

*The best squat exercises
to lose weight*

แค่ สควอต ก็พอมได้

สารบัญ

(12) คำนำสำนักพิมพ์

(13) คำนำผู้เขียน

สควอต...หนทางแก้ปัญหาก็ได้ผลที่สุด

01 สควอตคือวิธีลดน้ำหนักแสนง่ายและไม่โยโย่ตลอดชีวิต

02 รูปร่างเปลี่ยนไปด้วยโปรแกรม 4 สัปดาห์
ฉบับซากาซีเมะ

04 ลดน้ำหนักสำเร็จ เพียงแค่สควอต!

08 วิธีใช้และปฏิบัติตาม “แค่สควอตก็พอมได้”

※ขอควรปฏิบัติในหาบริหารแต่ละประเภท

ผู้มีปัญหาสุขภาพ สตรีมีครรภ์ (หรือสงสัยว่าอยู่ในระยะตั้งครรภ์) มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำก่อนปฏิบัติตามขั้นตอนออกกำลังกายที่ระบุในหนังสือเล่มนี้
อนึ่ง ผลลัพธ์จากการออกกำลังกายอาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล สำนักพิมพ์และที่ปรึกษา
ขอสงวนสิทธิ์ในการรับผิดชอบต่อบุติเหตุหรือคำร้องเรียนทุกประเภท

09 PART 1 เคล็ดลับสควอตพอมจริงตามแบบชาคาซีเมะ

- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างคือหัวใจสำคัญ (1)
- 10 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง คือทางลัด
สู่หน้าท้องแบนราบที่เห็นผลดีกว่าฝึกกล้ามเนื้อท้อง
- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างคือหัวใจสำคัญ (2)
- 12 พลั๊กกล้ามเนื้อส่วนล่างกดกอย คือสาเหตุทำให้อ่อนง่าย
เมื่อเข้าสู่วัยทำงาน
- ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างคือหัวใจสำคัญ (3)
- 14 ปกป้องการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐานยังชีพ
ด้วยการ “บริหารกล้ามเนื้อ” ระหว่างลดน้ำหนัก
- บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (1)
- 16 “พอมเฉพาะส่วน” มีจริงที่ไหน!
อยากพอมจริงต้อง “พอมทุกส่วน” ด้วยสควอต
- บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (2)
- 18 ความอ้วนไม่ได้เกิดจากเชิงกรานผิดปกติ
และต่อให้ปรับจนเข้าที่ก็ใช้ว่าไขมันในร่างกายจะลดลง
- บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (3)
- 20 สมองชอบจดจำเฉพาะเหตุผลเข้าข้างตัวเอง
ดังนั้นอย่าปล่อยให้สมองหลอกคุณ
- บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (4)
- 22 อย่าหลงเชื่อว่าบริหารกล้ามเนื้อ = กรमान ต้องทำติดต่อกันนาน ๆ
การโอ้อวดจำนวนครั้งต่างหากที่ไร้ความหมาย

พอมด้วยสควอต (1)

- 24 ทำได้ที่บ้าน ไม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าให้ยุ่งวาย
แค่ครั้งละ 3 นาทีก็ OK

พอมด้วยสควอต (2)

- 26 ควบคุมอาหาร + สควอต คือแนวทางลดน้ำหนักชั้นยอด
ที่ช่วยให้พอมเร็วทันใจในเวลาแสนสั้น

พอมด้วยสควอต (3)

- 28 ยังเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งหรือเกลียดการออกกำลังกาย
ยังเห็นผลลัพธ์ของการบริหารกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ของสควอต (1)

- 30 รูปร่างกระชับสมส่วน แผ่นหลังตรงสวย

ประโยชน์ของสควอต (2)

- 32 การออกกำลังกายในระดับพอเหมาะ ช่วยให้อารมณ์
ดีขึ้นจากความเหนื่อยล้าเร็วขึ้น

ประโยชน์ของสควอต (3)

- 33 คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น เมื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยสควอต

ประโยชน์ของสควอต (4)

- 34 การบริหารกล้ามเนื้อช่วยย่อยสลายอะดรีนาลีน
ช่วยลดความเครียด ป้องกันการกินไม่ยั้ง

ประโยชน์ของสควอต (5)

- 35 สควอตส่งผลดีต่ออาการมือเท้าเย็น
อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย #1

- 36 จริงหรือไม่ที่เชื่อว่าสควอตมาก ๆ จะทำให้ต้นขาใหญ่

37 **PART 2** โปรแกรม 4 สัปดาห์กับกฎ 4 ประการ

กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนก่อนเป็นอันดับแรก

38 ทวงคืนหุ่นสวยเมื่อ 10 ปีก่อนด้วยโปรแกรม 4 สัปดาห์

ก่อนลงมือปฏิบัติจริง (1)

40 กฎ 4 ประการที่ควรรู้กับปฏิทินโปรแกรม 4 สัปดาห์

42 ปฏิทินติดตามผลโปรแกรม 4 สัปดาห์

ก่อนลงมือปฏิบัติจริง (2)

44 รู้จักกล้ามเนื้อหลัก แล้วตั้งสมาริสังเกตว่ากล้ามเนื้อนั้นๆ ได้รับการบริหารอยู่จริงหรือไม่

เคล็ดลับสำคัญของสควอตฉบับซากาซีเมะ (1)

46 จัดท่าทางให้ถูกต้อง รักษาระดับความเร็ว ออกแรงให้ยังพอมีพลังกำลังเหลือ

เคล็ดลับสำคัญของสควอตฉบับซากาซีเมะ (2)

48 เซตเดียวผลลัพธ์ก็เหลือครึ่งเดียว ดังนั้นควรรู้จักความหมายของ 3 เซต + พัก

เคล็ดลับสำคัญของสควอตฉบับซากาซีเมะ (3)

50 อย่าบริหารกล้ามเนื้อทุกวัน เพราะการพักฟื้นจำเป็นต่อ “การเสริมพลัง”

เคล็ดลับสำคัญของสควอตฉบับซากาซีเมะ (4)

52 ยึดกล้ามเนื้อและออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในวันหยุดพักบริหารกล้ามเนื้อ

เคล็ดลับสำคัญของสควอตฉบับซากาซีเมะ (5)

53 บริหารกล้ามเนื้อสัปดาห์ละครั้ง เพื่อรักษาปริมาณกล้ามเนื้อ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้ว

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย #2

- 54 เรียนรู้น้ำหนักร่างกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
ด้วยการคำนวณ BMI

55 **PART 3** ขั้นตอนการฝึกสควอต

สควอตเลเวล 1

- 56 เบนช์สควอต : Bench Squat (สควอตเก้าอี้)

แอโรบิก

- 60 บ็อกซิงสควอต : Boxing Squat

ยืดกล้ามเนื้อ

- 62 สควอตสเตริทช์ : Squat Stretch

สควอตเลเวล 2

- 64 สปิลต์สควอต : Spilt Squat (สควอตสลับขาหน้าหลัง)

สควอตเลเวล 3

- 66 ไซด์สควอต : Side Squat (สควอตสลับขาซ้ายขวา)

สควอตเลเวล 4

- 68 ซิงเกิ้ลสควอต : Single Squat (สควอตขาเดียว)

เพิ่มท่าบริหาร เพิ่มผลลัพธ์ 1

- 70 พุชอัพ : Push Up

เพิ่มท่าบริหาร เพิ่มผลลัพธ์ 2

- 72 นีลดาวน : Kneel Down

เพิ่มท่าบริหาร เพิ่มผลลัพธ์ 3

- 74 แอบนโดมินัลเคิร์ล : Abdominal Curl

- 76 **เพิ่มท่าบริหาร เพิ่มผลลัพธ์ 4**
แบ็กเอกซ์เทนชัน : Back Extension
- 78 **เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย #3**
“การตั้งเป้าหมาย” คือจุดกำหนดทางแยกระหว่างคำว่าสำเร็จ กับล้มเหลว
- 79 **PART 4** **สร้างนิสัยกินให้พอม เร่งผลลัพธ์ลดน้ำหนัก**
- 80 **ปรับปรุงนิสัยการกิน**
ปรับปรุงนิสัยการกินให้เข้ากับโปรแกรม 4 สัปดาห์ ผลลัพธ์ยังชัดเจน
- 82 **สัปดาห์แรกของการกินให้พอม**
ดื่มน้ำมากๆ เพิ่มปริมาณจากปกติให้ได้มากกว่า 1 ลิตร
- 84 **สัปดาห์ที่สองของการกินให้พอม**
ไขมัน แป้งและน้ำตาล แอลกอฮอล์ ชอบอะไรมากที่สุด ให้ลดสิ่งนั้นลงชนิดหนึ่ง
- 86 **สัปดาห์ที่สามของการกินให้พอม**
เลือกกินอาหารไร้แคลอรี 3K
- 88 **สัปดาห์ที่สี่ของการกินให้พอม**
เติมโปรตีน เพิ่มคุณค่าอาหารให้ตนเอง
- 90 **Q & A สควอตและการลดน้ำหนัก**
ฉบับการออกกำลังกาย / ฉบับรูปแบบการดำเนินชีวิต
- 95 **ประวัติผู้เขียน**

คำนำสำนักพิมพ์

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้กำลังจะบอกว่า...

สควอตเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ยาก ไม่มีข้อจำกัดเรื่องสถานที่ ไม่ต้องใช้เวลาเยอะ (ครั้งละไม่เกิน 3 นาที) จะทำ 3 วันครั้งก็ยังไม่ไหว แต่ผลที่ได้ช่างมากมายมหาศาลทั้งเรื่องของความงามและสุขภาพ... น้ำหนักลดลงอย่างเห็นได้ชัดภายใน 4 สัปดาห์ รูปร่างกระชับสมส่วน ที่สำคัญไม่โยโย่ และเมื่อทำจนเป็นนิสัยจะกลายเป็นคนอ้วนยากโดยอัตโนมัติ ทางด้านสุขภาพก็จะเดินเหินคล่องแคล่ว อาการชาตามปลายมือปลายเท้าดีขึ้น บุคลิกภาพก็ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

เพราะอะไรสควอตถึงเจ๋งขนาดนั้น มีคำอธิบายสั้นๆ ง่ายๆ คือ หลังอายุ 20 ปีปริมาณกล้ามเนื้อจะค่อยๆ ลดลงตามธรรมชาติ การเผาผลาญแย่ลง การสควอตเป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่มีปริมาณถึง 70 เปอร์เซ็นต์ของกล้ามเนื้อทั้งหมด และกล้ามเนื้อนี้แหละทำหน้าที่กระตุ้นการเผาผลาญแคลอรีโดยรวม ฉะนั้นยิ่งมีมากการเผาผลาญย่อมดีขึ้น เมื่อไม่มีไขมันสะสมในร่างกายสุขภาพก็ดีขึ้น

เราขอช่วงเวลาแห่งความมุ่งมั่นแค่ 4 สัปดาห์เท่านั้น สควอตตามโปรแกรม 4 สัปดาห์กับกฎ 4 ประการใน Part 2 เพียงแค่วันละ 3 นาที มาพิสูจน์กันค่ะ

คำนำผู้เขียน

สควอต...หนทางแก้ปัญหาที่ได้ผลดีที่สุด

“การบริหารกล้ามเนื้อแบบใดสำคัญที่สุดหรือครับ”

“ถ้าจะเลือกท่าบริหารเพื่อสร้างกล้ามเนื้อเพียงท่าเดียว ควรเลือกท่าไหนคะ”

ผมเคยโดนถามลักษณะนี้หลายต่อหลายครั้ง ทั้งจากลูกค้า จากนักเรียนของตัวเอง รวมถึงจากสื่อเวลาให้สัมภาษณ์ และทุกครั้งผมจะตอบโดยไม่ลังเลว่า “สควอตบริหารความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนล่างครับ”

ที่ผ่านมา ผมเคยออกแบบโปรแกรมบริหารร่างกายให้ลูกค้าหลากหลายรูปแบบ แน่นอนว่าวัตถุประสงค์ของลูกค้าล้วนแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่ที่พบคือ ลดน้ำหนัก ความงาม ป้องกันโรคอ้วนลงพุง เสริมสร้างสุขภาพ ฟันฟูพลั่งกายหลังได้รับบาดเจ็บหรือหลังอาการเจ็บป่วย ป้องกันสุขภาพเสื่อมถอยเมื่อแก่ชรา เพิ่มพลังกล้ามเนื้อสำหรับลงแข่งกรีฑา ซึ่งผมไม่พลาดที่จะใส่ท่าสควอตลงในทุกโปรแกรมที่นำเสนอให้พวกเขาทุกคน ตัวผมเองก็ฝึกฝนร่างกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพ พลั่งกายและดูแลรูปร่าง แน่นอนว่าท่าบริหารที่ผมให้เวลามากที่สุดคือสควอต หากช่วงไหนงานยุ่งจนไม่มีเวลาบริหารร่างกายเป็นเรื่องเป็นราว ผมก็เลือกที่จะทำแค่สควอตเพียงอย่างเดียว

คำถามคือ ทำไมท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่างอย่างสควอตจึงจำเป็น มีความสำคัญมากกว่าท่าบริหารร่างกายส่วนบนอย่างวิดพื้น หรือซิตอัพ ที่ช่วยบริหารกล้ามเนื้อลำตัว

คำตอบง่ายนิดเดียว นั่นเป็นเพราะว่า 60 - 70 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย รวมอยู่ที่นั่นท้าย ต้นขา น่อง ซึ่งกล้ามเนื้อจะพัฒนา

ตัวเอง รวมถึงเพิ่มปริมาณขึ้นตามความจำเป็นของการใช้งาน ลองเปรียบเทียบระหว่าง “ลิง แมว น้ำ มนุษย์” ดูแล้วจะเข้าใจง่ายขึ้น กล้ามเนื้อในร่างกายของลิงซึ่งเคลื่อนที่ด้วยการห้อยโหนบนต้นไม้จะรวมอยู่ที่ร่างกายท่อนบนเป็นหลัก ส่วนแมว น้ำวายน้ำด้วยการบิดเอี้ยวลำตัวไปมา กล้ามเนื้อส่วนใหญ่จึงรวมอยู่ที่ลำตัว ในขณะที่มนุษย์ก้าวเดินด้วยขาสองข้าง ปริมาณกล้ามเนื้อบริเวณร่างกายส่วนล่างจึงต้องมีมากกว่าบริเวณอื่น

ทว่าตลอดชั่วชีวิตอันยาวนานของเรา กล้ามเนื้อจะเพิ่มปริมาณขึ้นจนถึงอายุ 20 ปีเท่านั้น หลังจากนั้นกล้ามเนื้อจะลดลงปีละประมาณ 0.5 - 1 เปอร์เซ็นต์ หากคิดคำนวณให้กล้ามเนื้อมีปริมาณเต็ม 100 เมื่ออายุ 20 ปี นั้นเท่ากับว่ากล้ามเนื้อของเราเหลือ 80 เปอร์เซ็นต์เมื่ออายุ 50 ปี และถ้าอายุ 80 ปี ปริมาณกล้ามเนื้อก็จะลดเหลือเพียง 50 เปอร์เซ็นต์ พูดอีกอย่างหนึ่งคือ สาเหตุหลักที่ทำให้ร่างกายมีไขมันสะสมง่ายขึ้น ทรวดทรงเปลี่ยนทีละนิดเมื่ออายุเกิน 20 ปี เกิดจากการลดลงของปริมาณกล้ามเนื้อนั่นเอง

แค่บริหารร่างกายด้วยสควอตเพียงอย่างเดียวเป็นประจำครั้งละประมาณ 3 นาที ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายอย่างชัดเจนแล้ว สิ่งแรกคือ ลูกเขี้ยวขึ้น เดิน ก้าวขึ้นบันไดได้คล่องแคล่วขึ้น จากนั้นจะเริ่มรู้สึกว่าร่างกายอบอุ่น อาการเมื่อยตึงและปลายมือปลายเท้าชาทุเลาลง นอกจากนี้การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องยังช่วยให้น้ำหนักลด รูปร่างกลับมากระชับ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าออกกำลังกายด้วยท่าย่อเหยียดสุมสี่สุมห้าแล้วจะดี การเคลื่อนไหวผิดวิธีนอกจากจะเป็นเหตุให้ไม่ได้ผลตามต้องการแล้ว ยังอาจทำให้หัวเข่าและสะโพกบาดเจ็บเนื่องจากต้องแบกรับภาระมากเกินไป

หนังสือเล่มนี้อธิบายวิธีสควอตอย่างถูกต้องปลอดภัยและเห็นผลจริง การปรับระดับความหนักหน่วงของท่า จำนวนครั้งเอวไว้อย่างละเอียด พร้อมภาพประกอบ

ถึงเวลาทดลองสควอต เพื่อก้าวสู่ผลลัพธ์ยิ่งใหญ่ในเวลาแสนสั้นกันแล้ว!

ผู้บริหารสปอร์ต & ไซเอนซ์ **ซากาซึเมะ ยูจิ**

แนวคิดสควอตให้พอม
ฉบับซากาซึเมะ

คืนความ
อ่อนเยาว์

กระชับ
ทุกสัดส่วน

บุคลิกภาพ
ดีขึ้น

คุณภาพ
การนอนหลับ
ดีขึ้น

เครียด
น้อยลง

ห่างไกลจาก
อาการปลายมือ
ปลายเท้าเย็น

ทำที่ไหน
เมื่อไรก็ได้

3 นาทีต่อวัน
เท่านั้น

เหนื่อย
ยากขึ้น



ㅣ พ ย ง ใ ค่ ส ค ว อ ต !

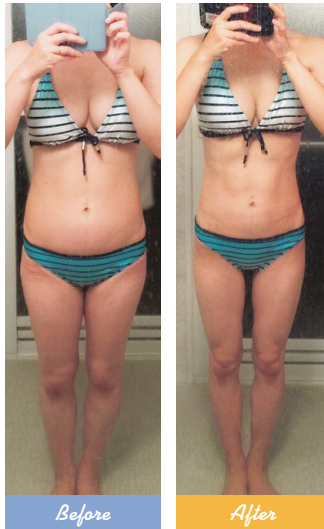
ประสบความสำเร็จในการลดหุ่น ช่วงล่างตามที่หวัง

เมื่อก่อนฉันเป็นพวกคร่ำเคร่งกับการลดน้ำหนักตลอดปีตลอดชาติ และมุ่งมั่นอยู่กับวิธีลดน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพและไม่เคยเห็นผล แต่หลังเปลี่ยนมาสควอตและออกกำลังกายแบบแอโรบิก ร่างกายส่วนล่างที่ลดอย่างไรก็ไม่เคยสำเร็จกับเนื้อส่วนเกินบริเวณหลังกลับกระชับขึ้น ทุกวันนี้ใช้วิธีสควอต “ระหว่างทำกิจกรรมโน่นนี่” อย่างเช่น สควอต 15 ครั้งระหว่างแปรงฟัน สควอต 30 ครั้งระหว่างรอน้ำเดือด จนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันไปแล้ว

นอกจากนี้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์พูดคุยให้กำลังใจกันระหว่างเพื่อนซึ่งรู้จักผ่านทางอินสตาแกรมยังเป็นการคลายเครียดที่ดี และช่วยให้รู้สึกสนุกกับการลดน้ำหนักมากขึ้น



คุณรีโมะโมะ
(อายุ 42 ปี)
แม่บ้าน



55.6 kg → 49.0 kg

รักษาหุ่นให้คงที่ เพียงสควอตแค่ 3 วันครั้ง

จุดเริ่มต้นของการลดน้ำหนักมาจากสวมใส่เสื้อผ้าแบบที่ชอบไม่ได้ ใส่แล้วไม่สวย อีกทั้งยังรู้สึกเบื่อกับการเป็นตัวเลขประจำกลุ่มคอยเรียกเสียงหัวเราะด้วยการประชดตัวเองเต็มทน

ฉันลองท้าทายกับสารพันแนวทางลดน้ำหนัก แต่ค้นพบว่าสควอตนี่แหละ ให้ผลลัพธ์ดีต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด และอาจเพราะทำท่าไฮด์สควอตเป็นประจำ ต้นขาด้านในจึงกระชับเข้ารูป ข้อสำคัญคือฝึกเพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้นๆ ก็ได้เหงื่อแล้ว ท่าง่ายไม่ต้องกะเกณฑ์สถานที่หรือเวลานั่นจึงชอบการสควอตมาก ตอนนี้อยู่ถึงแม้จะสควอตเพียง 3 วันครั้ง รูปร่างก็ยังคงกระชับไม่เปลี่ยน ฉันจึงตั้งใจว่าจะทำต่อเนื่องอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ

ภายในระยะเวลา
10 เดือน

น้ำหนัก

-19.1 kg

ไขมันในร่างกาย

-16.8 %

ส่วนสูง

160 cm

คุณ natsu
(อายุ 34 ปี)

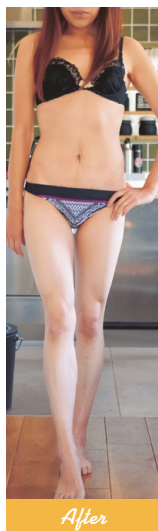
แม่บ้าน

Instagram

@natsuchan_diet72



Before



After

65.5 kg → 46.4 kg

ㅣ พื ย ง ๙ ค์ ส ค ว อ ต !

