

# ออกกำลังกายลดน้ำหนักง่ายๆ แบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์



## ออกกำลังกายลดน้ำหนักง่ายๆ แบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์

วันนี้เรามาพิทแอนด์เฟิร์มไปกับท่าออกกำลังกายลดความอ้วนสุดซิค สามารถทำได้โดยไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ใดๆ สามารถทำได้ที่บ้าน นอกจากจะช่วยลดน้ำหนักแล้วยังเพิ่มความกระฉับกระเฉงให้กับเพื่อนๆ ได้อีกด้วย

### 1. ย่อเข่า - ชูแขน

ช่วยกระชับกล้ามเนื้อตั้งแต่เอ็นร้อยหวาย หลังหัวเข่า จนถึงต้นขาและสะโพก

- ยืนกางขากว้างกว่าช่วงไหล่ ชูแขนเหนือศีรษะ หันฝ่ามือออกด้านหน้า
- ย่อตัวขึ้น - ลง 10 ครั้ง พยายามรักษาแผ่นหลังให้ตั้งตรงไว้

### 2. ย่อเข่า - ก้าวถอย

บริหารให้ขาสวย ก้นกระชับ

- ยืนกางขากว้างกว่าช่วงไหล่
- ยกเข่าระดับไหล่ ย่อตัวลง เหยียดขาข้างหนึ่งไปด้านข้างให้ไกลที่สุด
- วาดขาข้างที่เหยียด ไปด้านหลังให้กว้างที่สุด พยายามรักษาแผ่นหลังให้ตั้งตรง ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

### 3. นอนคว่ำยกหน้าอก

ช่วยให้ช่องท้อง บั้นเอว และกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังส่วนบนยืดหยุ่นขึ้น

- นอนราบ วางแขนข้างลำตัว หายฝ่ามือขึ้น
- ยกลำตัวช่วงบนขึ้นพร้อมวาดแขนขึ้นมาข้างศีรษะ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

### 4. ย่อเข่าสองทิศทาง

- ยืนกางขากว้างกว่าช่วงไหล่ ย่อตัวลง สะโพกตั้งฉากกับพื้น เหยียดแขนตรง ปลายนิ้วแตะพื้น
- กระโดดไปด้านข้าง เหยียดแขนอีกข้างตรงปลายนิ้วแตะพื้น ทำซ้ำ 20 ครั้ง

### 5. กระโดดย่อตัว

- กระโดดย่อตัววัดขาข้างหนึ่งไปข้างหลัง พยายามให้น่องขนานกับพื้น
- กระโดดไปด้านข้าง วัดขาอีกข้างไปข้างหลัง กระโดดสลับขาต่อเนื่อง 30 วินาที

## 6. คุกเข่ายกปลายเท้าสลับ

- อยู่ในท่าคลานเข่า เขยียดเขนตรง ตั้งฝ่าเท้าขึ้น
- ค่อยๆ ยกเขนขวาไปด้านหลัง พร้อมกับยกปลายเท้าซ้ายมาแตะสลับข้าง แล้วทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

## 7. ดึงเข่าหาคอก

ช่วยลดหน้าท้อง บั้นท้าย ขา และเขน

- ทำท่าเตรียมวิดพื้น ตั้งฝ่าเท้าขึ้น เขยียดเขนตรงไหล่และสะโพกอยู่ในแนวเดียวกัน
- เคลื่อนเข่าซ้ายมาหาคอกขวา
- สลับข้าง แล้วทำซ้ำข้างละ 20 ครั้ง

## 8. ยกสะโพก - วิดพื้น

ช่วยลดกระชับ ไหล่ ไตรเซ็ป ออก หน้าท้อง

- อยู่ในท่าเตรียมวิดพื้น แต่ยกสะโพกขึ้นเขนเขยียดตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย
- ค่อยๆ ลดอกและลำตัวลงบนพื้นตามลำดับ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 นิ้ว
- ยกลำตัวช่วงบนขึ้น ทำซ้ำตั้งแต่แรก 10 ครั้ง

ทั้ง 8 ท่าออกกำลังกายลดความอ้วนนี้ให้ทำสัปดาห์แรก 2 เซต (1 เซต = จำนวนครั้งที่ระบุไว้ในแต่ละท่า) และหลังจากนั้นค่อยเพิ่มเป็น 3 เซต เพื่อให้เห็นผลอย่างชัดเจน ควรออกกำลังกายลดน้ำหนักไปพร้อมกับการควบคุมอาหารควบคู่กันไปด้วย