

## پیاده روی به منظور تناسب اندام

چگونه به کمر خود تناسب دهیم و سلامتی خود را افزایش دهیم پیاده روی تمرینی با فشار پایین و سوده‌های بسیاری برای سلامتی است. در اینجا در می‌یابیم که چگونه آغاز کنیم.

پیاده روی تمرینی آرام با فشار پایین است که می‌تواند شما را به آسانی وارد مرحله‌ای از تناسب و سلامتی کند. این یکی از طبیعی‌ترین اشکال تمرین بدنی است. سالم و ساده است و به تمرین نیاز ندارد و برای سلامتی فواید بسیاری دارد. در این جا در می‌یابیم که چرا پیاده روی برایتان مفید است و چگونه یک برنامه پیاده روی را آغاز کنیم.

## فواید پیاده روی

پیاده روی برای داشتن تناسب اندام می‌تواند به شما در رسیدن به فواید بسیاری از سلامتی کمک کند برای مثال می‌توانید:

■ **کاهش خطر حمله قلبی:** پیاده روی با کاهش چگالی پایین لیپوپروتئین LDL و بالا بردن چگالی بالا لیپوپروتئین HDL، قلب شما را سالم نگه دارد. یک برنامه پیاده روی منظم همچنین خطر توسعه فشار خون بالا، عاملی که به بیماری قلبی کمک می‌کند را کاهش می‌دهد.

■ **فشار خون خود را تنظیم کنید:** اگر فشار خون بالا دارید، پیاده روی ممکن است باعث کاهش آن شود.

■ **خطر توسعه دیابت نوع ۲ را کاهش دهید:** تمرین منظم خطر توسعه دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. اگر یک خانم هستید، اضافه وزن دارید و در معرض خطر دیابت هستید، پیاده روی می‌تواند توانایی بدنتان را در تنظیم قند افزایش بخشد.

**کنترل دیابت:** اگر دیابت نوع دوم دارید، شرکت در برنامه پیاده روی منظم می‌تواند توانایی بدنتان را در تنظیم قند، کاهش قند خون، کاهش خطر بیماری قلبی افزایش دهد و به شما کمک کند که عمر طولانی‌تری داشته باشید.

وزن خود را کنترل کنید: پیاده روی کردن کالری را می‌سوزاند که می‌تواند به شما در کنترل و تنظیم وزن‌تان کمک کند. برای مثال، خانم‌های میانسال که بیش از ۱۰۰۰۰ گام در روز بر می‌دارند چربی کمتری نسبت به آنهایی دارند که کمتر فعال هستند.

فشار و استرس خود را کنترل کنید و روحیه خود را تقویت کنید: پیاده روی روش بسیار خوبی برای کاهش استرس است. پیاده روی منظم همچنین می‌تواند احساس افسردگی و اضطراب را در شما کاهش دهد.

قوی و فعال بمانید: هنگامی که ستان بالاتر می‌رود، پیاده روی برای تناسب جسم می‌تواند از افتادگی بدن‌تان جلوگیری کند و به شما کمک می‌کند که فعال بمانید و کمک می‌کند که مستقل باشید.

### قبل از پیاده روی کردن خود را آماده کنید

زمانی را صرف آماده کردن خود کنید تا از صدماتی از قبیل تاول‌هایی بر روی پاها و دردهای ماهیچه‌ای جلوگیری کنید.

#### ۱) کفش‌های مخصوص پیاده روی و لباس‌های محافظ و راحت بپوشید:

قبل از شروع به کار، اطمینان حاصل کنید که کفش راحتی را انتخاب کرده‌اید. همچنین لباس راحت و گشاد به تن داشته باشید. اگر قصد دارید در محیط‌های باز پیاده روی کنید، لباس‌های مناسب آن آب و هوا را انتخاب کنید. از لباس‌هایی با مواد لاستیکی استفاده نکنید چرا که آن لباس‌ها نمی‌گذارند عرق تبخیر شود. لباس‌هایی با رنگ روشن با نواری که نور را منعکس کنید تا در تاریکی موتورسواران بتوانند شما را ببینند.

#### ۲) گرم کردن بدن

حدود ۵ دقیقه را به آرامی قدم بزنید تا ماهیچه‌هایتان گرم شود. می‌توانید مثلاً در یک مکان پیاده روی کنید. سرعتتان را افزایش دهید تا گرم شوید. گرم کردن ماهیچه‌ها به کاهش خطر صدمه کمک می‌کند.

#### ۳) کش آوردن

پس از گرم شدن، قبل از پیاده روی به مدت ۵ دقیقه ماهیچه‌هایتان را کش آورید. مثل ماهیچه‌های ساق پا، ماهیچه‌های چهار سر، زردپی پشت ران، خمیدگی قسمت عقب و پایین و ماهیچه‌های قفسه سینه.

