



### هنگامی که تصمیم به کاهش وزن دارید، ممکن است بلافاصله افزودن پیاده روی به برنامه ورزشی روزانه به ذهنتان نرسد.

ه گزارش **تکناک**، دکتر آرت ولتمن، مدیر فیزیولوژی ورزش در دانشگاه ویرجینیا گفت: پیاده روی سریع، زمانی که با تغذیه سالم ترکیب شود، برای کاهش وزن بسیار موثر است. این اقدامات ساده می تواند به طور قابل توجهی بر سلامت کلی شما تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و افسردگی را کاهش دهد. گر به جای پیاده روی روزانه آرام، کمی سرعت خود را افزایش دهید، نتایج بهتری به دست خواهید آورد. در واقع شما باید با سرعت چالش برانگیزتری حرکت کنید. ولتمن می گوید: بین شدت ورزش و هورمون های چربی سوز رابطه قوی وجود دارد. بنابراین اگر با سرعتی که سخت در نظر گرفته می شود، ورزش می کنید، احتمالاً تعداد بیشتری از این هورمون ها را ترشح می کنید. پیاده روی می تواند یک برنامه تناسب اندام بلندمدت هوشمندانه نیز باشد.

## فواید پیاده روی برای کاهش وزن

پیاده روی می تواند به کاهش چربی شکمی کمک کند، که یک عامل خطرناک برای ابتلا به دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی است. یک مزیت پیاده روی سریع این است که درست است که شما سریعتر حرکت می کنید، اما با قدرت روی مفاصل راه رفتن آسان تر از دویدن است. ولتمن توضیح داد: در حین راه رفتن، یکی از پاهای شما همیشه با زمین در تماس است. اما در حین دویدن، یک مرحله شناور وجود دارد که در آن تمام بدن شما در هوا لند می شود. سپس در هنگام دویدن، دوباره پایین آمده و بدن خود را در معرض ضربه قرار می دهید. رخی دیگر از مزایای پیاده روی منظم عبارتند از:

ه شما کمک می کند بهتر فکر کنید

خواب را بهبود می بخشد

خطر ابتلا به بیماری های مزمن از جمله بیماریهای قلبی و دیابت نوع 2 را کاهش می دهد

نه شما را آرام می کند و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می دهد

سختکام استخوان ها را افزایش و خطر پوکی استخوان را کاهش می دهد

ه جلوگیری از افزایش وزن کمک می کند

### شدت و میزان پیاده روی چگونه باید باشد؟

رای شروع بهتر است 3 روز در هفته به مدت 30 دقیقه با شدت پیاده روی کنید. تام هالند، فیزیولوژیست ورزشی و نویسنده کتاب *Beat the Gym* گفت: شما می توانید آن زمان را به یکباره کامل کنید یا آن را با گام های ریکاوری (پیاده روی یا پیاده روی سریع) در بین آن ها تقسیم کنید. ه گفته هالند، برای اطمینان از اینکه سرعت شما در حد مطلوب است، از دستورالعمل های زیر استفاده کنید: **نم زد:** سرعت یا شدت قدم زدن خود را در مقیاس 10 در نظر بگیرید که حدود 238 کالری در ساعت می سوزاند. **پیاده روی سریع:** این نوع پیاده روی به معنای تلاش پنج یا شش در مقیاس 10 است و تا 340 کالری در ساعت (با سرعت 3.5 تا 4 مایل در ساعت) می سوزاند.

پیاده روی با قدرت: در این نوع پیاده روی شما تقریباً 564 کالری در ساعت (با سرعت 5 تا 5 مایل در ساعت) می سوزانید. در این نوع پیاده روی از بازوهای خود برای کمک به جلو رفتن استفاده کنید و گام های بلندتری نسبت به پیاده روی یا پیاده روی سریع بردارید. تلاش شما باید هفت یا هشت در مقیاس 10 باشد. در این نوع پیاده روی صحبت کردن در حد سه یا چهار کلمه امکان پذیر است اما بهتر است روی تنفس خود تمرکز کنید.

## برنامه پیاده روی زیر را امتحان کنید

برنامه زیر که توسط هالند طراحی شده است، یک تمرین پیاده روی منظم را با روتین های اینتروال ترکیب می کند. روتین اینتروال نوعی از تمرینات فیزیکی بدنی است که بر پایه تغییر شدت تمرین انجام می شود. چنین برنامه ای به شما کمک می کند تا سه بار در هفته به سهمیه 30 دقیقه پیاده روی با قدرت برسید. سعی کنید در سه روز متوالی پیاده روی کنید، یکی از برنامه های زیر را برای هر روز انجام دهید و در چهار روز دیگر هفته استراحت یا تمرین کنید. اگر تمرینات متقابل انجام می دهید (مانند یوگای قدرتی یا شنا)، این کار به جلوگیری از آسیب های ورزشی کمک خواهد کرد.

### مپو

گرم کردن: پنج دقیقه قدم بزنید.

تمرین: شدت پیاده روی با قدرت را به مدت 30 دقیقه حفظ کنید.

خنک شدن: سه تا پنج دقیقه قدم بزنید.

### فاصله طولانی

گرم کردن: پنج دقیقه قدم بزنید.

تمرین اینتروال: شدت پیاده روی سخت (هشت در مقیاس 10) را به مدت پنج دقیقه حفظ کنید. به مدت یک دقیقه با سرعت تند ریکاوری کنید. در مجموع شش بار این کار را تکرار کنید.

