

بایدها و نبایدهای پیاده روی

بر خلاف باور عموم، پیاده روی برای به دست آوردن تناسب اندام کاری بیهوده نیست (منظورم فرم راه رفتن است). وقتی به این شکل راه می روید مانند شخصی می شوید که در حال انجام ماموریت است.

روش صحیح راه رفتن

ستون فقرات: ستون فقرات باید صاف باشد، گوش ها درست بالای شانه ها، شانه ها بالای ران ها و ران ها بالای زانوها قرار بگیرد. دستها باید به زاویه ۹۰ درجه خم شوند و از شانه به طرف جلو و عقب تاب بخورند. پاها نیز به صورت طبیعی همراه دستها حرکت می کند، پس هرچه سریع تر دست ها را تاب دهید سریع تر هم راه می روید.



یک توصیه کاملاً اثبات شده:

یک کمر بند حوله ی حمام را دور گردن خود ببندید و هر سر آن را با یکی از دست ها نگه دارید. اگر درست راه بروید حوله محکم سر جای خودش باقی می ماند و از سمتی به سمت دیگر سر نمی خورد. پاها: با هر گام ابتدا باید پاشنه فرود بیاید. سپس برای گام برداشتن باید با نوک انگشتان پا فشار بیاورید. اگر هنگام فرود پا صدای کشیده شدن آمد پای خود را درست زمین نگذاشته اید.

بیرون بروید: مایکل اولسون (دکتر، استاد علوم ورزش در دانشگاه آبرن در مونتگمری) می گوید: چمن، شن، ماسه، و جاده هیچ وقت کاملا مسطح نیستند به همین دلیل پیاده روی در چنین مکان هایی عضلات را بهتر از تردمیل درگیر می کند. همچنین اگر باد از روبرو بوزد بیشتر هم کالری می سوزانید چون سبب افزایش سختی در پیاده روی می شود. مانند اینکه از یک تپه ی کوچک بالا بروید. پژوهش ها نشان دادند بودن در طبیعت برای روحیه نیز مناسب است. دکتر اولسون می گوید: پیاده روی در سراشیبی برای قوی ساختن عضله چهار سر و ساق پا ضروری است. بسیاری از مردم وقتی از تپه یا جایی که شیب دارد بالا می روند احساس درد می کنند نه به خاطر بالا رفتن بلکه به این خاطر که از عضلات خود در سراشیبی استفاده نکردند. پس اگر روی تردمیل پیاده روی می کنید به آن شیب دهید سپس برگردید و برای چند دقیقه به طرف عقب پیاده روی را ادامه دهید.

استفاده از گام شمار: بررسی ها نشان دادند پیگیری و شمارش گام ها کمک می کند فعالیت ها تا ۲۷ درصد افزایش پیدا کند. می توانید این وسیله را بخرید و یا به صورت برنامه روی گوشی هوشمند خود نصب کنید.



لباس مخصوص دویدن نپوشید: اگر کفش های دویدن سفت باشد پیاده روی را مشکل می کند. به جای استفاده از چنین کفشی از یک نوع انعطاف پذیر و سبک استفاده کنید تا بتوانید پای خود را

راحت در آن حرکت دهید. لباس مناسب بسته به منطقه ای که در آن قرار دارید متفاوت است. در هوای سرد باید زیاد لباس بپوشید اما نه لباس های خیلی تنگ، باید به راحتی حرکت کنید اگر لباسی که می پوشید توان حرکت را از شما بگیرد نمی توانید ورزش کنید و حتی ممکن است آسیب ببینید. در هوای گرم از لباسی استفاده کنید که رنگ روشن دارد همچنین از کلاه استفاده کنید تا صورت و گردنتان را از نور آفتاب محفوظ نگه دارد.

با خود وزنه حمل نکنید: وزنه ها کمکی نمی کنند و حتی ممکن است ضرر داشته باشند. دمبل های سبک به اندازه مقاومت ایجاد نمی کنند که تاثیری روی تقویت قدرت شما داشته باشد. همچنین وزنه سنگین به شانه ها آسیب می رساند.

خیلی آهسته نباشید: پژوهش ها نشان دادند هرچقدر سرعت بیشتر باشد ورزش بهتر پیش می رود. پیاده روی سریع علاوه بر اینکه سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید خطر مرگ ناگهانی را تا ۱,۸ درصد کاهش می دهد.



درمان - پیش گیری

هر چیزی محدودیت های ویژه خودش را دارد و پیاده روی نیز شامل این موارد می شود. برای اینکه در کنار پیاده روی خود یک روتین مناسب اندام خوب را پیش ببرید موارد زیر را در نظر بگیرید:

تمرینات انعطاف پذیری: قبل از پیاده روی، حرکت چرخش دستها و درجا زدن را انجام دهید. اگر بیرون بودید و جایی متوقف شدید و بعد از کار با تردمیل نیز این دو حرکت را انجام دهید.

تمرینات قدرتی: در طول هفته سه مرتبه به مدت ۱۵ دقیقه تمرین مقاومتی یا وزنه زدن انجام دهید. این تمرینات مختصر اما مفید کمک می کند عضله بسازید و سرعت متابولیسم را تقویت کنید.



در جستجوی ۱۰,۰۰۰ قدم

خیلی از ما این توصیه را شنیده ایم: روزی ۱۰,۰۰۰ گام بردار تا خوش اندام شوید. اما این شماره جادویی از کجا آمده است؟ قدمت این توصیه به سال ۱۹۶۰ میلادی در ژاپن برمی گردد. زمانی که استاد سلامت و رفاه به نام یوشیرو هاتانو (Yoshiro Hatano) عادات کسانی که فعال بودند و پیاده روی می کردند را دنبال کرد. تیم پژوهشی او مشخص کرد که مرد معمولی زمانی که ۱۰,۰۰۰ گام برمی دارد ۳۰۰ کالری می سوزاند. امروزه پژوهشگران می گویند این مقدار کمی خودسرانه است. با این حال شمارش گام ها خیلی بهتر از شمارش دقیقی است که پیاده روی می کنید. اگر شخصی یک ساعت پیاده روی کند ممکن است برای صحبت کردن یا کشیدن خود بایستد، خلاصه در این بین فرصت های زیادی برای هدر دادن زمان پیش می آید. هدف خاصی دارید؟ این را به یاد بسپارید که تعداد گام ها را هدف قرار دهید. مقداری پیاده روی بعد از شام شاید جلوی بالا رفتن قند خون را بگیرد اما برای جلوگیری از سرطان سینه بیش از این مقدار باید پیاده روی کنید. یک راه ساده: هر زمان که فرصت شد تا آنجا که توان دارید پیاده روی کنید. پیاده روی فوق العاده ساده است و ما می دانیم برای سلامتمان مفید است پس چرا انجامش ندهیم؟

