

فرمول پیاده‌روی برای کاهش وزن



پیاده‌روی منظم مزایای بالقوه زیادی برای سلامتی از جمله کاهش وزن داشته و چند راه وجود دارد که فرد می‌تواند میزان چربی‌سوزی خود را در حین راه رفتن افزایش دهد؛ از جمله پوشیدن لباس سنگین و راه رفتن در شیب.

پیاده روی منظم مزایای بالقوه زیادی برای سلامتی از جمله کاهش وزن داشته و چند راه وجود دارد که فرد می‌تواند میزان چربی‌سوزی خود را در حین راه رفتن افزایش دهد؛ از جمله پوشیدن لباس سنگین و راه رفتن در شیب.

به گزارش ایسنا، پزشکان کاملاً موافق هستند که عدم تحرک علت بالقوه بیماری قلبی و چاقی است. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که پیاده روی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر مصرف چربی در زنان چاق داشته باشد. زنان ۳ روز در هفته بین ۵۰ تا ۷۰ دقیقه به مدت ۱۲ هفته پیاده روی کردند. پس از مطالعه، آنها دریافت کردند که شرکت کنندگان به طور متوسط ۱.۵ درصد وزن بدن و ۱.۱ اینچ دور کمر خود را از دست دادند. هر گونه افزایش سطح فعالیت فوایدی را به همراه خواهد داشت، اما نکاتی وجود دارد که فرد می‌تواند میزان کاهش مصرف چربی را در حین راه رفتن افزایش دهد.

نکات عبارتند از:

بالا بردن سرعت

همانند دویدن، شنا کردن و سایر ورزش‌های هوازی، سرعت می‌تواند تفاوت ایجاد کند. یک فرد با راه رفتن با سرعت تند در مقایسه با راه رفتن آهسته تر کالری بیشتری می‌سوزاند.

یک مطالعه منتشر شده در *Medicine & Science in Sports and Exercise* نشان داد که وقتی افراد سرعت خود را برای دویدن افزایش می‌دهند، کالری بیشتری می‌سوزانند. این مطالعه همچنین نشان داد که گروه دوندگان وزن کلی کمتری نسبت به پیاده‌روها داشتند که نشان می‌دهد سرعت به طور مستقیم بر تعداد کالری‌هایی که فرد هنگام ورزش می‌سوزاند تأثیر می‌گذارد. با این حال، افزایش سرعت به این معنی نیست که یک فرد باید بدود. در عوض، پیاده روی تند باعث سوزاندن کالری اضافی برای کمک به کاهش وزن می‌شود.

پوشیدن جلیقه وزن دار

اضافه کردن وزن اضافی به تمرین باعث می‌شود کالری بیشتری بسوزانید. فرد با وزن بیشتر کالری بیشتری می‌سوزاند زیرا بدن او برای انجام همان کار به انرژی بیشتری نسبت به افراد با وزن کمتر نیاز دارد. پوشیدن جلیقه سنگین در حین راه رفتن، بدن فرد را تشویق می‌کند تا در حین پیاده روی سخت‌تر کار کند. در یک مطالعه به این نتیجه رسید که افرادی که با سرعت ۲.۵ مایل در ساعت روی یک سطح صاف راه می‌رفتند در حالی که جلیقه‌ای با وزن ۱۵ درصد وزنشان رو پوشیده بودند، ۱۲ درصد بیشتر از افرادی که جلیقه نمی‌پوشیدند، کالری می‌سوزانند. فردی که جلیقه‌ای با وزن ۱۰ درصد وزن بدنش را حمل می‌کرد و با همان سرعت در شیب ۵ تا ۱۰ درصد راه می‌رفت، به طور متوسط ۱۳ درصد کالری بیشتری می‌سوزاند.

مطالعه دیگری نشان داد که جلیقه‌های وزنه دار باعث تغییر منفی راه رفتن افراد نمی‌شود. در واقع، گاهی اوقات ممکن است راه رفتن افراد را بهبود ببخشد. اگرچه یک جلیقه وزن دار ممکن است به سوزاندن کالری اضافی کمک کند، اما فرد باید از پوشیدن وزنه مچ پا یا مچ دست یا حمل وزنه در دست خودداری کند. هر دو تمرین می‌تواند منجر به عدم تعادل عضلانی و آسیب شود.

در واقع، یک فرد باید همیشه هنگام پوشیدن جلیقه سنگین احتیاط کند. مانند هر ورزش جدید، فرد باید قبل از استفاده از جلیقه سنگین با پزشک خود صحبت کند. افرادی که مشکلات کمر یا گردن دارند نباید از جلیقه وزن دار استفاده کنند. افرادی که می‌توانند با خیال راحت جلیقه وزن دار بپوشند، احتمالاً شاهد بهبود در مقدار کالری سوزانده خواهند بود.

