

# چه موقع باید پیاده روی کنیم؟

## پیاده روی در صبح

پیاده روی هنگام صبح مناسب است، زیرا اگر بعد از پیاده روی به منزلتان برگردید، می‌توانید دوش بگیرید تا چربی و عرق بدنتان از بین برود، یا اگر شاغل هستید و مدت زمانی را برای پیاده روی تا محل کارتان اختصاص می‌دهید، با روحیه شادتری سر کار حاضر خواهید شد و روز خود را با آرامش بیشتری آغاز خواهید کرد.

همچنین به دلیل گرسنه شدن بعد از پیاده روی، صبحانه‌ای که میل می‌کنید اثر فوق‌العاده مثبتی را بر بدن شما می‌گذارد.

صبحانه یکی از وعده‌های غذایی است که بر خوردن آن بسیار تاکید می‌شود، زیرا باعث شادابی هر چه بیشتر شما می‌شود. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که تا صبحانه نخورند، نمی‌توانند هیچ کاری را (حتی پیاده روی در صبح) انجام دهند، به شما توصیه می‌کنیم که نیم ساعت قبل از پیاده روی، صبحانه بخورید و بعد از آن آماده پیاده روی شوید.

پیاده روی در صبح هیچ‌گونه اختلالی در سلامتی و خوابتان ایجاد نمی‌کند، چون شما بعد از بیدار شدن، شروع به ورزش کرده‌اید و خوابتان تکمیل شده است.

اما اگر قبل از خواب پیاده روی کنید، ممکن است نتوانید به راحتی بخوابید و مشکلی در خوابتان به وجود آید، زیرا در هنگام شب و استراحت باید ریتم قلبتان آرام باشد تا بتواند آرامش خود را بازیابد و اگر شما زیاد پیاده روی کنید، قلبتان خوب استراحت نکرده و در فردای آن روز خسته است.

نکته مهمی که در این جا وجود دارد، این است که پیاده روی شما نباید خیلی به طول بیانجامد تا خسته شوید و برای دفعه بعدی دیگر انگیزه‌ای نداشته باشید.

## پیاده روی در ظهر

پیاده روی در ظهر شرایط مناسب تری دارد، زیرا نه شما از خواب بیدار شده اید که خسته باشید و نه بعد از این فعالیت، قصد استراحت دارید، بلکه برای کارهایی که در طول روز می خواهید انجام بدهید، دارای انرژی بیشتری هستید. شما در این زمان می توانید پیاده روی سریع داشته باشید، زیرا بدن تان کالری را به سرعت از دست می دهد .

هنگام پیاده روی باید پشت صاف و شکم به طرف داخل باشد و دست ها در جهت مخالف یکدیگر، به جلو و عقب حرکت کنند

## پیاده روی در شب

کالری های اضافه ای را که در طول روز دریافت کرده اید، می توانید به سادگی و با انجام پیاده روی های شبانه، از بین ببرید .

مشکلی که پیاده روی های شبانه دارد همت افراد است، زیرا در طول روز افراد خسته می شوند و دیگر انرژی برای پیاده روی های شبانه ندارند و بعد از مدتی ممکن است از این کار پشیمان شوند. البته همانطور که قبلا ذکر کردید پیاده روی نباید بلافاصله قبل از زمان خواب باشد، چون ممکن است در خواب شما اختلال ایجاد کند.

## نکات جالب درباره پیاده روی

\* دانشمندان در بررسی های خود دریافتند که پیاده روی و انجام فعالیت های ورزشی سبک می تواند توان حافظه در سالمندان را بهبود بخشد.

متخصصان می گویند ۴۰ دقیقه پیاده روی آرام به میزان سه نوبت در هفته می تواند باعث افزایش اندازه غده هیپوکامپ در مغز شود که بخش حافظه و خاطرات را در مغز در کنترل دارد و عملکرد ذهن را حتی با بالا رفتن سن، بهبود بخشد.

\* پزشکان می گویند با انجام حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه ، خطر مرگ ناشی از سرطان به میزان چشمگیری کاهش می یابد.

\* بررسی ها پیش تر نیز نشان داده است پیاده روی ساده ، در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و سکتة های قلبی و مغزی نیز موثر است .

\* انجام فعالیت های ورزشی در دوران بارداری در کاهش استرس مؤثر است. ولی توصیه می شود از پرداختن به ورزش های پرجنب و جوش و شدید در این دوران خودداری گردد.

\* سرعت پیاده روی باید آن قدر باشد که فرد عرق کند و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

\* پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته باشد. قدم زدن با دوستان، خرید کردن و تماشای ویتترین مغازه ها را نمی توان جزء ورزش پیاده روی محسوب کرد.

\* از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.

\* هنگام پیاده روی باید پشت صاف و شکم به داخل باشد و دست ها در جهت مخالف یکدیگر، به جلو و عقب حرکت کنند.

\* اگر سابقه انجام فعالیت ورزشی را ندارید، بهتر است روزهای اول با ۵ تا ۱۰ دقیقه راه رفتن تند پیاده روی را آغاز کنید و به مرور طی مدت ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

## ۱۰ علت برای پیاده روی

افزایش روز افزون چاقی به عنوان مادر بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان و ... بسیاری از محققان را به چاره جویی در این مورد واداشته است. پررنگ کردن نقش پیاده روی به عنوان بخشی از زندگی روزمره، می تواند یک چاره ی رفع این مشکل باشد.

