

پیاده روی گردش خون را بهبود می بخشد و فشار خون را کاهش می دهد

روش صحیح پیاده روی

یک شخص عادی روزانه بین ۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ گام پیاده روی می کند. گرچه این مسافت ممکن است زیاد به نظر برسد، شاید بخواهید با ترتیب دادن یک برنامه ورزشی پیاده روی به میزان آن بیفزایید . پیاده روی سریع میزان مصرف اکسیژن را افزایش می دهد، قلب شما را برای پمپ کردن خون بیشتر تقویت می کند، گردش خون را بهبود می بخشد و فشار خون را کاهش می دهد. پیاده روی همچنین روند پیشرفت آرتروز را کند می کند، سرعت از دست رفتن توده استخوانی را در پوکی استخوان کاهش می دهد و عضلات را تقویت می کند.

اگر در حال بهبودی از جراحی یا جراحت اخیر هستید، باید پیش از شروع یک برنامه پیاده روی با دکترتان مشورت کنید. ممکن است بتوانید فشار ملایم پیاده روی را تحمل کنید، بدون اینکه آسیب دیدگی تان بدتر شود. پیاده روی به بسیاری از افراد کمک کرده است که از درد آرتروز و کمردرد رهایی یابند. پیاده روی استرس را کاهش می دهد، به شما کمک می کند چشم انداز مثبتی از زندگی پیدا کنید و می تواند باعث شود احساس جوانتر بودن کنید.

می توانید به تنهایی یا با دوستانتان تقریباً در هر جایی و هر زمانی که برایتان راحت است، پیاده روی کنید. تنها ابزاری که به آن نیاز دارید، یک جفت کفش است باید راحت و پشتیبان پا باشد و باعث ایجاد تاول یا پینه پا نشود. کفش هایی را انتخاب کنید که از قوس پا حمایت کنند و پاشنه پا را اندکی بالا ببرند. در کفش های پیاده روی باید مواد سفتی پاشنه پا را احاطه کنند تا مانع از لق زدن پاشنه پا حین راه رفتن شوند. پنجه کفش نیز باید فضای کافی برای پا داشته باشد و در عین حال بیش از حد دراز نباشد.

هنگامی که برنامه ورزشی تان را شروع می کنید با پیاده روی آهسته برای ۵ دقیقه خودتان را گرم کنید، بعد سرعت پیاده روی تان را بالا ببرید تا سرعت ضربان قلبتان افزایش یابد و تنفس های عمیق تر انجام دهید. بعد حدود ۱۵ دقیقه پیاده روی سریع انجام دهید . در حالیکه پیاده روی می کنید، دست هایتان را تاب دهید . هنگام راه رفتن شکم تان را تو دهید، پشتتان را صاف کنید و سرتان را بالا نگهدارید.

پنجه های پاهایتان را به جلو متوجه کنید و با گام های بلندی در حدی که برای شما راحت باشد و به شما فشار نیاورد، پیاده روی کنید. پیاده روی تان را با پنج دقیقه سرد کردن و چند حرکت کششی ملایم تمام کنید. در مرحله بعد باید این برنامه پیاده روی به صورتی کاری معمول درآورد. این برنامه را ۳ تا ۴ روز در هفته با روزهای استراحت در میان آنها شروع کنید. پس از ۲ هفته ۵ دقیقه به بخش پیاده روی سریع بیفزایید. این افزایش ۵ دقیقه ای را برای هر ۲ هفته ادامه دهید تا زمانی که به تدریج قدرت و تحمل بدنی تان افزایش یابد.

یک شیوه دیگر برای رسیدن به آمادگی بدنی با برنامه پیاده روی این است که از چوب های پیاده روی استفاده کنید . گرفتن چوب پیاده روی در دست ها این مزیت را دارد که باعث می شود بخش بالایی بدن بیشتر فعال شود و برای بخش پایینی بدن

نیز پایداری بیشتری ایجاد شود.

در طول پیاده‌روی یک بطری آب همراه داشته باشید تا مانع کم‌آبی بدن شود. ۱۵ دقیقه پیش از شروع پیاده‌روی نیم لیتر آب بنوشید و نیم لیتر دیگر آب نیز پس از سرد کردن خودتان بنوشید. هر ۲۰ دقیقه یا بیشتر هنگام پیاده‌روی نیز آب بنوشید.