

۲۰ نکته طلایی در مورد پیاده روی سالم

داشتن فعالیت بدنی به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل و پیاده روی جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند. بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است. پیاده روی ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.

۱. یک جفت کفش راحت و کاملا اندازه استفاده کنید.

توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد. از آن جایی که اغلب، یک پا کمی بزرگ تر از پای دیگر است، کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگ تر خود انتخاب کنید .

۲. جوراب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر می پسندید.

ممکن است شما جوراب‌هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می کنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید .

۳. لباس‌های آزاد و راحت بپوشید.

اگر هوا سرد است، به جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید .

۴. در صورت امکان راه رفتن را بدون توقف انجام دهید .

ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود .

۵. در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید.

با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید .

۶. سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید.

زمانی که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.

۷. با یک میزان متناسب و نسبتا کوتاه، پیاده روی را شروع کنید.

برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

۸. پیاده‌روی شما باید شامل سه بخش باشد :

گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و خنک کردن بدن

برای گرم شدن، پنج دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. سپس مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکاتتان روی مچ پا، ران‌ها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف‌پذیری ماهیچه‌هایتان می شود. اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدنتان را گرم کرده باشید. کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند.

۹. پس از حرکات کششی ، با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید.

سرعت و مسافت پیاده‌روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.

۱۰. هنگام راه رفتن، سرتان را بالا نگه دارید.

شانه‌ها باید صاف باشند و قوز نکنید. روبرو را نگاه کنید. بگذارید دست‌هایتان آزادانه در کنار تان تاب بخورند.

۱۱. گام‌های منظم بردارید تا سرعتتان یکنواخت باشد .

۱۲. قدم‌ها نباید طولانی و بلند باشند.

بهترین کار این است که تعداد قدم‌هایتان را بشمارید. باید بدانید در ۲۰ ثانیه چند قدم برمی‌دارید تا بتوانید سرعت خود را بسنجید. برای این کار تعداد قدم‌های پای راست یا پای چپ‌تان را بشمارید بعد آن را در ۲ ضرب کنید. ۴۰ قدم در ۲۰ ثانیه یعنی یک پیاده‌روی سالم ، ۴۵ قدم یعنی پیاده‌روی با شدت متناسب و ۵۰ قدم یعنی پیاده‌روی با شدت بالا. اگر می‌خواهید وزن کم کنید بهترین حالت ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه و بالا بردن تدریجی آن است. (اگر دستگاه قدم شمار دارید ، ابتدا ببینید چند قدم در روز برمی‌دارید. در مرحله اول سه هزار قدم و در مرحله بعد پنج هزار قدم در روز را انتخاب کنید.)

۱۳. دست‌ها را خم کنید.

این یک قانون ساده فیزیکی است. اگر دست‌ها را خم کنید؛ سرعت بالاتر می‌رود. دست‌ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و از شانه مانند دونه‌های حرفه‌ای تکان دهید. هنگامی که دست به عقب می‌رود، باید به حدی برسد که انگار می‌خواهید کیف پول‌تان را از جیب پشت درآورید. در هنگام آمدن دست به جلو، مچ باید نزدیک وسط قفسه سینه برسد. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، به این صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست. مچ‌ها را صاف و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست‌ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن ۵ تا ۱۰ درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می‌شود.

۱۴. درست قدم بردارید.

یکی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد شما درست قدم برمی‌دارید این است که فرد روبرویی شما بتواند تا حدی قسمتی از کف کفش شما را ببیند. اگر عادت دارید پاهایتان را موقع راه رفتن روی زمین بکشید، کالری کم نخواهید کرد. پاها را باید با قدرت برداشته، از زمین بلند کنید و دوباره روی زمین بگذارید به طوری که مقداری از کف کفش از روبرو دیده شود. می‌توانید جلوی آینه این تمرین را انجام دهید.

۱۵. سرعت خود را به طور متناوب تغییر دهید.

پیاده‌روی که تمام مدت با گام‌های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می‌کند. به جای اینکه در پیاده‌روی، سرعت ثابت و یکنواختی داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. سرعت شما در گام تند باید به حدی باشد که نتوانید به راحتی صحبت کنید. در این سه دقیقه روی حرکات خود تمرکز بیشتری داشته باشید. می‌توانید این دوره‌های سه دقیقه‌ای را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که کالری بیشتری بسوزانید. به علاوه میزان تحمل‌پذیری و استقامت خود را نیز افزایش می‌دهید.

۱۶. روی سطوح نرم پیاده‌روی کنید.

پیاده‌روی روی شن ، در مقایسه با پیاده‌روی روی سطح خیابان و سنگفرش، کالری بیشتری مصرف می‌کند. راه رفتن روی شن‌ها نسبت به سطوح صاف دیگر، ۵۰ درصد کالری بیشتری می‌سوزاند. اگر به ساحل دریا دسترسی ندارید، راه رفتن روی خاک‌های نرم را امتحان کنید. پیاده‌روی روی هر سطح نرمی که پای شما کمی در آن فرو رود، نسبت به سطوح صاف کالری بیشتری مصرف می‌کند.

۱۷. همه عضلات بدن را درگیر کنید.

هنگامی که راه می‌روید، غیر از پاها، از سایر اعضای بدن نیز تا آنجا که می‌توانید استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه‌سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن ، حرکت دهید .

۱۸. موسیقی ورزشی گوش کنید.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که هنگام ورزش کردن به موسیقی‌های ورزشی گوش می‌کنند، سخت‌تر و طولانی‌تر از افرادی که بدون موسیقی ورزش می‌کنند، به فعالیت می‌پردازند.

۱۹. از شیب‌ها استفاده کنید.

اگر بیرون از خانه پیاده‌روی می‌کنید، مسیر خود را طوری انتخاب کنید که شامل سطوح شیب‌دار و تپه‌های کوچک باشد. بالا رفتن از شیب‌ها باعث می‌شود که ضربان قلب شما افزایش پیدا کند و چربی بیشتری بسوزانید. با افزودن مقداری شیب به پیاده‌روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش خواهد یافت و عضلات شما قوی خواهد شد. زمانی که از تپه بالا می‌روید، کمی به جلو خم شوید و زمان پایین آمدن که کمی مشکل‌تر است، قدم‌های کوتاه بردارید و زانوها را کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید. می‌توانید از چوب‌دستی برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. ((زمانی که چوب‌دستی در دست راست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را هم زمان با برخورد پاشنه پای مخالف به سطح زمین، روی زمین بگذارید. استفاده از چوب‌دستی موجب می‌شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار وارده بر زانوها کاسته شود. اندازه چوب دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد.))

۲۰. سرعت تان را کم کنید.

در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

نوجه: اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.