

پیاده روی

سلامتتان را تضمین می کند



اگر به دنبال راهی بی مزه آسا، رایگان و در دسترس برای تمام سنین هستید که بتواند دردهای را که گاه و بی گاه به سراغتان می آید، تسکین دهد، پیاده روی گزینه بسیار مناسبی است. چرا که علاوه بر کاهش وزن، می تواند به کاهش خطر بیماری های مزمنی مانند بیماری های قلبی، سکته، دیابت نوع ۲، برخی سرطان ها و... کمک کند. برخی تصور می کنند که حفظ سلامت کار دشواری است که باید بگوییم اصلا اینگونه نیست. پیاده روی برخلاف برخی داروها هیچ عارضه جانبی ندارد، مقرون به صرفه و موثر است و به راحتی و در اوقات بیکاری می توان از این فعالیت سودمند بهره برد. پیاده روی علاوه بر حفظ سلامت و جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری ها که به نمونه هایی از آنها اشاره کردیم، می تواند تاثیر شگرفی بر زندگی افراد بگذارد.

۱ خلایق خارج از برنامه

پیاده روی باعث بروز خلایق و جرحهای مثبت در ذهن می شود. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داده که پیاده روی می تواند، تولید خلق را تا ۶۰ درصد افزایش دهد. این تحقیق، نتایج یکسانی برای تمرینات داخل و خارج خانه و این تقویت خلایق بعد از پیاده روی ادامه داشته است.

۲ تجربه آرامش

بر اساسی مطالعات انجام شده پیاده روی می تواند با وجود داشتن یک روز آرام یا حتی یک روز سخت، روحیه فرد را بالا ببرد.

۳

تنفس بهتر

برای دور شدن از تحرک مجاری تنفسی که بر اثر انجام ورزش های سخت اتفاق می افتد، می توان گزینه ای به نام پیاده روی را انتخاب کرد. فعالیت کمی توانمندش زیادی در حفظ سلامتی داشته باشد.

۴

بیمایی بهتر

پیاده روی روزانه به شما کمک می کند تا با افزایش سن از بیماری خود محافظت کنید. بر اساسی مطالعات انجام شده محققان دریافته اند افرادی که فعالیت هوازی منظمی دارند، از گره چشم سالم تری برخوردارند و کمتر دچار مشکلاتی مانند تحلیل شبکیه و از دست دادن بینایی مربوط به سن می شوند.

۷ خواب راحت

یکی از مهم ترین کارهایی که باید برای حفظ سلامت انجام داد، داشتن خواب شبانه راحت است. خوابی که مطمئنا گاهی اوقات به دلیل مختلف به خاطر هم پیاده روی سریع می تواند تاثیرات مثبتی در این زمینه داشته باشد. محققان دریافته اند افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، از جمله پیاده روی، زودتر به خواب می روند و خواب طولانی تر و با کیفیتی دارند.

۶

عمر بیشتر

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که دوست دارید عمر بیشتری داشته باشید، پیاده روی می تواند، باعث افزایش طول عمر شود. البته پیاده روی تنها، حالا اگر می خواهید بیشتر عمر کنید، زمان را از دست ندهید. روزانه پیاده روی روزانه آن را بریزید.

۵ متابولیسم حداکثری

سندرم متابولیک سه گانه شیطانی افزایش فشار خون، کلسترول، قند خون بالا و چربی دور کمر، یکی از بدترین عوارضی است که برخی است که تحقیقات نشان داده که احتمال سندرم متابولیک فقط با یک ساعت پیاده روی در روز، می تواند ۲۹ درصد کاهش یابد.

۵

توزیم استخوان ها

تراکم استخوان یکی از مزایای پیاده روی است. افرادی که استخوان های قوی تری دارند با گنجاندن پیاده روی در برنامه روزانه خود می توانند از پوکی استخوان و تمام مشکلاتی که ممکن است در پی آن متولد شوند، جلوگیری کنند. کودکان سنین سه تا هفت سالگی با پیاده روی منظمی که به گفته انجمن سلامت استخوان آمریکا بهترین راه برای داشتن استخوان های قوی و سالم، جودین، انجام حرکات میزوزن و پیاده روی است.

۸

مشغولی مغز

پیاده روی برای مغز هم مفید است. مطالعات انجام شده نشان داده که هنگام راه رفتن، ضربه یا روی زمین امواج فشار از طریق شریان ها افزایش می دهد. جریان خون به مغز را تقویت می کند. بنابراین پیاده روی می تواند، خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آلزایمر و زوال عقل را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

۹ تناسب اندام

گاهی رسیدن به تناسب اندام هزینه ای جز افزایش مصرف سوخت در سانس های ورزشی، تجهیزات ورزشی یا لباس های نمایی نمی شود. هزینه ای که پیاده روی می تواند روی آنها خط قرمز بکشد.

۹

۱۰

مولودی که برایتان آورده ایم تنها چند نمونه از مزایای پیاده روی است که شاید نتوان از آنها بی اطلاع بود. البته در این شرایط گوناگونی که بیشتر از پیاده روی، توصیه می شود که در خانه بمانید. بهتر است برنامه پیاده روی را به بعد از کونا موکل کنید. به روزهایی که در آن آس و به دور از جاشی به نام کرونا بتوانید پیاده روی را در برنامه روزانه تل بگنجانید و از انجام این فعالیت انرژی بخش و معجزه آسالت بهره ببرید.