راه رفتن در شیب

برای کمک به افزایش چربی‌سوزی، فرد باید به طور منظم در شیب رو به بالا راه برود. برای برخی، این ممکن است به معنای افزایش شیب تردمیل باشد، در حالی که دیگران ممکن است بخواهند تپه‌های بیشتری را در پیاده روی خود در فضای باز بگنجانند. هدف فرد باید دو تا سه بار در هفته بالا رفتن از تپه، پله یا شیب باشد.

تمرکز بر حالت و وضعیت بدن

وقتی صحبت از راه رفتن می‌شود، حفظ حالت و وضعیت بدن بسیار مهم است. یک فرد باید طوری راه برود که همیشه به جلو نگاه کند، زیرا این به افزایش سرعت و همچنین افزایش طول گام کمک می‌کند. در حین راه رفتن، فرد باید روی سفت کردن عضلات شکم و باسن خود نیز تمرکز کند. افراد می‌توانند این کار را در طول کل پیاده روی یا در فواصل زمانی کوتاه انجام دهند. این تکنیک می‌تواند به فرد کمک کند تا قدرت فرد افزایش یابد و او را بدون آسیب نگه دارد تا بتواند برنامه راه رفتن خود را ادامه دهد.

ترکیب با تمرین مقاومتی

برای کمک به سوزاندن کالری بیشتر و افزایش رشد عضلانی، فرد می‌تواند تمرینات مقاومتی را در طول پیاده روی خود اضافه کند.

برخی از تمرینات برای امتحان عبارتند از:

اسکات -شنا سوئدی- بورپی- لانج - شنا پشت بازو

این تمرینات می تواند به افزایش ضربان قلب و عضله سازی فرد کمک کند. آنها همچنین می توانند به جذاب شدن پیاده روی کمک کنند.

راه رفتن قدرتی در فواصل زمانی مختلف

پیاده روی قدرتی در فواصل زمانی، می تواند راه موثری برای افزایش کالری سوزاندن فرد در حین راه رفتن باشد. برای امتحان پیاده روی قدرتی در فواصل زمانی، فرد ابتدا باید حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه راه برود تا گرم شود. سپس سرعت را افزایش دهد و قبل از بازگشت به سرعت عادی راه رفتن، ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با سرعتی بالا اما پایدار ادامه دهد. یک فرد می تواند این کار را در طول پیاده روی یا تا زمانی که بتواند آن را مدیریت کند، تکرار کند.

انجام سه مرتبه پیاده روی کوتاه در روز

اگرچه پیاده روی طولانی خوب است، پیاده روی کوتاه تر و مکرر نیز می تواند مزایایی را به همراه داشته باشد. برخی از افراد ممکن است با انجام پیاده روی های کوتاه تر در طول روز به جای پیاده روی طولانی تر یک بار در روز، حفظ ورزش روزانه خود را آسان تر کنند. کارشناسان معتقدند پیاده روی بعد از هر وعده غذایی نیز فوایدی به همراه دارد. طبق یک مطالعه بر روی افراد غیرفعال بالای ۶۰ سال، ۱۵ دقیقه پیاده روی سه بار در روز بعد از غذا می تواند به کنترل سطح قند خون بهتر از پیاده روی یک بار در روز به مدت ۴۵ دقیقه کمک کند.

هر روز قدم های بیشتری را هدف گذاری کنید

ردیاب ها و گام سنج های محبوب تناسب اندام، افراد را تشویق می کنند تا ۱۰۰۰۰ قدم در روز بردارند، و یکی از منابع مورد اعتماد مطالعه در سال ۲۰۱۶ موافق است که ۱۰۰۰۰ قدم ایده آل هستند. افرادی که علاقه مند به پیاده روی برای کاهش وزن هستند باید به طور مداوم حداقل ۱۰۰۰۰ قدم در روز بردارند. برخی از افراد حتی ممکن است بخواهند تعداد کل مراحل خود را فراتر از این مقدار افزایش دهند. با این حال، هر قدمی که فرد فراتر از تعداد گام های معمول روزانه خود برمی دارد، می تواند به کاهش وزن او کمک کند. ردیاب های تناسب اندام که قدم ها را می شمارند، انگیزه ای عالی برای کمک به مردم برای برداشتن گام های بیشتری در هر روز است. حتی اگر فردی نتواند به ۱۰۰۰۰ قدم در روز برسد، باید یک هدف گام معقول تعیین کند و برای رسیدن به آن تلاش کند.

افراد می توانند با تغییر برخی از الگوهای حرکتی روزانه، تعداد قدم هایی را که هر روز برمی دارند افزایش دهند، نکاتی برای انجام این کار عبارتند از:

- به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید
- پارک کردن خودرو دورتر از درب مغازه، محل کار یا مدرسه
- در صورت امکان پیاده روی تا محل ناهار، محل کار، مدرسه یا سایر فعالیت ها