



**یک باور عمومی وجود دارد که اگر تمرین پیاده روی باعث خیس شدن لباس ورزشی شما نشود، انجام دادن آن ارزشی ندارد. با این حال امروز قرار نیست راجع به این موضوع صحبت کنیم.**

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، تمرین های ملایم‌تر هم می‌توانند به اندازه ورزش‌های سخت مهم باشند و این موضوع به ویژه در مورد یک پیاده‌روی روزانه خوب، صادق است.

دن ما هر روز مشتاق حرکت است. دکتر کیتی بومن، خالق برنامه آنلاین Walking Well، توضیح داد: پیاده روی یک راه در دسترس برای فعال ماندن، حفظ جریان خون، استفاده از انرژی و کشش عضلات است. پیاده روی مثل وعده های روزانه سبزیجات در رژیم تناسب اندام ما است. هنگامی که می‌خواهید به خود فشار بیاورید، می‌توانید با ترکیبی از بالا رفتن از تپه ها و پیروی از یک رژیم پرهیز غذایی ضربان قلب خود را بالا ببرید. افزودن یک چالش بی‌تواند پیاده روی شما را به فعالیتی متوسط تا شدید تبدیل کند که بدن ما نیز هر هفته به آن نیاز دارد.

بر ادامه می‌توانید بیشتر در مورد پیاده روی، فواید آن و نحوه شروع آن بخوانید.

### **رخی از فواید پیاده روی چیست؟**

پیاده روی مزایای سلامتی قابل توجهی دارد. انجام یک پیاده روی متوسط یا شدید ممکن است بتواند به تنظیم خواب و اضطراب کمک کند. علاوه بر این، راه رفتن ممکن است به ما کمک کند که از نظر ذهنی قوی و متمرکز بمانیم.

در یک مطالعه، محققان گزارش دادند که تنها ۴۰ دقیقه پیاده روی سریع به مدت سه بار در هفته برای بهبود سیگنال دهی ماده سفید مغز که وخامت آن با اختلالات شناختی و بیماری آلزایمر مرتبط است، کافی است.

پیاده روی همچنین ممکن است برخی از علائم مرتبط با هورمون هایی که می‌توانند باعث میانسالی شوند را کاهش دهد. یک بررسی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ۹۱ درصد از ۷۱ برنامه پیاده روی مختلف حداقل یک مشکل سلامتی مرتبط با یائسگی را بهبود می‌بخشد.

علاوه بر این، پیاده روی می‌تواند از طریق راه های دیگری نیز مفید باشد، مانند: کاهش سطح قند خون، فشار خون و کلسترول LDL (بد).

بهبود تعادل و سلامت قلب فزایش متابولیسم و کلسترول HDL (خوب).

کمک به مدیریت کنترل وزن

نابراین، اگر پیاده روی در حال حاضر بخشی از برنامه تمرینی شما نیست اما برای شما قابل انجام است، باید آن را به برنامه خود اضافه کنید.

### **چگونه پیاده روی را شروع کنید**

ومن گفت: با در نظر گرفتن مزایای پیاده روی، شما باید سرعت پیاده روی را برای دستیابی به این مزایای ضروری در نظر بگیرید. اگر برایتان سوال است که «سریع» دقیقاً یعنی چقدر، این سوال مبهم است زیرا هر بدن با بدن دیگر متفاوت است.

ومن پیشنهاد می‌کند با سرعتی حرکت کنید که ضربان قلب شما را بالا می‌برد و باعث می‌شود نفس نفس زدن برزید. این مسئله ممکن است از ۱۲ دقیقه تا ۲۰ دقیقه بر مایل (یا ۳ تا ۴.۵ مایل در ساعت بر روی تردمیل با شیب ۱.۰) باشد. اگر مانیتور ضربان قلب دارید، بین ۵۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب خود را با توجه به سن خود در نظر بگیرید.

شمارش قدم ها می‌تواند راهی برای اندازه گیری راه رفتن شما نیز باشد. اگرچه قبلاً پیاده روی به میزان ۱۰هزار قدم توصیه شده بود، اما برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم ممکن است ۷۰۰۰ قدم هم کافی باشد. محققان متوجه شدند افرادی که بیش از ۱۰هزار قدم در روز بر می‌دارند نسبت به افرادی که حداقل ۷۰۰۰ قدم در روز انجام می‌دهند کمتر در معرض خطر مرگ و میر نیستند و این میزان تقریباً برای هردو این افراد برابر است.

چول بوش، رئیس امور خارجی GirlTrek که یک سازمان غیرانتفاعی است که دختران و زنان سیاه‌پوست را تشویق به پیاده‌روی روزانه برای مراقبت از خود، می‌کند، گفت: گر علاقه‌ای به استفاده از ردیاب‌های تناسب اندام یا ردیابی مراحل به طور کلی ندارید، نیم ساعت در روز پیاده روی کنید. بوش گفت: سی دقیقه مقدار اولیه همه ورزش ها است.

علاوه بر این، مقدار توصیه شده ورزش با شدت متوسط ۱۵۰ دقیقه در هفته است که می‌توانید با ۳۰ دقیقه پیاده روی در حداقل پنج روز در هفته به این هدف دست پیدا کنید.

