



چه موقع باید پیاده روی کنیم؟

به نظر شما بهترین زمان برای پیاده روی چه زمانی است، صبح، ظهر، عصر یا شب...

به نظر شما بهترین زمان برای پیاده روی چه زمانی است، صبح، ظهر، عصر یا شب؟ بهترین زمان برای پیاده روی، هر زمانی است که شما آن را ترجیح می دهید و در آن احساس راحتی دارید؛ مثلاً احساس می کنید در صبح، انرژی بیشتری برای انجام این کار دارید، لذا صبح بهترین زمان برای پیاده روی شماست.

پیاده روی در صبح

پیاده روی هنگام صبح مناسب است، زیرا اگر بعد از پیاده روی به منزل تان برگردید، می توانید دوش بگیرید تا چربی و عرق بدن تان از بین برود، یا اگر شاغل هستید و مدت زمانی را برای پیاده روی تا محل کارتان اختصاص می دهید، با روحیه شادتری سر کار حاضر خواهید شد و روز خود را با آرامش بیشتری آغاز خواهید کرد.

همچنین به دلیل گرسنه شدن بعد از پیاده روی، صبحانه ای که میل می کنید اثر فوق العاده مثبتی را بر بدن شما می گذارد.

صبحانه یکی از وعده های غذایی است که بر خوردن آن بسیار تأکید می شود، زیرا باعث شادابی هر چه بیشتر شما می شود. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که تا صبحانه نخورند، نمی توانند هیچ کاری را (حتی پیاده روی در صبح) انجام دهند، به شما توصیه می کنیم که نیم ساعت قبل از پیاده روی، صبحانه بخورید و بعد از آن آماده پیاده روی شوید.

پیاده روی در صبح هیچ گونه اختلالی در سلامتی و خواب تان ایجاد نمی کند، چون شما بعد از بیدار شدن، شروع به ورزش کرده اید و خواب تان تکمیل شده است.

اما اگر قبل از خواب پیاده روی کنید، ممکن است نتوانید به راحتی بخوابید و مشکلی در خواب تان به وجود آید، زیرا در هنگام شب و استراحت باید ریتم قلبتان آرام باشد تا بتواند آرامش خود را بازیابد و اگر شما زیاد پیاده روی کنید، قلبتان خوب استراحت نکرده و در فردای آن روز خسته است.

نکته مهمی که در این جا وجود دارد، این است که پیاده روی شما نباید خیلی به طول بیانجامد تا خسته شوید و برای دفعه بعدی دیگر انگیزه ای نداشته باشید.

پیاده روی در ظهر

پیاده روی در ظهر شرایط مناسب تری دارد، زیرا نه شما از خواب بیدار شده اید که خسته باشید و نه بعد از این فعالیت، قصد استراحت دارید، بلکه برای کارهایی که در طول روز می خواهید انجام بدهید، دارای انرژی بیشتری هستید. شما در این زمان می توانید پیاده روی سریع داشته باشید، زیرا بدن تان کالری را به سرعت از دست می دهد.

هنگام پیاده روی باید پشت صاف و شکم به طرف داخل باشد و دست ها در جهت مخالف یکدیگر، به جلو و عقب حرکت کنند

پیاده روی در شب

کالری های اضافی را که در طول روز دریافت کرده اید، می توانید به سادگی و با انجام پیاده روی های شبانه، از بین ببرید.

مشکلی که پیاده روی های شبانه دارد همت افراد است، زیرا در طول روز افراد خسته می شوند و دیگر انرژی برای پیاده روی های شبانه ندارند و بعد از مدتی ممکن است از این کار پشیمان شوند. البته همانطور که قبلا ذکر گردید پیاده روی نباید بلافاصله قبل از زمان خواب باشد، چون ممکن است در خواب شما اختلال ایجاد کند.

نکات جالب درباره پیاده روی

* دانشمندان در بررسی های خود دریافتند که پیاده روی و انجام فعالیت های ورزشی سبک می تواند توان حافظه در سالمندان را بهبود بخشد.

متخصصان می گویند 40 دقیقه پیاده روی آرام به میزان سه نوبت در هفته می تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در مغز در کنترل دارد و عملکرد ذهن را حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

* پزشکان می گویند با انجام حداقل 30 دقیقه پیاده روی روزانه، خطر مرگ ناشی از سرطان به میزان چشمگیری کاهش می یابد.

* بررسی ها پیش تر نیز نشان داده است پیاده روی ساده، در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکت های قلبی و مغزی نیز موثر است.

* انجام فعالیت های ورزشی در دوران بارداری در کاهش استرس مؤثر است. ولی توصیه می شود از پرداختن به ورزش های پر جنب و جوش و شدید در این دوران خودداری گردد.

* سرعت پیاده روی باید آن قدر باشد که فرد عرق کند و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

* پیاده روی باید حداقل 10 دقیقه به طور پیوسته باشد. قدم زدن با دوستان، خرید کردن و تماشای ویدیوهای ویتترین مغازه ها را نمی توان جزء ورزش پیاده روی محسوب کرد.

* از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.

* هنگام پیاده روی باید پشت صاف و شکم به داخل باشد و دست ها در جهت مخالف یکدیگر، به جلو و عقب حرکت کنند.

* اگر سابقه انجام فعالیت ورزشی را ندارید، بهتر است روزهای اول با 5 تا 10 دقیقه راه رفتن تند پیاده روی را آغاز کنید و به مرور طی مدت 6 هفته آن را به 30 دقیقه برسانید.