شرح به کار: برنامه‌ای را طراحی کنید که برایتان مفید باشد.

**برای این که از موفقیت خود اطمینان حاصل کنید:**

**به آرامی و آسان شروع کنید**

اگر شخصی هستید که فصلی پیاده روی می‌کنید، مثل قبل پیاده روی کنید. اگر سریع خسته می‌شوید، بهتر است که به آرامی و راحت شروع کنید. در ابتدا، به اندازه‌ای که احساس راحتی می‌کنید و هر مسافتی که در آن احساس راحتی می‌کنید، پیاده روی کنید. اگر فقط به مدت چند دقیقه می‌توانید پیاده روی کنید، اجازه دهید که این نقطه شروع کارتان باشد. برای مثال، ممکن است فقط ۳ تا ۵ دقیقه پیاده روی کنید و کم کم این مدت را به ۱۵ دقیقه آن هم ۲ بار در هفته برسانید. سپس، در طی هفته می‌توانید این زمان را به ۳۰ دقیقه در هفته آن هم ۵ روز در هفته برسانید.

از فن‌آوری مناسب برای پیشگیری از صدمه دیدن و مانع‌ها استفاده کنید. پیاده روی تمرین بسیار خوبی است چرا که انجامش آسان است. اما اگر حرکات بدنتان را زیاد کنید و حالت بدنتان ضعیف باشد، خطر صدمه‌تان افزایش می‌یابد.

**شدت تمرین خود را اندازه بگیرید.**

هنگامی که قدم می‌زنید، شدت آن را اندازه بگیرید. دانستن سطحتان، به شما اجازه می‌دهد. شدت آن (تمرین خود) را به حداکثر برسانید یا آن را کاهش دهید. شما می‌توانید این روش‌ها را انجام دهید:

تست صحبت: اگر نفس کم می‌آورید و نمی‌توانید با شخصی که با او پیاده روی می‌کنید به خوبی صحبت کنید، در این صورت حتماً سریع پیاده روی می‌کنید و باید سرعتتان را کاهش دهید.

**مقیاس Borg:** این روش، یک خود ارزیابی از تلاش‌تان است. شما این موضوع را اندازه‌گیری می‌کنید که چقدر در مورد این مقیاس که از ۶ تا ۲۰ تغییر می‌کند، فکر می‌کنید. هنگام قدم زنی هدف‌تان حداقل ۱۲ تا ۱۴ (شدت متوسط) باشد. ضربان قلبتان را اندازه‌گیری کنید. اگر می‌خواهید بدانید که تمریناتتان نزدیک به ضربان قلبتان است، تمرین را کنار بگذارید تا با دست گذاشتن بر روی مچ یا گردن خود، نبض خود را اندازه‌گیری کنید. روش دیگر استفاده از یک وسیله الکتریکی است که ضربان قلب را نشان می‌دهد.

#### پیشرفت خود را در نظر داشته باشید.

در نظر گرفتن این موضوع که چندگام بر می‌دارید، مسیری که پیاده روی می‌کنید و زمانی که آن را می‌پیمایید می‌تواند به شما کمک کند که دریابید از کجا آغاز کرده‌اید و این برایتان منبع الهام است به این فکر کنید که پس از پیاده روی چندین مایل در هفته، ماه یا سال، چه احساس خوبی خواهید داشت.

این اعداد را در برنامه پیاده روی‌تان که برای خودتان ایجاد کرده‌اید یا در سایت خود در رایانه‌تان یادداشت کنید. روش دیگر استفاده از وسیله‌ای الکتریکی است که زمان و مسافت را برایتان محاسبه می‌کند. این وسایل شامل موارد زیر هستند.

قدم سنج‌ها: این وسایل که آنها را به مچ‌بند یا کمربندتان متصل می‌کنید، حرکت بدن را می‌سنجند و تعداد قدم‌هایتان را محاسبه می‌کنند و عدد آن را بر روی صفحه‌ی کوچکی نمایش می‌دهند. گرچه پیش‌تر قدم سنج‌ها مشخصه‌های دیگری دارند از قبیل نشان دادن تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانید و مسافتی که پیاده روی می‌کنید یا می‌دوید، شاید بخواهید با یکی از این مشخصه‌ها مثلاً شمارش تعداد قدم‌ها شروع به کار کنید.

وسایل پیشرفته: وسایلی که از فن‌آوری ماهواره‌ای استفاده می‌کنند. قیمتشان از قدم سنج‌ها بیش‌تر است اما می‌توانند مسیر حال و کلی شما را اندازه بگیرند و حتی قدم و سرعت شما را محاسبه کنند. شاید مجبور شوید این وسایل را در برنامه‌تان داشته باشید. برخی از آنها اجازه می‌دهند داده‌هایی را به رایانه‌ی خود دانلود کنید تا دریابید که چقدر پیشرفت می‌کنید. شما این وسایل را روی مچ می‌بندید یا آنها را به بازو یا کفش خود می‌چسبانید.

