

چگونه پیاده‌روی کنیم؟

پیاده روی با ریتم تند برای تقویت قلب و کاهش خطر احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی مؤثر است...



پیاده روی با ریتم تند برای تقویت قلب و کاهش خطر احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی مؤثر است. برای پیاده روی روزانه خود جایی خاصی مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر بگیرید، در صورتی که خود را محدود کنید آنگاه پس از مدتی، پیاده روی برایتان تبدیل به امری تکراری و کسل‌کننده خواهد شد و شما در اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت.

بنابراین برای روزمره نشدن پیاده‌روی مسیری متنوعی را انتخاب و سعی کنید با گام‌های سریع پیاده‌روی کنید تا قلبتان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود. یکی دیگر از فواید پیاده‌روی سریع، تعریق است که از این طریق می‌توان سموم بدن را دفع کرد و روند آب کردن چربی‌های بدن را سرعت بخشید.

در زمانی که فردی تحرک ندارد، سوخت و سازش به کندی صورت می‌گیرد و در نتیجه کالری کمتری مصرف می‌شود. به این ترتیب پیاده‌روی تند نه فقط موجب سوزاندن کالری‌ها حین پیاده‌روی، بلکه بعد از آن هم می‌شود. با خم و راست کردن عضلات در ورزش منظم، میزان سوخت و ساز فزونی می‌گیرد؛ به‌ویژه اگر بکوشید از طریق کاهش جذب کالری وزن بدنتان را کم کنید. پیاده‌روی به‌هنگام صبح مناسب است زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزلتان برگردید، می‌توانید دوش بگیرید و این کار به از بین رفتن چربی‌هایتان کمک شایانی می‌کند.

اگر شما شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بروید، حتی می‌توانید ماشین خود را در جایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بروید. این امر به شادابی روحیه شما کمک می‌کند.

اگر بخواهیم بهره‌مکن را از پیاده روی حاصل کنیم، باید 3 یا 4 روز در هفته، بین 30 تا 60 دقیقه تمرین کنیم؛ یعنی با سرعتی بیشتر از ریتم پیاده‌روی معمولی راه برویم. به این ترتیب علاوه بر مزیت‌های فوق، می‌توانیم میزان چربی خون را نیز کاهش دهیم. نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می‌شود، یعنی یک لیوان آب 20 تا 30 دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر 5 دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود. البته بهتر است به‌جای سطح آسفالت و سنگفرش، زمین‌های نرم و خاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد. پیاده روی ما را قادر می‌سازد با سرعتی ثابت و مداوم تمرین کنیم، این هم نیاز دیگری است که به ما اجازه می‌دهد به‌طور موثری چربی بسوزانیم.

برای سوزاندن کالری لازم است بدن ما به‌طور دائم در تمام مدت ورزش، در وضعیت سوزاندن چربی باشد. پیاده روی فعالیت مداوم و تدریجی است، بنابراین حتی اگر شخص فاقد آمادگی جسمانی هم باشد به‌طور موثری به وضعیت سوزاندن چربی دست می‌یابد.

همشهری آنلاین - آرش نهاوندی