

مزایای ورزش کردن به طور منظم



معاونت دانشجویی
مدیریت تربیت بدنی و فوق برنامه

هفته تربیت بدنی گرامی باد

به فرزندان خود از ابتدای زندگی پیاده روی صحیح را بیاموزیم

پیاده روی



رومیة را تقویت می کند
فعالیت بدنی ماده شیمیایی
سروتین که باعث احساس
آرامش می شود را بر می انگیزد



مافظه را تقویت میکند
زمانی که ورزش میکنید خون
بیشتری به مغز می رسد در
نتیجه مغز سریعتر کار می کند



**باعث کاهش امکان ابتلا به
بیماری ها می شود**

ورزش کردن کردن باعث
افزایش کلسترول مفید و کاهش
تری گلیسرید در بدن می شود
و میتوان از ابتلا به بیماری هایی
نظیر دیابت ، قلبی، فشار خون
بالا و آرتروز جلوگیری کرد با
آنها را مدیریت کرد



انرژی را افزایش می دهد

فعالیت منظم به بدن کمک می کند
که اکسیژن و مواد مغذی را بهتر
در بدن پخش کند

وزن را کنترل می کند

با سوختن چربی های ذخیره شده
توسط ورزش وزن نیز کنترل و
مدیریت می شود



نکات مفید در پیاده روی

برای تکراری نشدن پیاده روی، مسیرهای

- متنوعی را انتخاب نمایید و سعی کنید با

- گام های سریع پیاده روی کنید تا قلب تان

- تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود .

- اگر شافل هستید، سعی کنید مقداری از مسیر کار خود را پیاده راه بروید، حتی می توانید ماشین خود را
در جایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بریزید این امر به شادابی روحیه شما کمک می کند.

- نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده

روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود.

- به جای این که در پیاده روی سرعت ثابت و گام های یکنواخت داشته باشید، ۳ دقیقه آهسته راه بروید و

میس به مدت ۴ دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. می توانید این دوره های سه

دقیقه ای آهسته و سریع را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار

باعث می شود که کالری بیشتری بسوزانید و میزان تحمل و استقامت خود را نیز افزایش دهید.

- هنگامی که راه می روید تا آنجا که می توانید به جز پاها، از سایر اعضای بدن نیز استفاده کنید. شانه ها،

نفس مینه، بازوها و دست ها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید. اگر حرکات بدن را جزئی از پیاده

روی معمول خود کنید با این کار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد .

- با افزودن مقداری شب به پیاده روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش

خواهد یافت و عضلات شما قوی تر خواهند شد.

- یک همراه مشتاق، علاقمند و پر انرژی می تواند موجب فعالیت بیشتر شما شود و شما کالری بیشتری

بسوزانید.



اصول صحیح پیاده روی

محبوبترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای
افراد ورزشکار غیر حرفه ای است . پیاده روی ضمن
ارزان بودن قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد
- پیاده روی ، نقطه آغاز خوبی برای کسی است که
به فعالیت جسمانی عادت ندارد.

- قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰
دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است،
چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است اگر چه
هر دو ، آمادگی جسمانی را افزایش می دهد، در پیاده
روی نکات زیر رعایت شود:

- سرعت راه رفتن باید آهسته باشد که فرد عرق نکرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب
هدف قرار بگیرد.

پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد . قدم زدن با دوستان ، همراه با عزیزان
و مدشای معارف ها در حین قدم زدن و به راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی توان
فعالیت روزی به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی محسوب کرد.

- حتماً از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنند . در مسیر بین مسورت ، دچار
آسیب های مختلف می شوید که شما را له تنها از ادامه فعالیت بازخواهد داشت بلکه به زندگی
مادیتان ضربه خواهد زد .

- حالت بدن را حفظ کنید ، پشت صاف ، شکم کمی را ترکشیده و دست ها را در هنگام راه
رفتن در جهت مخالف مانند یک توپ به جلو و عقب حرکت دهید . به این کار ، ضمن اینکه کالری
بیشتری می بسوزانید ، استقامت بالای بدن شما نیز فعالیت خود را افزایش میدهد .

- برای راه رفتن پر انرژی و پاشنه - پنجه استفاده کنید . ابتدا باید پاشنه پای چپ به زمین اصابت
کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب ، زدن کند پاشنه از زمین بلند شود .

محصولی را نیز از زمین بلند کنید . شما باید توانایی این عمل را در عضلات ساق حساس کنید .

- به خورد فشار پیش از حد نیاورید و با سرعش حرکت کنید که هنگام راه رفتن به احساسی
نورس خواهد بود .
پیاده روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد ، می تواند سنگین محسوب شود لذا
روزهای اول با ۵-۱۰ دقیقه راه رفتن کند آغاز کنید و به مرور ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه
برسانید .

