



آیا پیاده روی برای تناسب اندام کافی است؟

اغلب به کسانی که قصد کاهش وزن و تناسب اندام دارند پیاده روی پیشنهاد می‌شود. این سوال برای افراد مختلف پیش می‌آید که آیا پیاده روی برای کاهش وزن کافی است؟

اغلب به کسانی که قصد کاهش وزن و تناسب اندام دارند پیاده روی پیشنهاد می‌شود. این سوال برای افراد مختلف پیش می‌آید که آیا پیاده روی برای کاهش وزن کافی است؟

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از [ایسنا](#)، در سال [زwnj&](#)های اخیر ورزش [zwnj&](#)هایی همچون کراس فیت، اینتر وال و غیره پر طرفدار شده [zwnj&](#)اند. با این حال پیاده روی همچنان جزو ورزش [zwnj&](#)هایی است که محبوبیت زیادی دارد و به افراد برای کاهش وزن پیشنهاد می‌شود [zwnj&](#).

پیاده روی فواید زیادی دارد و ارزش [zwnj&](#)اضافه شدن به برنامه ورزش را دارد. پیاده روی هزینه زیادی ندارد و به مفاصل فشار وارد می‌کند [zwnj&](#). پیاده روی نیاز به لوازم خاصی ندارد.

پیاده روی باعث افزایش ایمنی بدن و قدرتمند شدن استخوان [zwnj&](#)ها می‌شود [zwnj&](#).

پیاده روی به شما کمک می‌کند تا به میزان فعالیت پیشنهاد شده در هفته [zwnj&](#) برسید. انجام ورزش [zwnj&](#)های مختلف در طول هفته [zwnj&](#) در صورتی که با نشستن مداوم همراه باشد، نمی‌تواند کافی باشد و به همین دلیل پیاده روی در دیگر ساعات روز می‌تواند بیشتر به افزایش فعالیت هفتگی و در نتیجه [zwnj&](#) جلوگیری از بیماری [zwnj&](#)ها کمک کند.

سعی کنید در کنار پیاده روی ورزش [zwnj&](#)های قدرتی را نیز در برنامه خود داشته باشید.

در روزهایی که پیاده روی نمی‌کنید ورزش [zwnj&](#) قدرتی انجام دهید. انجام دو جلسه ورزش قدرتی در هفته [zwnj&](#) کافی است.

اگر پیاده روی به تنهایی انجام شود قدرت بدن افزایش پیدا نمی‌کند و عضلات شکل نمی‌گیرند [zwnj&](#).