วย

วิธีฝึก

๑. ยืนตรง ให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย
๒. กระโดดไปทางขวาในลักษณะเขย่งเท้า ยกขาซ้ายขึ้น เท้าขวาวางกับพื้น
๓. สปริงข้อเท้าขวาขึ้น เขย่งไปด้านซ้าย ขาเท้าขวาขึ้น เท้าซ้ายวางกับพื้น
๔. ทำติดต่อกันประมาณ ๓๐ วินาที ทั้งหมด ๓ เซต

๙. วิ่งขึ้น-ลงบันได (Running up stairs)

ปิดท้ายกันด้วยท่าออกกำลังกายง่าย ๆ อย่างการวิ่งขึ้น-ลงบันได แค่เพียงวิ่งขึ้นไปจนถึงขั้นบนสุด แล้วหันหลังวิ่งกลับลงมาสลับกันไปเรื่อย ๆ อย่างน้อย ๓-๕ รอบ ก็จะช่วยให้ร่างกายสามารถเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้น โดยจุดเด่นของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งขึ้น-ลงบันไดก็คือ ช่วยกระชับกล้ามเนื้อก้นและต้นขาไปได้ในตัว แต่ก็ต้องระมัดระวัง โดยควรกะระยะของแต่ละขั้นบันไดให้ดีไม่อย่างนั้นอาจตกบันไดบาดเจ็บได้ค่ะ