



چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است؟

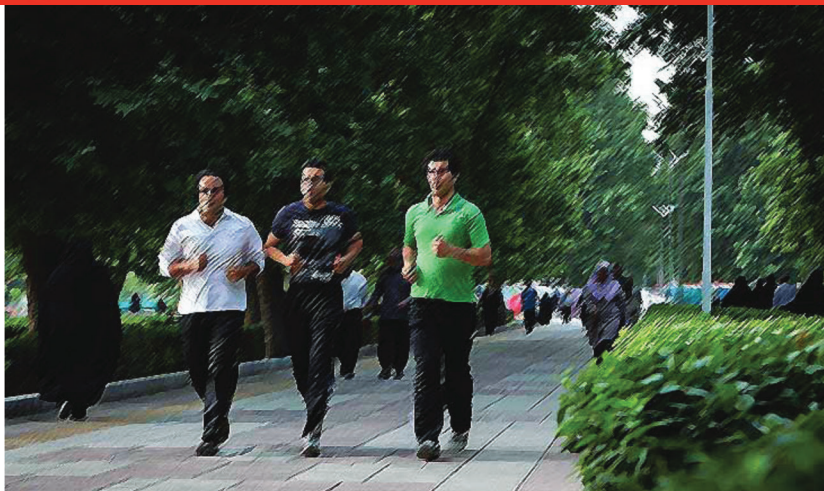
❁ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگر چه هر فردی می‌تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت‌های متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف ممکن است، مناسب نباشد.

❁ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به‌طور منظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که به‌صورت موردی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند.

ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد.





برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده‌روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید،
- شانه‌ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد.
- بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید. آن‌ها را نزدیک به بدن نگه دارید.
- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.
- پیاده‌روی را با گام‌های استوار شروع کنید.
- اگر شرایط جسمی شما طوری است که هرکدام از شرایط بالا را نمی‌توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.
- برنامه پیاده‌روی با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع می‌شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز را هم ندارید، پیاده‌روی را از ۲ تا 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 پیاده‌روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده‌روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.
- پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.