พาเพรียว บั้นท้ายยกกระชับ ด้วยการสควอตให้เป็นกิจวัตร

ฉันเริ่มต้นลดน้ำหนักเนื่องจากรู้สึกท้อหลังคลอไปแล้วตัวเองอ้วนกว่า
ก่อนคลอเสียอีก โดยมีรูปถ่ายก่อนลดน้ำหนักไว้เตือนใจตัวเอง

ฉันทุ่มเทกับการสควอตเป็นพิเศษเพราะเคยได้ยินว่าการบริหารกล้ามเนื้อ
ร่างกายส่วนล่างส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก เทียบกับการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธี
ควบคุมอาหารแบบสุดโต่ง อาทิ “ลดน้ำหนักด้วยการกินแค่...” ซึ่งทำให้เกิด
โยโย่แล้ว วิธีนี้ช่วยให้ผอมแบบเห็นผลลัพธ์ชัดเจนกว่าและไม่โยโย่สักนิด
นอกจากนี้ ท่าสควอตยังช่วยให้ส่วนที่ลดยากอย่างต้นขาและก้นที่หย่อน
กลับมาค่อย ๆ กระชับได้รูปสวยเหมือนก่อนตั้งครรภ์



75.3 kg → 61.2 kg

วิธีใช้และวิธีปฏิบัติตาม

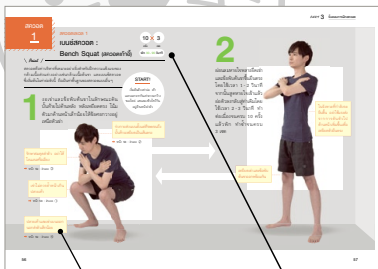
“แค่สควอตก็พอมได้”

PART 1

กระชับบอกคำพูดเท็จเกี่ยวกับ
วิธีลดน้ำหนักที่ทุกคนมีแนวโน้ม
เข้าใจผิด และสอนเคล็ดลับ
พอมจริงสมใจ

PART 3

ทำความเข้าใจโปรแกรมซึ่งมี
“เบนซ์สควอต” เป็นรากฐานของทุกท่าบริหาร



คำอธิบายเหล่านี้สำคัญทุกจุด!
หากกลัมน้ำหนักไม่ได้ออกแรง
อย่างที่ควรเป็นขณะสควอต
จะไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการ

ปฏิบัติตามจำนวนครั้ง เซต
และระยะเวลาของการสลับ
หนักเบาอย่างเคร่งครัด
* อ่านรายละเอียดหน้า 48

PART 2

เรียนรู้ข้อควรระวังในการปฏิบัติ
“โปรแกรม 4 สัปดาห์” ตามแนวคิด
ของสควอตฉบับซาคากิชิเมะ

มี“ปฏิทินติดตามผลโปรแกรม
4 สัปดาห์”ในเล่ม จึงปฏิบัติ
ตามได้แบบไร้กังวล



“เบนซ์สควอต”ใน PART 3 ถือเป็น
พื้นฐานของทุกท่าบริหารที่อยู่ในหนังสือ
เล่มนี้ ซึ่งบอกเล่ารายละเอียดไว้ครบ
ทุกขั้นตอน ดังนั้นศึกษาให้เข้าใจแล้ว
ปฏิบัติตามให้ร่างกายจดจำไปพร้อมกัน

PART 4

แนะนำเมนูอาหารเพื่อลดหุ่นใน
4 สัปดาห์โดยไล่เรียงแบบสัปดาห์
ต่อสัปดาห์ เพื่อจะได้เข้าใจถ่องแท้
ว่า “สควอต + ควบคุมอาหาร”
คือหัวใจสำคัญของการเป็น
เจ้าของหุ่นสวย

PART 1

เคล็ดลับสควอตพอมจริง ตามแบบชากาซีเมะ

แนะนำความรู้พื้นฐานสำคัญก่อนเข้าสู่การ
สควอตในเชิงปฏิบัติ...เพราะเหตุใดสควอต
จึงให้ผลดี รับรองว่ารู้แล้วต้องอยากยับ
ร่างกายขึ้นมามากันทีกันใด

✓ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างคือหัวใจสำคัญ (1)

ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง คือทางลัด สู่หน้าท้องแบนราบที่เห็นผลดีกว่าฝึกกล้ามเนื้อท้อง

หน้าท้องเป็นส่วนที่มีไขมันมากเป็นทุนเดิม ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่แต่ละคนพยายามอย่างหนักเพื่อเอวคอดสวย กล้ามเนื้อกระชับ มีหน้าซำทุกวันนี้ยังมีหลากหลายกลวิธีลดหุ่นเฉพาะส่วนเพื่อให้หน้าท้องแบนราบ เริ่มตั้งแต่วิธีสุดคลาสสิกอย่างซิตอัพ ไปจนถึงคอร์เทรนนิ่ง (Core Training) หรือการบริหารกล้ามเนื้อส่วนกลาง (แกนกลางลำตัว) และการลดน้ำหนักด้วยวิธีบริหารลำตัว ซึ่งวิธีการเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ลดน้ำหนักแบบบริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน” ไม่รู้เพราะอาการเจ็บกล้ามเนื้อหลังซิตอัพ เป็นปัจจัยชวนให้รู้สึกว้าวมั่นบริเวณหน้าท้องถูกเผาผลาญหรืออย่างไร คนส่วนใหญ่จึงปักใจเชื่อว่าถ้าอยากลดหน้าท้องต้องออกกำลังกายท่าบริหารหน้าท้อง ทั้งที่เมื่อเทียบกับร่างกายท่อนล่างซึ่งส่วนใหญ่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อแล้ว ช่วงลำตัวซึ่งเป็นศูนย์รวมของอวัยวะภายในและไขมันมีปริมาณกล้ามเนื้ออยู่เพียงไม่มาก มีหน้าซำอัตรการเผาผลาญพลังงานยังน้อยกว่าร่างกายส่วนล่าง ผลลัพธ์ที่ออกมาจึงคล้ายคลึงกับการพยายามวิดพื้นแทบตายเพื่อให้ต้นแขนกระชับแต่ไม่สำเร็จตามที่หวัง

เงื่อนไขสำคัญของการลดน้ำหนักให้พอมสมใจ คือปริมาณแคลอรีที่ถูกเผาผลาญต้องมากกว่าปริมาณที่รับเข้า และถึงแม้ไม่ขยับเคลื่อนไหว แต่กล้ามเนื้อก็ยังคงทำหน้าที่เผาผลาญพลังงาน ลดปริมาณไขมันในร่างกาย

**การบริหารเพิ่มกล้ามเนื้อส่วนล่างซึ่งคิดเป็นปริมาณ
60 - 70 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณกล้ามเนื้อทั้งหมด**

มวลกล้ามเนื้อในร่างกาย

ผู้หญิง

ร่างกายส่วนบน : ประมาณ 15%
 สาคัว : ประมาณ 15%
 ร่างกายส่วนล่าง : ประมาณ 70%

ผู้ชาย

ร่างกายส่วนบน : ประมาณ 25%
 สาคัว : ประมาณ 15%
 ร่างกายส่วนล่าง : ประมาณ 60%

ในร่างกายเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญแคลอรีโดยรวม จึงถือเป็นวิธีที่สมเหตุสมผลสำหรับลดไขมันแบบเห็นผลจริง หุ่นสวยไม่โยโย่ หรือจะพูดว่าการบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่างด้วยสควอตแทนที่จะมุ่งบริหารกล้ามเนื้อทออง คือแนวทางที่ถูกต้องสู่หน้าทอองแบบราบก็คงไม่ผิด

การบริหารร่างกายส่วนล่างซึ่งเป็นศูนย์รวมของกล้ามเนื้อราว 60 - 70 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณกล้ามเนื้อทั้งหมด เป็นวิธีที่เห็นผลดีที่สุดและผอมได้จริง



✓ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างคือหัวใจสำคัญ (2)

พลังกล้ามเนื้อส่วนล่าง **กดกอย** คือสาเหตุทำให้อ้วนง่ายเมื่อเข้าสู่ **วัยทำงาน**

โกร๊ธฮอร์โมนซึ่งช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกายจะหลั่งออกมามากที่สุดจนถึงช่วงอายุ 20 ปีโดยประมาณ นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าเพราะเหตุใดกล้ามเนื้อจึงเพิ่มขึ้นได้เองแม้ไม่เล่นกีฬาอะไรเป็นพิเศษ นอกจากนี้การทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างคาบเรียน การลงเล่นกีฬาวิชาพล การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมยังมีส่วนช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อพัฒนามากขึ้นในวัยเด็ก

