9 เพลงที่มีจังหวะตรงตามงานวิจัยว่าจะช่วยให้คุณผอม!!

นำเสนอเมื่อ : 3 เม.ย. 2556

แน่นอนว่าใครที่ชื่นชอบออกกำลังกาย จำนวนไม่น้อยชอบกายบริหารพร้อมเสียงเพลง ไม่ว่าจะวิ่ง แอโรบิค หรือออกกำลังกายทวงท่าต่างๆ ดนตรีมีส่วนช่วยให้เพลิดเพลิน

แต่มีผลวิจัยว่า ดนตรีไม่ใช่แค่สร้างความเพลิดเพลินระหว่างออกกำลังกายเท่านั้น
แต่มันยังมีบทบาทช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวที่จะออกกำลังกายมากขึ้นด้วย
รวมทั้งมีส่วนส่งเสริมกับพละกำลังบางอย่าง ดังผลวิจัยที่มีการไปสำรวจกับหลายประเภทกีฬาที่พบว่า
การฝึกฝนกีฬาขณะที่ฟังดนตรีไปด้วยมีส่วนช่วยให้ทำเวลาได้ดีขึ้น แม้แต่กีฬาอย่างว่ายน้ำ!?!
ที่เปิดคลอไปกับการว่ายน้ำ ผลคือนักกีฬาสามารถทำเวลาได้เร็วขึ้นในการแตะขอบสระ

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยบรูเนลในลอนดอน ระบุว่า ช่วงจังหวะความเร็ว หรือ Tempo ที่จังหวะ 125-140 บีท ของเพลงหลายเพลงมีส่วนช่วยกระตุ้นพลังในร่างกายเราให้เกิดความคึกคักขึ้นเป็นพิเศษ
เพราะช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนและเพิ่มความแข็งแกรงให้ร่างกาย
ซึ่งนั่นมีส่วนช่วยกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกอยากขยับแข้งขาออกกำลังกายได้

เพราะเสียงดนตรีสามารถกระตุ้นความรู้สึกส่งผ่านทางร่างกาย มีการทดลองผ่านจากเพลงคลาสสิค เช่น ซิมโฟนีหมายเลข 3 ของบีโธเฟ่น ในคีย์ อีแฟลตเมเจอร์ รวมทั้ง ซิมโฟนีหมายเลข 40 ในคีย์จีไมเนอร์ของโมสาร์ท แม้กระทั่งดนตรีที่มีเนื้อร้องและช่วยกระตุ้นอย่างเพลง Chariots of Fire จากภาพยนตร์
ที่ในเรื่องเปิดเพลงนี้คลอไปกับฉากวิ่งเลียบชายหาด

แม้กระทั่งครูสอนฟิตเนสในนิวยอร์ก็ยอมรับว่า
การพยายามนึกถึงจังหวะเพลงในใจระหว่างการวอร์มอัพร่างกายก็ช่วยกระตุ้นให้อยากออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

แต่ใครรู้สึกเบื่อกับการฟังเพลงที่มีเทปโป้หรืออัตราจังหวะในแบบเพลงคลาสสิคที่อาจจะดูน่าเบื่อไม่ทันสมัยไปมีการแนะนำ9เพลงต่อไปนี้ที่มีจังหวะอยู่ที่ 125-140 บีทต่อนาที
เข้าขายเป็นเพลงส่งเสริมการออกกำลังกายเผาผลาญไขมันให้คุณได้



1.The Black Eyed Peas เพลง Boom Boom Pow (131 บีท/นาที)

2.Calvin Harris featuring Tinie Tempah เพลง Drinking from Bottle (128 บีท/นาที)

3.D□Banj เพลง oliver Twist (125 บีท/นาที)

4.Kesha เพลง Die Young (128 บีท/นาที)

5.Psy เพลง Gangnam Style (132 บีท/นาที)

6.Flo Rida เพลง Let It Roll (128 บีท/นาที)

7.will.i.am featuring Britney Spears เพลง Scream & shout (130 บีท/นาที)

8.Michael Jackson เพลง Beat It (140 บีท/นาที)

9.Lady Gaga เพลง Edge of Glory (128 บีท/นาที)

ขอบคุณที่มาจาก ประชาชาติธุรกิจออนไลน์