#### بعد از هر جلسه پیاده روی بدن خود را سرد کنید

به منظور کاهش فشار بر روی قلب و ماهیچه‌هایتان، در پایان هر جلسه به مدت ۵ دقیقه به آرامی پیاده روی کنید. سپس، دوباره بدنتان را کش بیاورید.

انگیزه داشته باشید: اهداف خود را در نظر داشته باشید، از تمرین لذت ببرید و آن را برای خودتان تبدیل به یک بازی و سرگرمی کنید.

شروع یک برنامه‌ی پیاده روی به قوه‌ی ابتکار نیاز دارد. ادامه‌اش به تعهد نیاز دارد. اما هنگامی که در مورد فواید سلامتی فکر می‌کنید، ارزش تلاش کردن را در می‌یابید. به مرور زمان احساس نیرومندی می‌کنید. برای این که انگیزه داشته باشید:

۱) اهداف اجرایی داشته باشید: افرادی را که رفتار جدیدی را به مدت ۶ ماه ادامه می‌دهند معمولاً آن را تبدیل به عادت می‌کنند.

۲) آن را تبدیل به یک سرگرمی کنید: اگر پیاده روی کردن را به تنهایی دوست ندارید، از هم‌هی دوستان یا همسایه‌تان بخواهید با شما همراه شود. می‌توانید به باشگاه بروید.

۳) مسیرتان را تغییر دهید: از چندین مسیر پیاده روی استفاده کنید. اما اگر تنها پیاده روی می‌کنید به کسی که از مسیر شما استفاده می‌کند این را بگویید.

گاهی اوقات مشکلاتی پیش می‌آید که اجازه نمی‌دهد شما برنامه‌ی منظم خود را دنبال کنید هنگامی که این مشکل به وجود آمد به خودتان زیاد سخت نگیرید.

نباید چند روز استراحت کنید تا برنامه‌تان به سطح بالاتری از تناسب و سلامتی برسد. این روش‌ها را دنبال کنید تا دوباره برنامه‌ی خود را به دست آورید.

■ مثبت فکر کنید: اجازه ندهید جملات منفی از قبیل، "من یک بازنده‌ام" دوباره وارد طرحتان شود. در برنامه‌تان به این مسائل توجهی نکنید.

■ اهدافتان را دوباره ارزیابی کنید: اگر هدفتان پیاده روی در ۲ ساعت در روز ۳۶۵ روز سال است، این به شکست شما کمک می‌کند. برای خودتان اهداف واقعی ایجاد کنید، مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته.

■ ادامه دادن: امروز پیاده روی را در برنامه‌تان بگذارید. فقط این را انجام دهید. به مدت ۱۰ دقیقه در هنگام استراحت در موقع ناهار پیاده روی کنید.

■ پیوسته برنامه ریزی کنید: اگر مسیری برای پیاده روی دارید، در مورد اضافه کردن راهبردهایی برای قدم زنی‌های کوتاه مدت در روز فکر کنید تا بتوانید برنامه‌تان را ادامه دهید.

از این که شروع کرده‌اید، خوشحال خواهید شد.

گرچه اولین قدم‌های مسیری سخت‌ترین خواهد بود، به شما کمک می‌کند که مهمترین اهداف را در ذهن آورید. بنابراین به خاطر داشته باشید، هنگامی که اولین قدم را برداشتید، به سمت مقصد مهمتری که همان سلامتی بیش‌تر است در حرکتید.

مبتدی‌ها در پیاده روی: (آیا یک مبتدی هستید؟) این برنامه پیاده روی ۱۰ هفته‌ای را امتحان کنید.

آیا به دنبال این هستید که به راحتی به تناسب اندام برسید؟ این برنامه پیاده روی ۱۰ هفته‌ای می‌تواند به شما در تناسب بهتر و سلامتی کمک کند.

جمع هفته	برنامه پیاده روی (زمان / تعداد روزها در هفته)	هفته
۳۰ دقیقه	۱۵ دقیقه، ۲ روز	۱
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه، ۳ روز	۲
۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه، ۳ روز	۳
۷۵ دقیقه	۲۵ دقیقه، ۳ روز	۴
۹۰ دقیقه	۳۰ دقیقه، ۳ روز	۵ و ۶
۱۲۰ دقیقه	۳۰ دقیقه، ۴ روز	۷ و ۸
۱۵۰ دقیقه	۳۰ دقیقه، ۵ روز	۹ و ۱۰

قبل از شروع برنامه شاید نیاز باشد با پزشکتان صحبت کنید.  
 ای « برنامه شامل زمانی برای گرم و سرد کردن بدن نمی باشد.

ترجمه از: پروین کرملو  
 برگرفته از: سایت mayoclinic