۱- پیاده روی از دیابت نوع دوم پیشگیری می کند. برنامه های پیشگیری از دیابت نشان داده اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده روی در طی هفته و کاهش فقط ۷ درصد از وزن بدن (حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم) می تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

۲- پیاده روی قلب شما را نیرومند می سازد. مطالعه ای که در این خصوص بر روی تعدادی پرستار خانم انجام شد، نشان داد افرادی که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده روی داشتند، در مقایسه با زنانی که پیاده روی نداشتند، ۳۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

۳- پیاده روی برای مغز مفید است. مطالعه ای نشان داد زنانی که معادل یک ساعت و نیم در طول هفته پیاده روی داشتند، عملکرد ذهنی بهتری را در مقایسه با زنانی که کمتر از ۴۰ دقیقه در طول هفته پیاده روی داشتند نشان دادند.

۴- پیاده روی برای استخوان ها مفید است. تحقیقات نشان می دهد زنانی که یائسگی را پشت سر گذاشته اند و تقریباً یک و نیم کیلومتر در روز پیاده روی دارند، چگالی استخوان های کل بدنشان نسبت به زنانی که مسافت های کمتری را می پیمایند بالاتر است. همچنین پیاده روی برای کاهش سرعت از دست دادن استخوان های پا نیز بسیار مؤثر است .

۵- پیاده روی علائم افسردگی را تسکین می دهد. ۳۰ دقیقه پیاده روی، ۳ تا ۵ بار در هر هفته به مدت ۱۲ هفته، علائم افسردگی را حدود ۴۷ درصد کاهش می دهد.

۶- پیاده روی میزان خطر ابتلا به سرطان پستان و کولون (روده بزرگ) را کاهش می دهد. زنانی که معادل یک ساعت و ربع تا دو ساعت و نیم در هفته پیاده روی سریع دارند، نسبت به زنان بی تحرک، ۱۸ درصد در معرض خطر کمتری برای ابتلا به سرطان پستان قرار دارند. مطالعات بسیاری نشان داده است که ورزش می تواند از سرطان کولون پیشگیری کند و در افراد مبتلا به این بیماری نیز اثرات ورزش منظم به شکل افزایش کیفیت زندگی و کاهش میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری خود را نشان می دهد.

یکی دیگر از فواید پیاده روی سریع، تعریق است که از این طریق می توان سموم بدن را دفع کرد و روند آب کردن چربی های بدن را سرعت بخشید.

۷- پیاده روی سلامت عمومی بدن را بهبود می بخشد. فقط ۳ بار در طول هفته و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی به صورت چشمگیری می تواند سلامت سیستم قلبی و ریوی را تأمین نماید.

۸- پیاده روی به شکل مسابقات کوتاه مدت هم سطح سلامتی را ارتقاء می دهد. مطالعه زنان کم تحرک نشان می دهد که پیاده روی در طی یک رقابت کوتاه مدت (۳ مرحله پیاده روی ۱۰ دقیقه ای روزانه) منجر به پیشرفت مشابهی در سلامتی شده و یا حداقل منجر به کاهش چربی بدن با افزایش زمان آن می شود (یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای روزانه)

۹- پیاده روی عملکرد جسمی بدن را بهبود می دهد. تحقیقات نشان می دهد علاوه بر این که پیاده روی تناسب اندام و عملکرد های جسمی را بهبود می بخشد، از ناتوانی های جسمی در افراد مسن هم جلوگیری می کند.

۱۰- یکی دیگر از فواید پیاده روی سریع، تعریق است که از این طریق می توان سموم بدن را دفع کرد و روند آب کردن چربی های بدن را سرعت بخشید.

## چه مقدار پیاده روی داشته باشیم؟

دو پیشنهاد در این مورد وجود دارد:

**پیشنهاد اول:** ۳۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط برای ۵ روز یا بیشتر در طول هفته. البته می توانید این ۳۰ دقیقه را به دو زمان ۱۵ دقیقه ای یا ۳ زمان ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید. منظور از شدت متوسط، ایجاد گرما و نفس زدن خفیف در فرد است.

**پیشنهاد دوم:** ۲۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی مداوم برای ۳ تا ۵ روز در طول هفته که ضربان قلب را به ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان برساند.

## نکات مفید در پیاده روی

- برای تکراری نشدن پیاده روی، مسیرهای متنوعی را انتخاب نمایید و سعی کنید با گام‌های سریع پیاده روی کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود .

- اگر شاغل هستید، سعی کنید مقداری از مسیر کار خود را 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.

- نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می‌شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود.

- به جای این که در پیاده روی سرعت ثابت و گام‌های یکنواخت داشته باشید، ۳ دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت ۳ دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. می‌توانید این دوره‌های سه دقیقه‌ای آهسته و سریع را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که کالری بیشتری بسوزانید و میزان تحمل و استقامت خود را نیز افزایش دهید.

- هنگامی که راه می‌روید تا آنجا که می‌توانید به جز پاها، از سایر اعضای بدن نیز استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید. اگر حرکات بدن را جزیی از پیاده روی معمول خود کنید با این کار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد .

- با افزودن مقداری شیب به پیاده روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش خواهد یافت و عضلات شما قوی خواهند شد.

- یک همراه مشتاق، علاقمند و پر انرژی می‌تواند موجب فعالیت بیشتر شما شود و شما کالری بیشتری بسوزانید

