

اصول پیاده روی صحیح و دانستیهای بهداشتی

دانستیهای بهداشتی :

- هدف اصلی از ورزش کردن حفظ و افزایش سلامتی جسم و روح است که با انجام دادن ترکیبی از فعالیت های ورزشی مثل پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، طناب زدن ، دویدن ملایم و ... میتوانیم به ورزش بپردازیم.
- بهترین زمان برای انجام دادن تمرینات ورزشی صبح زود است ، البته بدن عصرها هم آمادگی خوبی برای ورزش کردن دارد (توجه داشته باشید که تا ۲ ساعت بعد از غذا ورزش نکنید)
- افرادی که اضافه وزن دارند بهتر است فعالیت ورزشی با شدت پایین و مدت طولانی تر (بیش از ۲۰ دقیقه) انجام دهند . با توجه به اینکه بیشترین سطح هورمون های چربی سوز بدن صبح ها قبل از صرف صبحانه است بنابراین بهترین زمان برای کاهش چربیهای بدن صبح ها و ورزش کردن در شرایط ناشتا می باشد .

به آرامی شروع به ورزش کنید و در انجام آن مداومت داشته باشید.

از بین ورزشهای مختلف سعی کنید ورزشی را که واقعا" برای شما لذت بخش است انتخاب کنید.

لباس مناسب هر ورزش ویژه آن است و بطور کلی لباس ورزش باید سبک ، راحت و گشاد باشد . بهترین جنس برای لباس ورزشی ، نخ یا پنبه ای است چون به خوبی عرق را به خودش جذب می کند .

رنگ لباس ورزشی هم از لحاظ روانی تاثیر گذار است برای خانمها لباس های رنگ روشن (سفید-سبز-آبی- صورتی) برای ورزش های سالنی توصیه می شوند و رنگهایی چون بنفش و نیلی و خاکستری برای ورزشهای خارج از سالن مناسب اند .

برای مردان رنگهایی چون سرمه ای ، طوسی ، خاکستری یا مشکی مناسب ترند.

ضروریست پس از هر ۲ جلسه ورزش لباس ورزشی را بشوئید و در فضای آزاد زیر نور آفتاب خشک نمائید.

بهترین زمان برای پیاده روی زمانی است که شما آن را ترجیح می دهید و احساس راحتی دارید.

پیاده روی هنگام صبح بسیار مناسب است و سبب شادابی و آرامش شما میگردد و هیچگونه اختلالی در خواب تان ایجاد نمی کند.

صرف صبحانه پس از پیاده روی صبحگاهی اثر بسیار مثبتی بر بدن شما می گذارد . البته نباید بلافاصله بعد از صرف صبحانه پیاده روی کنید . اگر به هنگام ظهر پیاده روی کنید بدنتان کالری را سریع تر از دست می دهد.

پیاده روی هنگام شب همت افراد را می طلبد زیرا در طول روز به اندازه کافی خسته شده اند .

به یاد داشته باشید که پیاده روی نباید خیلی بطول بیانجامد چون آنقدر خسته می شوید که برای دفعه بعد انگیزه خود را از دست می دهید.

در تحقیقات صورت گرفته نشان داده شده که فعالیت های ورزشی سبک می تواند توان حافظه افراد را در سالمندی بهبود بخشد و همچنین انجام ورزش های ساده و سبک سبب کاهش استرس در مادران باردار می گردد.

به یاد داشته باشید قدم زدن با دوستان ، خرید کردن و تماشای ویتترین مغازه ها جزء ورزش پیاده روی محسوب نمی گردد.

اگر سابقه انجام فعالیت های ورزشی را ندارید بهتر است روز های اول با ۱۰ دقیقه راه رفتن تند شروع کنید و به مرور زمان به آن بیفزائید.

با گام های سریع پیاده روی کنید تا عضله قلب تقویت شده و با تعریق زیاد سموم بدنتان دفع گردد ، نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می گردد. پیاده روی در زمین های نرم و خاکی بهتر است تا در زمینهای آسفالتی یا سنگفرش.

وضعیت بدن در پیاده روی :

باید پشت صاف و شکن به داخل باشد دست ها در جهت مخالف یکدیگر به جلو عقب حرکت کنند به جز پاها تا آنجا که می توانید از سایر اعضای بدن نیز استفاده کنید. شانه ها، قفسه سینه، بازوها و دستها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید تا کالری بیشتری بسوزانید .

در پیاده روی سرعت خود را تغییر دهید سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید و این دوره ها را می توانید تکرار کنید.

پیاده روی سریع تر باعث سوختن کالری بیشتر در هر ساعت می شود، اما این به آن معنی نیست که شما خود را در فشار زیادی قرار دهید تا از نفس بیفتد.

«وضعیت پیاده روی»

