



شرکت تعمیرات نیروی برق فارس



۱. دلیل برای پیاده روی

ورزش و سلامتی: پیاده روی

واحد ایمنی، بهداشت و محیط زیست

دلایل ده گانه پیاده روی:

۱) پیاده روی از دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند. برنامه های پیشگیری از دیابت نشان داده اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده روی در طول هفته و کاهش فقط ۷ درصد از وزن (حدوداً ۵ تا ۷ کیلوگرم) می تواند ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

۲) پیاده روی قلب شما را نیرومند می سازد. در صورتی که جنس مذکر هستید مطالعات انجام شده در این خصوص نشان می دهد میزان مرگ و میر در میان مردان بازنشسته ای که روزانه کمتر از ۱.۵ کیلومتر پیاده روی دارند دو برابر مردانی بود که روزانه بیش از دو مایل پیاده روی می کردند.

۳) پیاده روی قلب شما را نیرومند می سازد. در صورتی که جنس مونث هستید مطالعات انجام شده در این خصوص بر روی ۷۲۴۸۸ پرستار انجام شده نشان داد افرادی که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده روی داشتند در مقایسه با زنانی که پیاده روی نداشتند ۳۵ درصد کاهش خطر حملات قلبی و دیگر مشکلات قلبی را نشان می دادند.



۴) پیاده روی برای مغز مفید است. مطالعه ای که بر روی پیاده روی و تاثیر آن بر عملکرد های ذهنی انجام شد نشان داد زنانی که معادل یک ساعت و نیم در طول هفته پیاده روی داشتند به صورت چشمگیری عملکرد ذهنی بهتری را در مقایسه با زنانی که کمتر از ۴۰ دقیقه در طول هفته پیاده روی داشتند نشان میدادند.

۵) پیاده روی برای استخوانهایتان مفید است. تحقیقات نشان می دهد زنانی که یائسگی را پشت سر گذاشته اند و تقریباً ۱.۵ کیلومتر در روز پیاده روی دارند چگالی استخوان های کل بدنشان نسبت به زنانی که مسافت های کمتری را می پیمودند بالاتر بود، همچنین پیاده روی برای پایین آوردن سرعت از دست رفتن تراکم استخوان های پا نیز بسیار موثر است.

۶) پیاده روی علائم افسردگی را کاهش می دهد. ۳۰ دقیقه پیاده روی، ۳ تا ۵ بار در هر هفته به مدت ۱۲ هفته، علائم افسردگی را حدود ۴۷ درصد کاهش می دهد.

۷) پیاده روی میزان خطر ابتلا به سرطان سینه و روده بزرگ را کاهش می دهد. زنانی که معادل یک ساعت و نیم تا ۲ ساعت و نیم در هفته پیاده روی سریع دارند نسبت به زنان بی تحرک ۱۸ درصد خطر کمتری برای ابتلا به سرطان سینه دارند. مطالعات بسیاری نشان داده است که ورزش می تواند از سرطان روده بزرگ پیشگیری کرده و در افراد مبتلا به این بیماری نیز اثرات ورزش منظم به شکل افزایش کیفیت زندگی و کاهش میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری خود را نشان میدهد.

۸) پیاده روی سلامت عمومی بدن را بهبود می بخشد. فقط ۳ بار در طول هفته و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی به صورت چشمگیری می تواند سلامتی سیستم قلبی ریوی را تامین نماید.

۹) پیاده روی به شکل مسابقات کوتاه مدت هم سطح سلامتی را ارتقاء می دهد. مطالعه زنان کم تحرک نشان می دهد که پیاده روی در طی یک رقابت کوتاه مدت (۳ مرحله پیاده روی ۱۰ دقیقه ای روزانه) منجر به پیشرفت مشابهی در سلامتی شده و یا حداقل منجر به کاهش چربی بدن با افزایش زمان آن میشود. (یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای روزانه)

۱۰) پیاده روی عملکرد فیزیکی بدن را بهبود میبخشد. تحقیقات نشان میدهد که علاوه بر اینکه پیاده روی تناسب اندام و عملکردهای فیزیکی (بدنی) را بهبود می بخشد از ناتوانی های جسمی در افراد مسن هم جلوگیری می کند.



چه مقدار پیاده روی داشته باشیم؟

دو پیشنهاد در این مورد وجود دارد:

توصیه اول: ۳۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط برای ۵

روز یا بیشتر در طول هفته پیشنهاد می شود. البته میتوانید این ۳۰ دقیقه را به دو زمان ۱۵ دقیقه ای یا ۳ زمان ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید. منظور از شدت متوسط، ایجاد احساس گرما و نفس نفس خفیف در فرد است.

توصیه دوم: انجام ۶۰-۲۰ دقیقه فعالیت مداوم برای ۳ تا

۵ روز در طول هفته که ضربان قلب را به ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان برساند.



پیاده روی برای کاهش وزن:

دو نکته در مورد پیاده روی و کاهش وزن:

۱) پیاده روی همانند دیگر ورزش های هوازی کالری سوز بوده و به کاهش وزن منجر می شود. البته برای کاهش وزن باید ورودی کالری به بدن را با رعایت یک رژیم غذایی مناسب کاهش داده و از طرف دیگر خروجی کالری بدن را با داشتن یک فعالیت بدنی نسبتاً شدید افزایش دهیم تا بدن به یک تعادل انرژی مناسب دست پیدا کند. بنابراین اگر میخواهید وزنتان را کاهش دهید حتی اگر پیاده روی زیادی دارید میزان کالری دریافتی تان را از غذاها کاهش دهید تا به نتیجه بهتری دست پیدا کند.

۲) ورزش برای حفظ وزن اهمیت بیشتری دارد تا کاهش آن مطالعات دو دهه اخیر دانشمندان نشان می دهد افرادی که پس از کاهش وزن به ورزش روی می آورند بسیار بهتر از افرادی که کم تحرک هستند وزن کاهش یافته خود را حفظ می کنند.

در انتها لازم به ذکر است که پیاده روی به عنوان یکی از مفیدترین، در دسترس ترین و کم هزینه ترین ورزشها به راحتی می تواند جایگاه خود را در زندگی روزمره ما پیدا کند. کافی است قسمتی از مسیری را که هر روزه با اتوبوس، اتومبیل شخصی و ... می پیمایم با پیاده روی طی کنیم. یعنی صبحها حدوداً ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شویم تا وقت کافی برای پیاده روی صبحگاهی در مسیر محل کار داشته باشیم، به این ترتیب پیاده روی را تنها با ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شدن به زندگی خود هدیه کرده ایم. به یاد داشته باشیم انجام فعالیت بدنی هر چند کوتاه مدت و با شدت کم تاثیرات مفیدش را بر بدن ما بر جای خواهد گذاشت.