ทว่าหลังพ้นช่วงสูงสุดของกราฟการเจริญเติบโตในช่วงวัยประมาณ 20 ปี ปริมาณกล้ามเนื้อจะเริ่มลดลง และเมื่อก้าวสู่วัยทำงานยังต้องพบเจอความเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยซ้ำเติมให้กล้ามเนื้อยิ่งลดน้อยลง แม้การเคลื่อนไหวซึ่งใช้กล้ามเนื้อส่วนบน การหยิบ ถือ หรือขนย้ายสิ่งของ จะไม่ได้ลดน้อยลงมากมายตามสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง แต่หากสังเกตดี ๆ จะพบว่ากล้ามเนื้อของร่างกายส่วนล่างลดลงจนเห็นได้ชัด การย้ายห้องเรียนระหว่างคาบด้วยการเดินขึ้นลงบันไดระหว่างชั้น 1 กับชั้น 5 ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาสมัยเรียน ทว่าเวลาอยู่ที่ทำงานกลับใช้ลิฟต์ทั้งที่ขึ้นลงแค่ชั้นเดียว มิหนำซ้ำเวลาใช้บริการสถานีรถไฟหรือเดินห้างสรรพสินค้าก็เลือกขึ้นบันไดเลื่อน โดยสารรถไฟเมื่อไรต้องมองหาที่นั่งว่างก่อนเป็นอันดับแรก บางครั้งก็เลือกโบกแท็กซี่ทั้งที่ระยะทางไม่ไกลเพราะต้องการระยะเวลาเดินทาง ลองพิจารณาดูสิว่าตัวเองเข้าข่ายใดจากตัวอย่างที่ยกมา หรือเปล่า

หากดำเนินชีวิตในลักษณะนี้ต่อไปนานเข้า รับรองว่ากล้ามเนื้อของร่างกายส่วนล่างจะอ่อนแอลงมากกว่าที่คุณรู้ตัวแน่นอน ขณะเดียวกัน การดื่มสังสรรค์ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มมากขึ้น และเชื่อมโยงสู่การมีไขมันสะสมง่ายขึ้นหลังเข้าสู่วัยทำงาน แต่ถึงจะกินอาหารที่ให้พลังงานเท่ากับสมัยเป็นนักเรียนนักศึกษาก็ยังอ้วนได้อยู่ดี นั่นเพราะกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนล่างลดลง ปริมาณการเผาผลาญพลังงานน้อยลงเนื่องจากโกร๊ธฮอร์โมนไม่ได้ถูกผลิตออกมาเหมือนแต่ก่อน อีกทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

กล้ามเนื้อส่วนล่างลดลง เนื่องจากสภาพแวดล้อม
ด้านการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงหลังเข้าสู่วัยทำงาน

วัยเรียน

- เดินขึ้นบันได
- ทำกิจกรรมชมรม



วัยทำงาน

- ทำงานติดโต๊ะเป็นส่วนใหญ่
- ใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์มากกว่าบันได



✓ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่างคือหัวใจสำคัญ (3)

ปกป้องการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐาน²ยิ่งชีพ ด้วยการ “บริหารกล้ามเนื้อ” ระหว่างลดน้ำหนัก

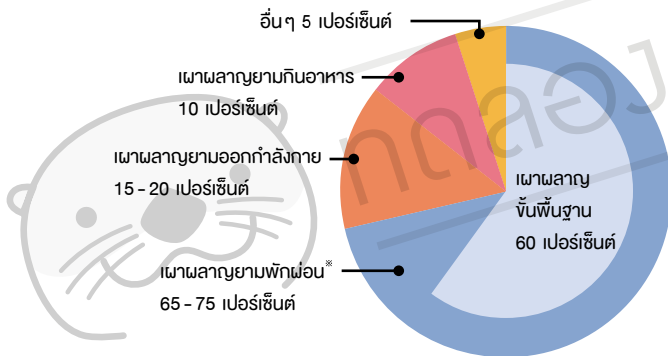
ปริมาณของพลังงานที่ถูกเผาผลาญควรมากกว่าพลังงานที่ร่างกายได้รับจากอาหาร นี่คือการใกล้สูญนำไปสู่ความผอม ซึ่งคนส่วนใหญ่มักคิดว่าหากต้องการเผาผลาญพลังงานก็ต้องขยับเคลื่อนไหวร่างกาย แต่จริงแล้วการทำเช่นนั้นช่วยให้พลังงานถูกเผาผลาญเพียงแค่ 15 - 20 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณทั้งหมด การเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐานหรือความต้องการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น สร้างความร้อน รักษาความอบอุ่นให้แก่ร่างกายต่างหากที่ครองอัตราส่วนเผาผลาญพลังงานมากถึง 60 เปอร์เซ็นต์ และส่วนสำคัญของร่างกายที่มีบทบาทด้านการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐานแม้ไม่ขยับเคลื่อนไหวร่างกายก็คือกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อของมนุษย์เรา 1 กิโลกรัมจะเผาผลาญพลังงาน 10 กิโลแคลอรีต่อวัน จึงสรุปได้ว่ายังมีมวลกล้ามเนื้อมากเท่าไร ก็ยิ่งผอมง่าย ผอมได้เองเพียงแค่ดำเนินกิจกรรมตามปกติในชีวิตประจำวันเท่านั้น

ความจริงข้อหนึ่งที่ยากให้ผู้ต้องการลดน้ำหนักรับรู้ไว้คือ สิ่งที่ลดลงเมื่อผอมไม่ได้มีเพียงแค่ไขมัน ทว่ารวมถึงปริมาณกล้ามเนื้อด้วย การผอมด้วยวิธีควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวอาจช่วยให้น้ำหนักลดช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่เนื่องจากปริมาณกล้ามเนื้อลดลง ระบบเผาผลาญขั้นพื้นฐานจึงพลอยย่ำแย่ไปด้วย ทำให้โยโย่ง่าย เมื่ออ้วนแล้วกลับมาผอมยากกว่าเก่า แม้ไม่มีเหตุการณ์ทำนองนี้เข้ามาเป็นตัวแปร กล้ามเนื้อของเราก็ลดปริมาณลงตามอายุขัยที่เพิ่มขึ้นอยู่แล้ว

² Basal Metabolic หรือความต้องการเผาผลาญของร่างกายในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การบริหารกล้ามเนื้อเพื่อรักษาปริมาณกล้ามเนื้อให้คงที่จึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับหนึ่งที่ไม่ได้สำหรับการลดแคลอรีส่วนระบบเผาผลาญขั้นพื้นฐานยังทำงานแข่งขันตามเดิม นอกจากนี้ยังควรทำความเข้าใจไว้ด้วยว่า กล้ามเนื้อของเราแบ่งออกเป็น “กล้ามเนื้อกระตุกช้า” (Slow Twitch) และ “กล้ามเนื้อกระตุกเร็ว” (Fast Twitch) ซึ่งกล้ามเนื้อที่มีแนวโน้มลดลงได้ง่ายตามอายุขัยและการลดน้ำหนักคือ “กล้ามเนื้อกระตุกช้า” เราควรใส่ใจบริหาร “กล้ามเนื้อกระตุกช้า” ด้วยการขยับเคลื่อนไหวในท่าเดิมซ้ำเป็นจังหวะอย่างเช่นสควอตประมาณ 10 ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงเต็มที่

อัตราส่วนการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย

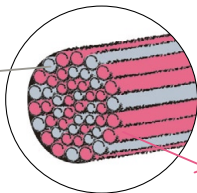


60 เปอร์เซ็นต์ของการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดในร่างกาย เกิดจากการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐานซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของอัตราส่วนของการเผาผลาญยามพักผ่อน ส่วนที่เหลือเป็นการเผาผลาญจากการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวดูตซีมอาหาร

* กล่าวกันว่าอัตราการเผาผลาญพลังงานยามพักผ่อนคิดเป็น 1.2 เท่าของการเผาผลาญขั้นพื้นฐาน

โครงสร้างกล้ามเนื้อ

เส้นใยกล้ามเนื้อกระตุกเร็ว
ยืดหยุ่นรวดเร็ว สามารถ
สร้างแรงได้ในระยะเวลาอันสั้น
ทว่าเหนื่อยเร็ว ขยายตัวง่าย
เมื่อได้รับการบริหาร



กล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อประกอบด้วยกล้ามเนื้อกระตุกเร็ว (กล้ามเนื้อขาว) และกล้ามเนื้อกระตุกช้า (กล้ามเนื้อแดง)

เส้นใยกล้ามเนื้อกระตุกช้า

มีความทนทานสูง สามารถทำงานหรือเคลื่อนไหวแบบสม่ำเสมอได้เป็นระยะเวลานาน ขยายตัวยากแม้บริหาร

✓ บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (1)

“พอมเฉพาะส่วน” มีจริงที่ไหน!

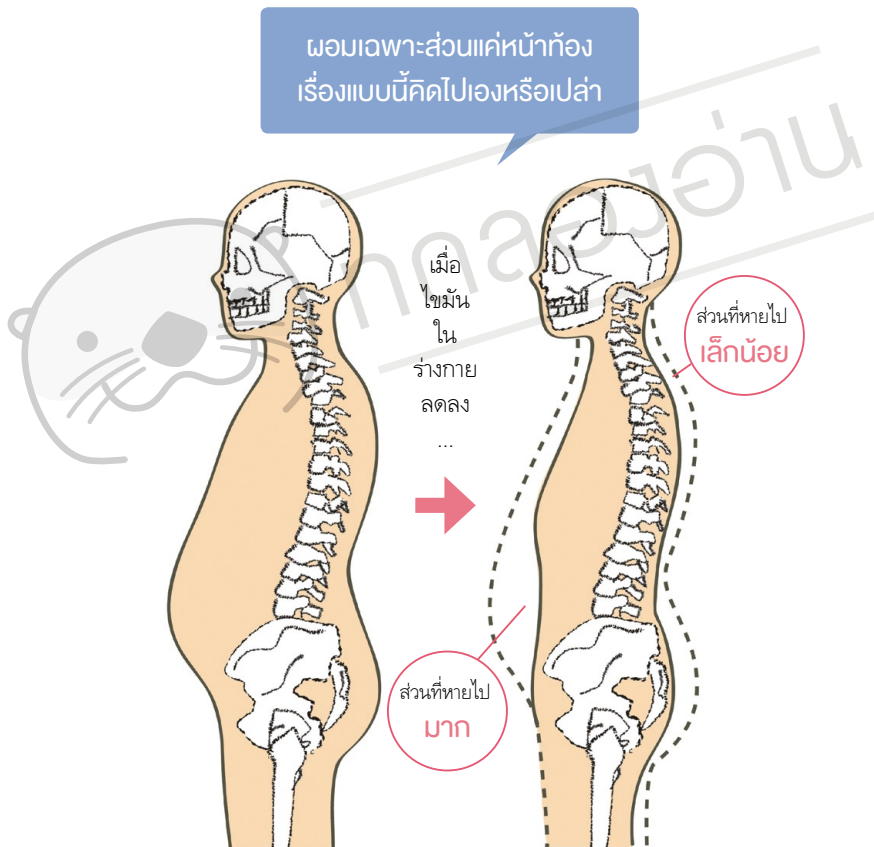
อยากพอมจริงต้อง “พอมทุกส่วน” ด้วยสควอต

เราสามารถบริหารกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนได้ก็จริง แต่ไม่สามารถลดไขมันในร่างกายแบบทีละส่วน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พอมเฉพาะส่วน” ได้ เมื่อเข้าใจกลไกของไขมันก็จะได้รู้ว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ซึ่งถ้าพูดถึงการแยกย่อยไขมันในเซลล์ไขมันก็ต้องนึกถึงฮอร์โมนอะดรีนาลินเป็นอันดับแรก อะดรีนาลินจะถูกขนส่งไปยังเซลล์ไขมันทั่วร่างกายผ่านทางกระแสเลือด ทำให้ไขมันที่อยู่ในเซลล์ไขมันต่าง ๆ กลายเป็นพลังงานในอัตราส่วนเท่าเทียมกัน จึงเป็นไปได้เลยในเชิงสรีรวิทยา ที่อะดรีนาลินจะแสดงบทบาทหน้าที่ของตนเฉพาะ ณ จุดใดจุดหนึ่งของร่างกายซึ่งได้รับการบริหาร

ในมุมมองผิวเผินอาจต้องยอมรับว่าไขมันส่วนที่รู้สึกกังวล ส่วนที่อยากลดขนาดมักลดแบบเห็นได้ชัดกว่าส่วนอื่น แต่สิ่งที่ควรเข้าใจให้ถ่องแท้คือ “จำนวน” ของเซลล์ไขมันที่เกาะอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายถูกกำหนดไว้แล้วด้วยพันธุศาสตร์ ตราบใดที่ไม่ใช้วิธีดูดไขมันก็ยากจะเปลี่ยนแปลงปริมาณไขมันเฉพาะส่วน ซึ่ง “ขนาด” ของเซลล์ไขมันทั่วร่างกายจะเปลี่ยนแปลงในสัดส่วนที่เท่ากันตามคำสั่งของฮอร์โมนในกระแสเลือด และเชื่อมโยงถึงการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเพิ่มขึ้นหรือลดลงของ “ขนาด” ร่างกาย นั้นหมายความว่า เมื่อไขมันในร่างกายมีขนาดเล็กลง ขนาดของร่างกายย่อมเปลี่ยนแปลงตาม ส่วนสาเหตุที่คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าพอมเฉพาะส่วนได้ ก็เพราะหน้าท้องหรือต้นขา

เป็นส่วนที่มีไขมันมากกว่าส่วนอื่น ๆ และแน่นอนว่า
ครึ่งหนึ่งของ 10 เซนติเมตรย่อมสังเกตเห็นง่ายกว่า

ครึ่งหนึ่งของ 1 เซนติเมตร เพราะฉะนั้นถ้าต้องการเป็นเจ้าของหน้าท้องแบนราบ ก็ต้องลดไขมันทั้งหมดในร่างกาย รักษาปริมาณกล้ามเนื้อกับอัตราเผาผลาญพลังงานขึ้นพื้นฐานด้วยการบริหารกล้ามเนื้อ พร้อมๆ กับควบคุมพลังงานที่ร่างกายได้รับจากการกินอาหาร เมื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงานโดยวิธีบริหารร่างกายส่วนล่างซึ่งมีกล้ามเนื้อมากกว่าส่วนลำตัวหลายเท่าได้สำเร็จ ไขมันในร่างกายก็จะลดลง ส่งผลให้หน้าท้องที่เคยเป็นปัญหาลัดกลุ่มแบนราบ



เป็นเพราะไขมันในร่างกายมีขนาดเล็กกลิ้งในอัตราส่วนเท่าๆ กัน ส่วนของร่างกายที่มีไขมันมาก อย่างเช่นหน้าท้องจึงลดลงจนสังเกตเห็นชัดกว่าส่วนอื่น กลายเป็นต้นตอของความเข้าใจผิดว่าลดเฉพาะส่วนด้วยการบริหารกล้ามเนื้อได้

ความอ้วนไม่ได้เกิดจาก **เชิงกรานผิดปกติ** และต่อให้ปรับจนเข้าที่ก็ใช้ว่า **ไขมันในร่างกายจะลดลง**

“การลดน้ำหนักด้วยไคโรแพรคติก³” ประสาทยกคำว่า “สาเหตุที่พยายามเท่าไรก็ไม่ผอมสักที เป็นเพราะเชิงกรานผิดปกติรูปทรง” มาอ้างแล้วแนะนำให้ซื้ออุปกรณ์ปรับแก้เชิงกรานราคาแพงหรือเครื่องนวดต่อน้ำเหลืองเองก็เป็นอีกแนวทางลดน้ำหนักที่ชวนให้สงสัยในผลลัพธ์ เพราะไม่มี **ศาสตร์ด้านสรีรวิทยา และศาสตร์การแพทย์แขนงใดระบุเอาไว้ว่า หากกระดูกผิดปกติรูปทรง (การทรงท่าขาดสมดุลที่ดี) จะทำให้อ้วน หรือหากเชิงกรานผิดปกติรูปทรงจะทำให้ผอมยาก**

เมื่อลองเทียบแขนสองข้างหรือขาสองข้าง จะพบว่าคนที่รูปทรงของแขนขาสองข้างเหมือนกันทุกกระเบียดนิ้วมีอยู่น้อยมาก การที่ขนาดกับความยาวของแขนขาสองข้างไม่เท่ากันต่างหากที่ถือเป็นเรื่องธรรมชาติ และอาการผิดปกติรูปทรงบางลักษณะก็เกิดขึ้นเพื่อรักษาสมดุลให้กับความต่างนั้น นอกจากนี้ รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน อาทิ ความต่างของแขนข้างถนัดซึ่งบางคนถนัดขวาส่วนบางคนถนัดซ้าย การเล่นกีฬาประเภทชกมวย ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งซ้ำๆ การถือของข้างเดียวเป็นประจำ การนั่งไขว่ห้าง ล้วนเป็นปัจจัยของความแตกต่างระหว่างร่างกายสองซีก หากอาการผิดปกติรูปทรงนั้นกลายเป็นสาเหตุให้เกิดความปวด ความเหนื่อยล้า ก็สมควรแก้ไข แต่ขณะเดียวกันก็ต้องตระหนักเอาไว้ด้วยว่า อาการผิดปกติรูปทรงเหล่านั้นสามารถขจัดได้ด้วยการปรับแก้ในสัณฐานการดำเนินชีวิต บริหารกล้ามเนื้อและยืดเส้น

³ การลดความอ้วนด้วยวิธีจัดแก้รูปทรงกระดูก

อย่างถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอุปกรณ์ปรับแก้เชิงกลราคาแพง

ความอ้วนเกิดจากปัญหาได้ปัญหาหนึ่ง เช่น การกินอาหาร การกินของว่าง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายไม่เพียงพอในชีวิตประจำวัน ถ้าคุณไม่มองที่ต้นตอปัญหา แล้วมัวแต่เสียเวลาเสียเงินทองกับวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แน่ใจในผลลัพธ์ แล้วเมื่อไรไขมันในร่างกายจะลดลง



หากต้องการขจัดความอ้วนและอาการไม่พึงประสงค์ของร่างกาย ต้องค้นหาสาเหตุและปรับแก้จากต้นตอ อย่าปล่อยให้การลดน้ำหนักแบบผิดๆ บั่นทอน

✓ บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (3)

สมองชอบจดจำเฉพาะเหตุผลเข้าข้างตัวเอง ดังนั้นอย่าปล่อยให้สมองหลอกคุณ

บางคนบอกว่าตนเป็นประเภทแค่ต็มน้ำก็อ้วนแล้ว ไม่ได้กินมากเกินเลย แต่ลองคิดดูสิว่าน้ำซึ่งแคลอรีเป็นศูนย์จะทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มได้อย่างไร

เอาละ มาพิจารณากันดีกว่าว่าเพราะเหตุใดจึงมีคนที่ไม่ได้กินอะไรยังอ้วน กับคนที่พูดว่ากินตั้งเยอะกลับไม่อ้วน แทบทั้งหมดนั้นเป็นการเข้าใจผิดอันเกิดจากพฤติกรรมของสมองด้าน “จดจำเฉพาะเหตุผลเข้าข้างตัวเอง” ขณะเดียวกัน คนที่รู้และจดจำได้อย่างแม่นยำว่าตนเองบริโภคแคลอรีเข้าไปเท่าไรกลับมีน้อยจนน่าตกใจ

ถ้าอยากรู้ว่าตนกินอะไรเข้าไปเท่าไร ก็สามารรถทดลองง่าย ๆ ด้วยการจดบันทึกอาหารและเครื่องดื่มที่บริโภคในระยะเวลา 3 วันแล้วคำนวณหาปริมาณแคลอรีดู คนที่ปกติกินไม่เยอะ มักจดจำเฉพาะมื้อที่ตนเองกินเยอะกว่าปกติแล้วคิดเอาเองว่าเป็นคนกินจุ ส่วนคนที่บอกว่าขนาดไม่ค่อยกินยังอ้วน มักลืมนึกว่าตนเองกินอะไรเข้าไปบ้างแล้วจดจำเฉพาะมื้อที่อด

