



راهنمای فعالیت های سالم جهت بهبود سبک زندگی و ارتقاء سلامت

ورزش و پیاده روی



۱ یکی از آسان ترین ورزش ها پیاده روی است. فعالیت بدنی یعنی این که عضلات بدن حرکت کنند و ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد. پیاده روی می تواند این کارها را در بدن انجام دهد و یکی از راه های مناسب برای فعال بودن است. اگر پیاده روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می شود و دیگری اینکه می توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می کاهد. شما می توانید با پیاده روی منظم و مستمر، فشارخون خود را کاهش داده، اضافه وزن را کم کنید و راحت تر بخوابید.

۲ برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی سر را بالا گرفته و جلو نگاه کنید. شانه ها باید عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد. بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرارداد و حرکت دهید. آنها را نزدیک به بدن نگه دارید. عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید. پیاده روی را با گام های استوار شروع کنید. اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از شرایط بالا را نمی توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.

۳ برنامه پیاده روی با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع می شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را هم ندارید، پیاده روی را از ۲-۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم این است که از جای خود برخاسته و حرکت کنید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید. افرادی که توانایی بدن شان برای ورزش خوب است و قادرند به راحتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی کنند.

۴ پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. به علاوه ممکن است برنامه پیاده روی را شروع کنید اما پیشرفت آن کند باشد، در نتیجه در مراحل مختلف باید وقت بیشتری بگذارید. به طور مثال شما در هفته سوم می توانید ۱۵ دقیقه پیاده روی داشته باشید اما برای برنامه هفته چهارم اگر با مشکل مواجه هستید می توانید به جای این که ۲۰ دقیقه ورزش کنید مثلاً ۱۸-۱۶ دقیقه ورزش کنید. سپس آرام آرام با افزایش توان بدن تان، به دقایق ورزش افزوده تا به ۲۰ دقیقه در روز برسید. اما این مسأله اصلاً نگران کننده نیست بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نپینید.

۵ اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست باید حتماً به مقدار کالری مصرفی روزانه از طریق غذا توجه داشته باشید و آن را تعدیل کنید. در جدول زیر می توانید مقدار کالری مصرف شده توسط نوع ورزش را محاسبه کنید.

جدول میزان کالری سوزانده شده هنگام انجام فعالیت های ورزشی مختلف برای یک فرد ۷۵ کیلوگرمی

فعالیت	توضیح	کالری سوزانده شده طی ۳۰ دقیقه
پیاده روی با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت	فعالیت اندام تحتانی	۱۳۵
آهسته دویدن با سرعت ۹ کیلومتر در ساعت	دویدن روی سطوح نرم و استفاده از کفش مناسب	۲۴۰
شنا (تفریحی)	کرال سینه تمام قسمت های بدن را به کار می گیرد	۲۰۰
دوچرخه سواری (تفریحی)	فعالیت اندام تحتانی	۲۰۰
ورزش های آبیروبیک (مبتدی)	بدون توقف با سرعت متوسط، همراه با فعالیت بازوها	۱۷۰
ورزش های آبیروبیک (پیشرفته)	بدون توقف با شدت زیاد	۲۴۰



گروه آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت