

((توصیه به اهالی پیاده روی))

پیاده‌روی ورزش بسیار خوبی برای تعداد زیادی از افراد است. اگر شما نیز پیاده‌روی می‌کنید و قصد دارید حین پیاده‌روی کالری بیشتری بسوزانید و قصد دارید با این کار وزنتان را کنترل کنید، باید کمی بیشتر فعالیت کنید تا میزان کاهش وزن را به حداکثر برسانید.

در اینجا راه‌هایی برای اینکه بتوانید حین راه رفتن کالری بیشتری بسوزانید، توصیه شده است.

سرعت خود را به طور متناوب تغییر دهید

پیاده‌روی‌ای 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.

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.

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.

هرچه بیشتر حرکت کنید، کالری بیشتری می‌سوزانید. اگر حرکات بدن را جزیی از پیاده‌روی معمول خود کنید، با این کار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد.

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. سعی کنید با همان سرعت و گام‌هایی که در سطح صاف پیاده‌روی می‌کردید، از شیب‌ها بالا بروید.

با افزودن مقداری شیب به پیاده‌روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش خواهد یافت و عضلات شما قوی خواهد شد. کمی سنگین‌تر راه بروید

می‌توانید یک لباس سنگین بپوشید تا هنگام راه رفتن کالری بیشتری مصرف شود. اگر نمی‌خواهید چنین کاری انجام دهید، می‌توانید از یک کیف یا کوله‌پشتی که حاوی چند کتاب باشد، بر دوش خود استفاده کنید و آن را در هنگام پیاده‌روی حمل کنید.

از حمل وزنه یا چیزهایی که با دست حمل می‌شوند، خودداری کنید، زیرا خطر آسیب‌دیدن شما افزایش می‌یابد

مدیریت تربیت بدنی

گردآوری: مهدی عسکری

منتظر مطالب بعدی
ما باشید