وش گفت: اگر یک رژیم تمرین برای تناسب اندام جدید را شروع می‌کنید، ۳۰ دقیقه پیاده روی یک نقطه شروع عالی است. برای این کار شما به تجهیزات خاصی نیاز

دارید و حتی نیازی به عضویت در باشگاه هم نیست.

ومن گفت که پیاده روی یک فعالیت برای کل بدن است. وی گفت: وقتی پاهای شما حرکت می کند، یک چرخش متقابل روی بازو هم به وجود می آید. شما می توانید تغییر مسیر پیاده روی خود، روی مفاصل و ماهیچه های مختلف کار کنید. پیاده روی تحمل وزن است، یعنی برای استخوان های شما مفید است.

## ۲ راه برای کمک به شروع پیاده روی

از زیر سه راه مختلف برای تمرین و اطمینان از پیاده روی با یا بدون تجهیزات آورده شده است:

### لمی انرژی و چابکی در گام های خود بگنجانید

ه گفته راج هاتیرامانی مربی دو، برای انجام تمرین پیاده روی ابتدا روی تردمیل بروید. تناوب بین سرعت های آرام و تند، به شما کمک می کند تا تلاش های خود را از لحاظ فیزیکی و ذهنی برای ایجاد استقامت تطبیق دهید.

### برنامه چهار هفته ای

قیقا مثل بقیه ی برنامه های ورزشی، می توانید برنامه ای برای پیاده روی ماهانه را امتحان کنید. می توانید از یک برنامه برای کمک به تعیین یک هدف خاص برای پیاده روی یا تعیین بهترین زمان ها برای اضافه کردن پیاده روی به برنامه روزانه یا هفتگی خود در صورت پر مشغله بودن استفاده کنید.

### برنامه پیاده روی کنید

می توانید با تمرین یک مربی پیاده روی را از اتاق نشیمن خود شروع کنید. فقط یک لیست آهنگ با رعایت ضربان توصیه شده انتخاب کنید تا سرعت خود را حفظ کنید و ه این روال ادامه دهید. حرکات اصلی شامل راه رفتن، گام های کناری، لگد زدن و بلند کردن زانو می باشد.

### گرم کردن: ۵ دقیقه، سرعت: ۱۳۸ ضربه در دقیقه (bpm)

۶۰ ثانیه: با سرعت گرم کردن در محل، راه بروید

۳۰ ثانیه: گام های جانبی (به سمت راست بروید و پای چپ را لمس کنید، سپس به چپ بروید و پای راست را برای لمس بیاورید)

۴۵ ثانیه: پیاده روی

۳۰ ثانیه: ضربات (مستقیم)

۴۵ ثانیه: پیاده روی

۳۰ ثانیه: بلند کردن زانو (متناوب، نزدیک کردن زانو به سینه)

۶۰ ثانیه: پیاده روی

### ولین بخش پیاده روی سریع:

۹ دقیقه، سرعت تند: ۱۴۵ ضربه در دقیقه

۳۰ ثانیه: راه رفتن با قدرت (سرعت را بردارید و بازوهای خود را بچرخانید)

۴۵ ثانیه: دو پله جانبی (۲ پله سمت راست، ۲ مرحله چپ)

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: ضربات

۱۵ ثانیه: پیاده روی

۴۵ ثانیه: ۲ قدم به جلو، ۲ قدم به عقب راه بروید

۱۵ ثانیه: پیاده روی

۴۵ ثانیه: بلند کردن زانو

۱۵ ثانیه: پیاده روی

۴۵ ثانیه: مراحل جانبی

۱۵ ثانیه: پیاده روی

۴۵ ثانیه: اسکیت بازان (پرش به سمت راست، پای چپ را پشت راست می آورند، سپس به سمت چپ می پرند، پای راست را پشت چپ قرار می دهند)

۱۵ ثانیه: پیاده روی

۴۵ ثانیه: پله های دو طرفه

۱۵ ثانیه: پیاده روی

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: لگد زدن (پا را به سمت باسن بیاورید)

۳۰ ثانیه: پیاده روی

### بخش دوم پیاده روی سریع:

۱۰ دقیقه، سرعت تند: ۱۴۵ ضربه در دقیقه

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: ۴ پله بالا بروید، ۴ پله عقب بروید

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: ضربات

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: مراحل جانبی

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: پله های دو طرفه

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: ۴ پله بالا بروید، ۴ پله عقب بروید

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: ضربات

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: پله های دو طرفه

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: ۴ پله بالا بروید، ۴ پله عقب بروید

۱۵ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۵ ثانیه: لگد زدن

۱۶ ثانیه: پیاده روی با قدرت

۴۶ ثانیه: مراحل جانبی

**سرد کردن:**

۶ دقیقه، سرعت آهسته: ۱۲۸ ضربه در دقیقه

دقیقه: در جای خود راه بروید و شانه ها را بچرخانید

دقیقه: بالا رفتن از پله های کوتاه جانبی

دقیقه: پیاده روی

۱ دقیقه: کشش