สิ่งหนึ่งที่ควรตระหนักไว้เสมอคือ อย่าปล่อยให้อายุขัยอย่างเช่นไดเอตด้วยการลดแป้งกับน้ำตาลแล้วอ้างว่าโปรตีนกับไขมันไม่ทำให้อ้วน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัดอยู่ในประเภทพลังงานว่างเปล่า⁴ ดังนั้นดื่มเท่าไรก็ได้ แต่เปลี่ยนลำดับการกินก็ไม่ใช่ไรแล้ว สร้างความสับสนเข้าใจผิด เพราะไม่ว่าจะบริโภคอะไร ถ้าพลังงานที่ได้รับมีปริมาณมากกว่าพลังงานที่ร่างกายเผาผลาญย่อมอ้วนเป็นธรรมดา

⁴Empty Calorie หมายถึงอาหารหรือเครื่องดื่มที่ให้พลังงานสูง แต่คุณค่าอาหารต่ำ

แต่ยังมีปริมาณกล้ามเนื้อมากเกินไป จำนวนพลังงานที่เผาผลาญก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น นั่นจึงเป็นสาเหตุว่าทำไมคนน้ำหนักตัวเท่ากันถึงมีรูปร่างต่างกัน ไม่เกี่ยวกับลักษณะร่างกายแต่กำเนิดเป็นเช่นไร การมีความเพียรพยายามหมั่นออกกำลังกายต่างหากที่ช่วยให้ร่างกายของเรา “อ้วนยาก”

สมองมีแนวโน้มจะจดจำเฉพาะวันที่ไม่ได้กินอะไรมากมายเป็นพิเศษ

คุณลักษณะของสมอง ทำให้คนที่บอกว่าอ้วนทั้งที่กินน้อยหรือแทบไม่ได้กินอะไรส่วนใหญ่จดจำเกี่ยวกับการกินของตนเองคลาดเคลื่อน ดังนั้นควรลองคำนวณหาแคลอรีทั้งหมดโดยรวมของว่างและเครื่องดื่มเข้าไปด้วย เพื่อหาจุดบอดของตนเอง

ลักษณะเด่นของคนอ้วน

ไม่ได้กิน
อะไรสักหน่อย

ปกติ

ข้าวแกงกะหรี่หมูชุบแป้งทอด ชูต
แฮมเบอร์เกอร์ ข้าวหน้าเนื้อวู

วันหนึ่ง

ไม่ได้กินอะไรเลย

มักจดจำเฉพาะวันที่ไม่กิน

คนผอม

กินเท่าไร
ก็ไม่อ้วน

ปกติ

ไม่ค่อยกิน กินอาหารแคลอรีต่ำ

วันหนึ่ง

กินบุฟเฟต์เนื้อย่างแบบเต็มที่

จำเหตุการณ์วันที่กินเยอะได้แม่นยำกว่า

✓ บอกลาวิธีลดน้ำหนักแบบผิด ๆ (4)

อย่าหลงเชื่อว่าบริหารกล้ามเนื้อ = กรमान ต้องทำติดต่อกันนานๆ การไอ้ฮวด จำนวนครั้งต่างหากที่ไร้ความหมาย

ควบคุมอาหารและบริหารกล้ามเนื้อคือแนวทางลดน้ำหนักแบบเรียบง่ายที่เห็นผลแน่นอนโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากมายและไม่โยโย่ แต่พอได้ยินเช่นนั้นหลายคนกลับอ้าอึ้งแล้วตอบว่า “ให้ควบคุมอาหารยังพอไหว แต่ถ้าจะต้องบริหารกล้ามเนื้อด้วยนี่คง...” พลังจิตจินตนาการไปก่อนล่วงหน้าว่าการบริหารกล้ามเนื้อทั้งหน้อยทั้งหมดาน

นอกจากนี้ บางคนยังบอกว่า “บริหารกล้ามเนื้อมาตั้งนานไม่เห็นจะได้ผล” ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะบางครั้งกระทั่งเทรนเนอร์มืออาชีพและนักกีฬาที่บริหารกล้ามเนื้อผิดวิธีต่อเนื่องมานานโดยไม่รู้ตัวเช่นกัน

แท้จริงแล้วการบริหารกล้ามเนื้อทุกวันด้วยการซิตอัพ 100 ครั้ง วิดพื้น 100 ครั้ง แหบไม่ได้มีส่วนช่วยเพิ่มผลลัพท์ลดน้ำหนัก การจัดทำให้ถูกต้องตลอดการบริหารและทำเพียง 10 ครั้งต่อเซต หรือพูดอีกแบบหนึ่งคือ 10 ครั้งแล้วออกแรงยืดเพิ่มอีก 2 ครั้งต่างหากที่เป็นจำนวนครั้งเหมาะสมที่สุดทำเช่นนั้น 2-3 วันครั้ง ครั้งละ 3 เซต หากเข้าใจคุณลักษณะเฉพาะของกล้ามเนื้อ คุณจะรู้ว่าแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว

การปฏิบัติทำบริหารต่อเนื่องหลายสิบครั้ง คือเครื่องยืนยันว่าคุณออกแรงน้อยเกินไป นอกจากนี้การฝึกเพิ่มจำนวนครั้งยังอาจเป็นเหตุทำให้ท่วงท่าเสียรูปแบบ ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อการบริหารกล้ามเนื้อ
แม้แต่น้อย สิ่งสำคัญสำหรับการบริหารกล้ามเนื้อคือคุณภาพ ไม่ใช่จำนวนครั้ง ถ้าไม่ปล่อยให้

กล้ามเนื้อพัก กล้ามเนื้อก็จะมีทางขยายใหญ่ขึ้น ดังนั้นต้องให้พยายามบริหารส่วนเดิมซ้ำๆ ทุกวันสักเท่าไรก็ไม่เป็นประโยชน์ ดีไม่ดีอาจกลายเป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้าและอาการบาดเจ็บเสียด้วยซ้ำ

การบริหารส่วนที่มีกล้ามเนื้อน้อยหรือกล้ามเนื้อมีขนาดเล็กอย่างเช่น ลำตัวหรือกล้ามเนื้อชั้นใน ก็ไม่ส่งผลลัพธ์ที่ดีต่อการลดน้ำหนักเช่นกัน ขอเพียงเรียนรู้และจดจำข้อมูลที่ถูกต้อง แม้ไม่ต้องพยายามคร่ำเคร่งก็เห็นผลลัพธ์ที่ดีได้ นี่แหละการบริหารกล้ามเนื้อที่แท้จริง

- ✗ บริหารกล้ามเนื้อทุกวัน
- ✗ ซิตอัพ 100 ครั้ง วิดพื้น 100 ครั้ง
- ✗ ผอมด้วยการบริหารกล้ามเนื้อชั้นใน
- ✗ ถ้ายากหน้าท้องแบบต้องซิตอัพเท่านั้น
- ✗ บริหารให้ถึงขีดสุดของร่างกาย



✓ ผอมด้วยสควอต (1)

ทำได้ที่บ้าน ไม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าให้วุ่นวาย แค่ครั้งละ 3 นาที OK

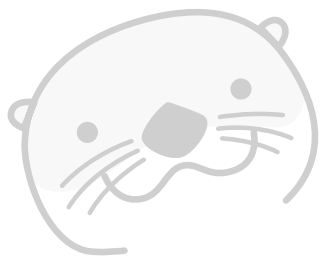
สิ่งหนึ่งที่ควรจดจำไว้ไม่ว่าจะไดเอตหรือบริหารกล้ามเนื้อก็คือ ปฏิบัติต่อเนื่องแต่อย่าฝืน เพราะการพยายามชนิดเอาเป็นเอาตายเหมือนอัดท่องตำราเรียนก่อนหน้าวันสอบ สุดท้ายมีแต่ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย แล้วก็ทนได้ไม่เกินสัปดาห์ จนกลายเป็นเหตุของความท้อแท้ก่อนถึงเป้าหมาย บางคนยอมเสียเงินทองสมัครเป็นสมาชิกฟิตเนสคลับ แต่กลับงานยุ่งจนไม่ได้ใช้บริการ กลายเป็นว่าเสียค่าสมาชิกไปโดยไร้ประโยชน์เปล่าๆ หรือบางคนตอนแรกมีกำลังใจมีความขยันอยู่หรอก ทว่าพอนานวันเข้ากลับเริ่มเบื่อหน่ายกับการต้องลงทุนเปลี่ยนเสื้อผ้า...แล้วก็โดดการออกกำลังกายในที่สุด

สควอตลดน้ำหนักไม่จำเป็นต้องไปยิมหรือฟิตเนสให้วุ่นวาย สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา แค่สวมใส่เสื้อผ้าที่สะดวกสำหรับขยับเคลื่อนไหว ไม่ต้องหาซื้อชุดกับรองเท้าออกกำลังกายหรืออุปกรณ์พิเศษใดๆ นอกจากนี้ การทำสควอตซ้ำๆ 10 ครั้งยังใช้เวลาแทบไม่ถึง 1 นาทีด้วยซ้ำ จึงเท่ากับว่ามีเวลาแค่ 3 นาทีก็สามารถปฏิบัติได้ครบ 3 เซตตามเป้าหมาย ที่สำคัญคือทำแค่ 2-3 วันครั้งก็เพียงพอแล้ว เพราะการให้เวลากล้ามเนื้อได้พักฟื้นฟูตัวเองตามกลไกทำงาน “การเสริมพลัง” (Overcompensation) ของร่างกาย จะช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มปริมาณขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่าการบริหารกล้ามเนื้อทุกวัน

ขอเพียงสควอตด้วยท่าทางที่ถูกต้องและออกแรง
ตรงตามคำอธิบายในบท ขั้นตอนการฝึกสควอต อย่าง

ต่อเนื่อง กล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นแน่นอน ไม่ต้องเสียเงินทอง ไม่ต้องเสียเวลา
สิ่งจำเป็นมีเพียงแค่เป้าหมายและกำลังใจ แค่วิหารร่างกายเพียง 3 นาที
อย่างสม่ำเสมอ รูปร่างก็กระชับขึ้นจนเห็นได้ชัด ขณะเดียวกัน ความสามารถ
ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายยังเพิ่มขึ้นด้วย

สควอตลดน้ำหนักทำได้
ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าให้วุ่นวาย
ที่สำคัญคือทำแค่ 3 นาทีต่อวัน
ไม่ต้องทำทุกวัน จึงทำได้ต่อเนื่อง
โดยไม่รู้สึกลำบากตัวเอง



✓ ผอมด้วยสควอต (2)

ควบคุมอาหาร + สควอต คือแนวทางลดน้ำหนัก ชั้นยอดที่ช่วยให้ผอมเร็วทันใจในเวลาแสนสั้น

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่ากฎเหล็กสู่ความผอมคือ “พลังงานที่ถูกเผาผลาญต้องมากกว่าปริมาณของพลังงานที่ได้รับ” ซึ่งสควอตเป็นวิธีบริหารกล้ามเนื้อที่เหมาะสมที่สุดต่อการป้องกันการลดลงของกล้ามเนื้อระหว่างลดน้ำหนัก อันที่จริงสควอตช่วยให้กล้ามเนื้อมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งมีส่วนเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานขึ้นพื้นฐานอันเป็นเสมือนหัวใจสำคัญของการเผาผลาญพลังงาน แต่ถ้าพลังงานที่ร่างกายได้รับยังคงมีปริมาณมาก การลดน้ำหนักคงยากจะเห็นผล ยิ่งคนที่ให้รางวัลตัวเองเป็นขนมหวานทุกครั้งหลังบริหารกล้ามเนื้อ ก็คงไม่มีทางลดไขมันในร่างกายได้สำเร็จ เพื่อป้องกันไม่ให้ความพยายามที่สู้อุตสาหะทำมาสูญเปล่า คุณควรพิจารณารูปแบบการกินของตัวเองใหม่ทั้งหมด ตั้งแต่มื้อหลัก ของว่าง จนถึงเครื่องดื่ม

ในกรณีที่ผู้ชายโตเต็มวัยต้องการลดพลังงาน 500 กิโลแคลอรี ก็แค่ลดปริมาณอาหารมื้อเย็นลงครึ่งหนึ่งเท่านั้นพอ แต่ถ้าลดด้วยการออกกำลังกาย จะต้องวิ่งต่อเนื่องกันนานประมาณ 1 ชั่วโมง ตัวอย่างนี้บ่งชี้ให้เห็นชัดว่าการลดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับเพื่อวัตถุประสงค์ด้านลดน้ำหนัก เป็นเรื่องง่ายดายนกว่าการออกกำลังกาย หว่าการลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวก็ใช้ว่าจะดีเสมอไป เพราะเมื่อพลังงานเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายไม่เพียงพอ ฮอรโมนซึ่งทำหน้าที่แยกย่อยไขมันกับกล้ามเนื้อจะหลั่งออกมาพร้อมกัน เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อพลอยลดลงไปด้วย

คุณสามารถเพิ่มไขมันได้ด้วยการกินอาหาร แต่ถ้าไม่บริหาร กล้ามเนื้อก็ไม่กลับคืนมา หากลดน้ำหนักด้วยวิธีคุมอาหารเพียงอย่างเดียว กล้ามเนื้อก็มีแต่จะลดลง ยิ่งถ้าปล่อยให้โยโย่ กล้ามเนื้อก็จะยิ่งกลับคืนมามากขึ้น เพราะอัตราส่วนไขมันในร่างกายจะเพิ่มขึ้นทดแทนปริมาณกล้ามเนื้อที่เสียไป ผลลัพธ์ที่รออยู่ก็คือไขมันซึ่งพุงพรวดจนดูไม่อยู่

เป้าหมายของการลดน้ำหนักคือลดไขมันในร่างกาย เพราะฉะนั้นคุณจำเป็นต้องรักษาปริมาณกล้ามเนื้อเอาไว้ และการควบคุมอาหารคู่กับสควอตถือเป็นทางลัดสู่เป้าหมายที่ดีที่สุด

บริหารกล้ามเนื้อ

การบริหารกล้ามเนื้อระหว่างลดน้ำหนักถือเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้ เพื่อรักษาปริมาณกล้ามเนื้อ และดำรงกลไกเผาผลาญพลังงานขึ้นพื้นฐาน ถ้าอยากผอมแบบทนใจก็ต้องจับคู่กับการควบคุมอาหาร



ควบคุมอาหาร

จำกัดพลังงานที่ร่างกายได้รับด้วยการควบคุมอาหาร หว่าการลดน้ำหนักโดยควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะทำให้กล้ามเนื้อลดปริมาณลงจนเกิดโยโย่ได้ง่าย

✓ ผอมด้วยสควอต (3)

ยังเป็นคนผัดวันประกันพรุ่งหรือเกลียดการ ออกกำลังกาย ยังเห็นผลลัพธ์ของการบริหารกล้ามเนื้อ

เมื่อมาเจอเพื่อนเก่าในงานรวมรุ่นหลังห่างหายไปสิบกว่าปี คุณอาจพบว่าเพื่อนบางคนรูปร่างเปลี่ยนไปเหมือนคนละคน อันที่จริงหลายคนเข้าข่ายยิ่งเคยเล่นกีฬาก็ยิ่งจังมากเท่าไร ไขมันในร่างกายก็ยิ่งเพิ่มง่ายเท่านั้น ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากไม่ยอมเปลี่ยนแปลงนิสัยการกิน ทั้งที่กำลังเผชิญความต่างของอัตราพลังงานที่ถูกเผาผลาญระหว่างช่วงสมัยเป็นนักเรียนกับช่วงหลังเข้าสู่วัยทำงาน นักกีฬาที่แต่ก่อนเคยกินเท่าไรก็ไม่อ้วน หากหยุดออกกำลังกายเสีย ก็ย่อมมีพลังงานเหลือและถูกสะสมไว้ในรูปแบบของไขมัน ในขณะที่คนซึ่งไม่ออกกำลังกายเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ยังคงกินอาหารและเคลื่อนไหวร่างกายปริมาณเท่าเดิมเหมือนสมัยเรียนแม้จะก้าวเข้าสู่วัยทำงาน รูปร่างจึงไม่เปลี่ยนแปลงมากมายจนน่าตกใจ แต่ก็ควรระวังโรคอ้วนหลบใน ซึ่งพิจารณาด้วยสายตาได้ยากเอาไว้มั่ง เพราะเมื่อกลิ้มเนื้อลิบเล็ก ระบบเผาผลาญพลังงานชั้นพื้นฐานทำงานลดลง ไขมันในร่างกายก็จะพอกพูนขึ้นทีละน้อย

ว่าแต่ว่า ระหว่างคนเล่นกีฬากับคนไม่ชอบออกกำลังกาย ประเภทใดเห็นผลลัพธ์ของการบริหารกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องเร็วกว่ากัน

คนเล่นกีฬามักเคลื่อนไหวร่างกายแบบมีหลักเหตุและผลจนกลายเป็นเคลื่อนไหวด้วยแรงสะท้อน หรือใช้กล้ามเนื้อทั้งหมด เป็นเหตุให้การออกแรงกล้ามเนื้อกระจายออกแทนที่จะรวมอยู่จุดเดียวโดยไม่รู้ตัว ซึ่งลักษณะการเคลื่อนไหวเหล่านี้ไม่ถือว่าส่งผลดีต่อการบริหารกล้ามเนื้อเป้าหมาย หลักสำคัญข้อใหญ่สุด

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการบริหารกล้ามเนื้อ คือใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ต้องการบริหารด้วยการเคลื่อนไหวแบบไม่ต้องคำนึงถึงหลักเหตุและผล ในทางตรงกันข้าม คนไม่ชอบออกกำลังกายจะมุ่งมั่นจดจำการวางท่าที่ถูกต้องตามคำแนะนำมากกว่าคนเก่งกีฬา เพราะว่าด้อยประสิทธิภาพด้านการออกกำลังกาย ดังนั้นไม่ว่าคุณจะอยู่ในกลุ่มใดก็สามารถเพิ่มผลลัพธ์ของการบริหารกล้ามเนื้อได้ แค่เพียงเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไม่ยึดติดกับประสบการณ์เดิมของตนเอง



นักกีฬามีแนวโน้มจะอ่อนแอหากไม่เอาใจใส่เรื่องอาหารการกิน นอกจากนี้ยังควรระวังการบริหารกล้ามเนื้อตามแบบฉบับตัวเองด้วย



คนที่เกลียดการออกกำลังกาย ต้องระวังโรคอ้วนหลบในเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ดังนั้นอย่าลืมหันมาดูแลสุขภาพด้วยการบริหารกล้ามเนื้อเป็นระยะเวลานั่นๆ

✓ ประโยชน์ของสควอต (1)

รูปร่างกระชับสมส่วน แขนหลังตรงสวย

ประโยชน์สูงสุดของสควอตคือการได้เป็นเจ้าของรูปร่างกระชับสมส่วน เพราะการบริหารกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องช่วยให้พอมโดยที่กล้ามเนื้อยังคงอยู่แน่นอนว่าการปฏิบัติตามหลักคำแนะนำย่อมเห็นผลลัพธ์ชัดเจนแตกต่างจากการบริหารกล้ามเนื้อแบบฉบับตนเอง ซึ่งโปรแกรม 4 สัปดาห์เพื่อความพอมในหนังสือเล่มนี้ปฏิบัติเพียง 2-3 วันครั้ง ครั้งละ 3 นาทีก็เพียงพอแล้ว อีกทั้งยังหายห่วงเรื่องกล้ามเนื้อลดปริมาณลงอย่างที่มีประสบการณ์ลดน้ำหนักด้วยวิธีควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียว กลายเป็นคนอ้วนยาก ห่างไกลจากคำว่าโยโย่ เมื่อรูปร่างเข้าที่ตรงตามเป้าหมายแล้ว จะลดจำนวนครั้งลงเหลือบริหารกล้ามเนื้อสัปดาห์ละครั้งก็ได้ แต่เปิดรับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการพอมอย่างมีเสน่ห์ และฝึกบริหารกล้ามเนื้อให้เป็นนิสัย ความเชื่อเก่าๆ หรือข้อมูลผิดๆ ก็ทำอะไรคุณไม่ได้อีกต่อไป