خنک شدن: سه تا پنج دقیقه قدم بزنید.

### فاصله کوتاه

گرم کردن: پنج دقیقه قدم بزنید.

تمرین اینتروال: شدت پیاده روی سخت (هشت در مقیاس 10) را به مدت دو دقیقه حفظ کنید. به مدت یک دقیقه با سرعت تند ریکاوری کنید. در مجموع 15 بار این کار را تکرار کنید.

خنک شدن: سه تا پنج دقیقه قدم بزنید.

## چگونه فرم پیاده روی خود را کامل کنیم؟

وقتی نوبت به راه رفتن می رسد، بدن و مغز شما می دانند که چه کاری انجام دهند. این مسئله کاملاً منطقی است زیرا از زمانی که اولین قدم های لرزان کودک را برداشته اید، این کار را انجام داده اید. در ادامه چند نکته برای تکمیل فرم پیاده روی شما وجود دارد.

پاها بالا: نگاه شما نباید به سمت پاها باشد. در عوض روی نقطه ای در فاصله 3 متر جلوتر از خود تمرکز کنید. حفظ این تمرکز باعث می شود گام بلندتر و گردن شما به راحتی در راستای ستون فقرات باشد.

عضلات شکم خود را فعال کنید: هنگامی که شکم خود را محکم می کنید، به طور خودکار وضعیت خوبی ایجاد می کنید.

اسن خود را منقبض کنید: باسن، شما را در هنگام راه رفتن به جلو می برد. باسن خود را سفت نگه دارید تا بتوانید طولانی تر و سریع تر از حد معمول حرکت کنید.

## چگونه تمرین خود را یک درجه بالا ببریم؟

رای اینکه بیشتر از پیاده روی خود بهره مند شوید، با ترکیب برخی از موارد زیر کمی چالش به این کار خود اضافه کنید:

به پستی بلندی ها بروید: وقتی روی تردمیل یا به پستی بلندی ها برخورد می کنید، به طور خودکار تمرین خود را چالش برانگیزتر می کنید.

تر جاده پیاده روی کنید: برای یک پیاده روی سبک اما سریع به جاده بزنید. زمین ناهموار شما را مجبور می کند که سخت تر از حد معمول تلاش کنید. اگر می توانید یکی از پیاده روی های هفتگی خود را با قدرت همراه کنید.

ازوهای خود را بچرخانید: در حالی که آرنج ها 90 درجه خم شده اند و دست ها در مشت های شل قرار گرفته اند، بازوهای خود را در حالت قوس حرکت دهید و آرنج ها را محکم نگه دارید. تاب دادن بازوها به شما کمک می کند تا به جلو بروید و به تقویت قدرت بالاتنه کمک کنید.

بالمتمن خاطرنشان کرد که گام های بلندتر بردارید. به جای برداشتن قدم های بیشتر، روی افزایش طول گام خود کار کنید.

### چگونه دویدن را به برنامه خود اضافه کنیم؟

هنگامی که دویدن بیشتری را به برنامه ورزشی خود اضافه می کنید، اگر در اولین حرکت خود از 0% به 100% تلاش کنید، ممکن است خسته شوید. در عوض، اگر ترجیح می دهید به جای پیاده روی بدوید، از دستورالعمل زیر که توسط هالند طراحی شده است، برای دویدن به جای پیاده روی استفاده کنید.

### دستورالعمل برای تازه کارها

یک نسخه اصلاح شده از دستورالعمل های گفته شده در بالا برای پیاده روی را با فاصله کوتاه به مدت سه بار در هفته انجام دهید. به مدت یک دقیقه بدوید، در طول چند هفته این میزان را به دو دقیقه برسانید. سپس یک دقیقه پیاده روی کنید و 15 بار مراحل را تکرار کنید.

پس از آن کار را برای چند هفته تکرار کنید، سپس این میزان را به پنج دقیقه دویدن و یک دقیقه پیاده روی برسانید. این کار را شش مرتبه تکرار کنید.

هدف در این مرحله این است که به مدت 30 دقیقه بدون وقفه بدوید.

### دستورالعمل برای افراد نسبتاً متوسط

ا فرض اینکه کمی تجربه دویدن دارید، می توانید مستقیماً در پیاده روی های قدرتی در دویدن شرکت کنید.

نواصل زمانی باید چالش برانگیز باشد و باید سرعت دویدن را با سرعتی چالش برانگیز اما راحت انجام دهید.

### دستورالعمل برای حرفه ای ها

شما می توانید از طرح هالند برای تمرین متقابل استفاده کنید و همین برنامه ها را در حین دوچرخه سواری بیضوی، پارویی یا ثابت انجام دهید.

### چگونه پیاده روی بیشتری را به برنامه روزانه خود اضافه کنیم؟

پیاده روی راهی عالی برای تحرک بیشتر و کاهش وزن است. اما اگر برای گنجاندن برنامه ارائه شده توسط هالند وقت ندارید، می توانید کارهای کوچک دیگری انجام دهید تا پیاده روی بیشتری را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

ا توجه به تحقیقات مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، راه های دیگر برای افزودن گام های بیشتر به برنامه روزانه عبارتند از:

به جای آسانسور از پله بروید.

رای فعالیت بدنی در طول روز برنامه ریزی کنید.

پیاده روی به محل کار یا در هنگام انجام وظایف.

وقتی رانندگی می کنید، دورتر پارک کنید.

گر سوار اتوبوس شدید، به ایستگاه بعدی بروید و تا ایستگاه مقصد، پیاده بروید.

