

سه ماهه لاغر و خوش اندام شوید

در اینجا یک برنامه ریزی عالی برای پیاده روی نوشته ایم که کمک می کند در عرض 12 هفته لاغر و خوش اندام شوید.



در اینجا یک برنامه ریزی عالی برای پیاده روی نوشته ایم که کمک می کند در عرض 12 هفته لاغر و خوش اندام شوید.

1. شروع برنامه ریزی

پیاده روی رایگان و آسان است و همیشه در همه جا و همه حال می توان آن را انجام داد. اگر یک برنامه پیاده روی دایمی در زندگی داشته باشید، بیشتر عمر می کنید. با یک ساعت پیاده روی در هر روز می توانید حدود 125 کالری در هر ساعت بسوزانید.

2. هفته اول و دوم

سعی کنید همیشه در بیرون از خانه پیاده روی کنید. مهم نیست در چه فصلی هستید، مهم این است که در هوای آزاد این ورزش را انجام دهید. اما اگر به هر دلیلی داخل خانه یا باشگاه را برای پیاده روی انتخاب کرده اید، حتما در طول ورزش موسیقی گوش کنید. در هفته نخست، سه تا چهار مرتبه 10 دقیقه پیاده روی تند داشته باشید. در هفته دوم نیز دو دقیقه به آن اضافه کنید.

3. هفته سوم و چهارم

در هفته سوم و چهارم سعی کنید بین 20 تا 30 دقیقه پیاده روی داشته باشید و سرعت گام های خود را بیشتر کنید و به تعداد روزهای پیاده روی نیز بیفزایید. در این دو هفته به شکل پیاده روی خود توجه کنید. کاملا صاف بایستید، شانه ها را عقب و شکم را تو دهید و سر را بالا بگیرید. سعی کنید به هیچ وجه در طول پیاده روی قوز نکنید و همیشه چانه تان موازی زمین باشد. سرعت و شدت حرکت ها را زیاد کنید تا بدن بیشتر تحرک داشته باشد و از بازوهای خود پیستون بسازید. برای این منظور، آرنج خود را با زاویه 85 درجه خم کنید و از کنار نیمه سینه تا ران و پشت تکان دهید.

4. هفته های 5 و 6

برای اینکه پیاده روی برایتان خسته کننده نشود، موسیقی و مسیر خود را عوض کنید. فاصله پیاده روی را به فاصله های یک تا دوبار در هفته افزایش دهید. 5 دقیقه اول پیاده روی را با قدم های ثابت و یکنواخت آغاز کنید. سپس 90 ثانیه با بیشترین سرعتی که می توانید راه بروید. 90 ثانیه بعدی را گام های آهسته بردارید. اگر بیرون از خانه هستید و ساعت ندارید، از یک تیر چراغ برق سرعت خود را زیاد کنید تا به تیر بعدی برسید. این کار را چهار بار تکرار کنید و سپس 5 دقیقه آرام قدم بزنید تا کمی خنک و آرام شوید. در هفته های آینده، قسمتی که باید با شدت راه بروید را بیشتر کنید یا زمان استراحت خود را هر روز 15 ثانیه کاهش دهید.

5. هفته های 7 و 8

ورزش کردن خود یک پاداش بزرگ برای انسان است. اما اضافه کردن برخی حرکات اضافه همچون ماساژ می تواند باعث مفرح تر شدن برنامه ورزشی شما بشود و باعث شود در این مسیر ثابت قدم باشید.

6. هفته های 9 تا 12

سعی کنید هر دفعه مقداری به مسافت حرکت خود اضافه کنید. اگر برنامه پیاده روی را با روند افزایشی در هر ماه ادامه دهید، پس از سه ماه متوجه تغییرات اساسی در بدن و اندام خود خواهید شد.

حرکات کششی

کمی کشش عضلات باعث می شود درد کمتری در ماهیچه های خود احساس کنید. پس از پیاده روی، ماهیچه هایی که درگیر بوده اند را بکشید و ماساژ دهید. هر کشش را 10 تا 20 ثانیه نگهدارید و سپس طرف دیگر را آغاز کنید.

زردپی پشت زانو: برای کاهش درد ماهیچه پشت زانو، صاف و کشیده روی یک پا بایستید و پای دیگر را روی صندلی کوتاهی قرار دهید. بدن خود را آرام به سمت کپل ها بکشید. در حین انجام این حرکت، کمر خود را صاف نگه دارید.

ماهیچه جلو ران: حرکت فلامینگو را برای کشیده شدن جلوی ران خود تمرین کنید. یک دست را به دیوار تکیه دهید و همزمان روی یک پا بایستید و زانوی دیگر را خم کنید و قوزک خود به سمت عقب نگه دارید. نیم تنه خود را صاف و زانوها را به هم چسبیده نگهدارید.

ماهیچه ساق پا: رو به دیوار بایستید و کف دست ها را به دیوار بچسبانید. یکی از پاها را به پشت خود بکشید. هر دو پا را صاف روی زمین بگذارید. یکی از زانوهای خود را به سمت جلو تا کنید البته از انگشتان پایتان جلوتر نرود. انگشتان پا را به جلو بکشید. ران ها را موازی دیوار قرار دهید و پشتتان صاف باشد.