โปรแกรมที่แนะนำไม่ได้ทำให้คุณมีรูปร่างดีขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่บุคลิกท่วงท่ายังดูสวยสง่าขึ้นด้วย จำเอาไว้ว่าบุคลิกไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ทว่าเป็น “เทคนิค” ซึ่งสามารถหมั่นฝึกฝนให้อยู่ติดกับตัว อากัปกริยาต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อาทิ นั่งทำงานติดโต๊ะ ทำงานบ้าน ดูส마트โฟน ล้วนเป็นปัจจัยทำให้ร่างกายเอนโน้มไปด้านหน้า สควอตจึงเข้ามามีบทบาทในการแก้ไขให้คุณรู้จักเหยียดหลังเป็นเส้นตรงตั้งแต่ศีรษะจนถึงบั้นท้าย การรักษาท่วงท่าที่ถูกต้องระหว่างบริหารกล้ามเนื้อไม่ได้ใช้แค่ร่างกายส่วนล่าง แต่จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อท้อง และกล้ามเนื้อหลังด้วย นั่นทำให้คุณมีโอกาสฝึก “ประสาทสัมผัส” ที่จำเป็นสำหรับรักษาท่าทางให้สวยงาม

อยู่ตลอดเวลา กับ“พลังกล้ามเนื้อ”พร้อมกันในคราวเดียว การตระหนักรู้ว่าต้องวางบุคลิกท่าทางให้สวยงามยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับการปรับแก้บุคลิก ดังนั้นจึงควรหมั่นสำรวจรูปร่างของตนเองในกระจกเงาหรือแผ่นกระจกทั้งหลายเป็นนิรยะหว่างดำเนินกิจกรรมต่างๆ แล้วจัดการให้ร่างกายอยู่ในท่วงท่าถูกต้องสวยงามอยู่เสมอ



✓ ประโยชน์ของสควอต (2)

การออกแรงในระดับพอเหมาะ ช่วยให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยล้าเร็วขึ้น

แม้จะทำงานที่ไม่ได้ใช้แรงงานมากมายอย่างเช่นนั่งทำงานในออฟฟิศ แต่เมื่อถึงช่วงเย็นไหล่ก็ยังตึง สะโพกล้า ขาแข็ง อาการเหนื่อยล้าลักษณะนี้เกิดจากการนั่งในท่าเดิมเป็นเวลานานติดต่อกัน หลอดเลือดจึงถูกกล้ามเนื้อกดทับทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก การเหนื่อยล้าสะสม ก่อให้เกิด “ความอ่อนเพลียจากการอยู่นิ่ง” ตามมา

อาการเหนื่อยล้าประเภทดังกล่าวควรแก้ไขด้วยการขยับเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ เช่น บริหารกล้ามเนื้อยืดกล้ามเนื้อ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของกระแสเลือด มากกว่าปล่อยให้ร่างกายพักผ่อนอยู่นิ่งๆ

บริหารกล้ามเนื้อและยืดเส้น
วันละสองสามนาทีให้เป็นนิสัย
จะรู้สึกสดชื่นแจ่มใสทุกวัน



Benefits of squat

✓ ประโยชน์ของสควอต (3)

คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น เมื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยสควอต

การนอนหลับมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต เพราะนอกจากช่วยให้สมองและร่างกายได้พักผ่อนแล้ว ยังเป็นตัวแปรให้โกรธฮอร์โมนหลังในปริมาณพอเหมาะต่อร่างกาย เซลล์ต่าง ๆ ที่ร่างกายฟื้นฟูตัวกลับมา กระปรี้กระเปร่า ทว่าในยุคปัจจุบันหลายคนกลับต้องเผชิญปัญหาหกลดกลุ่มเกี่ยวกับการนอน อาทิ นอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท เพราะสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติแปรปรวนจากปัจจัยต่างๆ เช่น ขยับเคลื่อนไหวร่างกายน้อยในช่วงเวลากลางวัน แสงเสียงรบกวนมากเกินไปในเวลากลางคืน

การบริหารกล้ามเนื้อด้วยสควอต

ในเวลากลางวัน มีส่วนกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก และเมื่อถึงเวลากลางคืน ระบบประสาทพาราซิมพาเทติกจะเข้ามามีบทบาทเด่น ชี้นำคุณสู่การนอนหลับอันเปี่ยมคุณภาพ ทำให้คุณได้สัมผัสถึงคุณงามความดีของการนอนหลับจนเต็มอิ่ม



การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ จะช่วยให้โกรธฮอร์โมนซึ่งทำหน้าที่ฟื้นฟูความอ่อนเยาว์ให้เซลล์หลังออกมามากขึ้น

✓ ประโยชน์ของสควอต (4)

การบริหารกล้ามเนื้อช่วยย่อยสลายอะดรีนาลิน ช่วยลดความเครียด ป้องกันการกินไม่ยั้ง

เมื่อถูกความเครียดรุมเร้า ฮอร์โมนอะดรีนาลินซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้จิตใจอยู่ในสภาวะตื่นตัวจะถูกหลั่งออกมา ลักษณะเช่นนี้คือกลไกการเค้นพลังขนาดใหญ่ออกมาเพื่อเตรียมพร้อมต่อสู้กับสถานการณ์หน้าสิ่วหน้าขวานหรือเผชิญศัตรู

ในยุคปัจจุบัน การสลายความเครียดกลายเป็นเรื่องยาก ทำให้อะดรีนาลินในเลือดมีความเข้มข้นสูง ซึ่งบางคนหาทางคลายเครียดด้วยการกินไม่บันยะบันยัง บางคนพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่รู้ไว้เถอะว่าการบริหารกล้ามเนื้ออย่างสควอต นอกจากช่วยย่อยสลายอะดรีนาลินอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก ป้องกันการกินแหลก

ช่วยลดความเครียดทั้งหลาย
ให้กลายเป็นศูนย์ด้วยสควอต

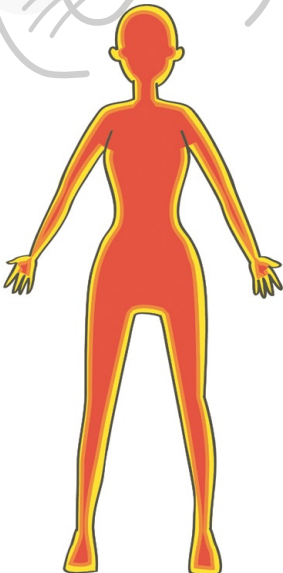


Benefits of squat

✓ ประโยชน์ของสควอต (5)

สควอตส่งผลดีต่ออาการมือเท้าเย็น อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภูมิต้านทานลดลง

ภูมิต้านทานลดลงมีส่วนเกี่ยวข้องกับอาการมือเท้าเย็นอย่างมาก การกินอาหารเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย หรือแช่น้ำอุ่นครึ่งตัวล้วนเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ดี ทว่าการแก้ปัญหาจากต้นเหตุด้วยการกระตุ้นการไหลเวียนของระบบเลือดและแรงระบบเผาผลาญต่างหากที่ควรให้ความสำคัญด้วยเหตุนี้ สควอตจึงเหมาะมากทั้งสำหรับ กระตุ้นกล้ามเนื้อซึ่งถูกเรียกว่า “หัวใจดวงที่สอง” เนื่องจากทำหน้าที่สูบฉีดเลือดที่ไหลเวียนอยู่บริเวณร่างกายส่วนล่างให้กลับสู่หัวใจในระดับพอเหมาะ และยังเป็นโอกาสในการขยับเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อ เพราะ 60 เปอร์เซ็นต์ของอุณหภูมิร่างกายถูกสร้างขึ้นโดยกล้ามเนื้อ



การบริหารกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยเร่งกลไกการทำงานของระบบเผาผลาญ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องดีทั้งสำหรับผู้หญิงและผู้ชาย ดังนั้น มาสร้างร่างกายให้มียระบบการเผาผลาญเป็นเลิศทางไกลอาการมือเท้าเย็นกันดีกว่า

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

#1

จริงหรือไม่ที่เงาว่าสคอตมาก ๆ จะทำให้ตัวบวมใหญ่

หลายคน โดยเฉพาะคุณผู้หญิงต่างตั้งข้อสงสัยว่าการบริหารกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนล่างด้วยสคอตจะไม่ทำให้ต้นขาบวมโตหรือ

ลืมนึกถึงความกังวลเหล่านั้นไปได้เลย เพราะปัจจัยที่ทำให้ต้นขาบวมโตเกิดจากการเพิ่มปริมาณของไขมัน หากควบคุมอาหารคู่กับทำสคอต ไขมันในร่างกายก็就会被ขจัดออกโดยที่กล้ามเนื้อยังคงอยู่ครบถ้วน ผลลัพธ์ที่ตามมาคือเรียวยาวกระชับได้รูปสวย

ส่วนสาเหตุที่ขาของนักเพาะกล้ามเนื้อและนักกีฬาแข่งจักรยานมีขนาดใหญ่โต เป็นเพราะพวกเขาเหล่านั้นออกแรงกระตุ้นกล้ามเนื้ออย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน รวมทั้งกินอาหารปริมาณมากรับรองว่าสคอตซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการลดน้ำหนักในหนังสือเล่มนี้ ไม่ทำให้กล้ามเนื้อขาบวมขึ้นจนเห็นเป็นมัดแน่นอน ดังนั้นบริหารแบบสบายใจได้เลย