

## پیاده روی. گامی به سوی تندرستی



اکثر مطالعات علمی ارتباط روشنی را بین کم تحرکی و احتمال مرگ و میر بالا به ویژه بیماری کرونر قلب نشان داده است. تحقیقاتی که بر روی قدم زدن انجام شده است، بیانگر فواید شایان تندرستی در گروه های مختلف سنی بوده است. کاهش میزان چربی بدن، کاهش فشار خون، پوکی استخوان و افزایش چربیهای مفید خون (HDL) و سلامت روحی و ذهنی، باتوجه به اینکه اگر به صورت فعالیت ورزشی باشد، می تواند اثرات

مفیدی داشته باشد. (۱)

تحقیقی در رابطه با ۳۰ دقیقه پیاده روی با شتاب ۵۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه روی چندین مرد بین سنین (۴۷ ± ۵) انجام دادند و نتایج تحقیق نشان داد که، برنامه پیاده روی بر وزن بدن، درصد چربی، کلسترول

و LDL تاثیر دارد. (۲)

راه رفتن بهترین فعالیت برای تحمل وزن بوده و در تمامی سنین علائمی دال بر افزایش استحکام استخوان مربوطه دیده شده است. (۳)

از این رو براساس مطالعات انجام شده می توان دریافت راه رفتن آرام برای تحرک افراد مسن و کم تحرک ایده آل می باشد. اگر راه رفتن آرام به تند راه رفتن در طول ۳۰ دقیقه یا بیشتر تبدیل شود، این سطوح می تواند فعالیت اصلی و تناسب و سلامتی را بدون اثرات مضر، دربرگیرد. چنین اهدافی باید برای انگیزه فردی، فعالیت های درمانی و سلامتی عمومی، مورد پیشنهاد قرار بگیرد. اداره ورزشهای همگانی تربیت بدنی دانشگاه، جهت مشاوره و راهنمایی لازم، پاسخگوی شما عزیزان می باشد.

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

ورزش همگانی

۱- ( ریچارد سون، استانگی گرافت )

۲- دکتر رحمان نیا استاد دانشگاه گیلان

۳- سید میرمعینی