

## بهترین فایده پیاده روی چیست؟

پیاده روی ورزشی آرام، کم فشار، ارزان و آسان است که می تواند به شما برای سلامت جسم کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر طرفدار تمرینات شدید نیستید، راه های دیگری هم برای حفظ تناسب اندام و سالم بودن وجود دارد، که یکی از آنها پیاده روی است.

یک مطالعه نشان می دهد پیاده روی با سرعت تنها به مدت ۲۰ دقیقه در روز می تواند به کاهش خطر ابتلاء به بیماری های قلبی کمک کند.

پیاده روی یا هر نوع فعالیت هوازی به کارآمدتر شدن قلب کمک می کند؛ بنابراین همان طور که شما در حال بهبود تناسب اندام یا بهبود توانایی خود هستید، قلب شما با هر انقباض یا هر پمپ قلبی ورزیده تر می شود.

دکتر سینگ گفت: پیاده روی اغلب ساده ترین ورزش است که می توان آن را در هر مکانی انجام داد و به ابزار خاصی نیاز ندارد. تنها چیزی که واقعا نیاز دارید یک جفت کفش خوب است؛ بنابراین او پیاده روی را به اکثر بیماران توصیه می کند.

سینگ گفت: زمان و مسافت پیاده روی به اهداف فردی بستگی دارد. لزوماً مجبور نیستند در ابتدا به مدت ۳۰ دقیقه در روز با سرعت بیشتری راه بروند و البته در صورت نیاز می توانند زمان مشخصی را برای پیاده روی تعیین کنید. این تکنیک ساده همان چیزی است که به نتایج مادام العمر و بهبود خطر قلبی عروقی کمک می کند.

او گفت: نکته دیگر که باید در نظر گرفت، داشتن انگیزه برای فعال ماندن است. بهترین تردمیل هم به اندازه پیاده روی با یک دوست خوب که به اجتماعی شدن و مسئولیت پذیری کمک می کند مؤثر نخواهد بود بنابراین اغلب به بیمارانم پیاده روی را توصیه می کنم.

اگر از گوش دادن پادکست یا یک نوا لذت می برید در مواقع پیاده روی گوش دهید تا پیاده روی هم برایتان خوشایند شود و عادت پیاده روی در شما شکل بگیرد و ثبات پیدا کند.

دکتر سینگ همچنین گفت: اگر یک روز پیاده روی را از دست بدهید یا آن قدر که می خواهید انجام ندهید، نباید احساس بدی داشته باشید. مهم این است که به طور عمدی این فعالیت خوب را ترک نکنید و تلاش کنید در شما به یک عادت تبدیل شود.

با این کار در واقع به قلبتان یاد می دهید سالم باشد و از بیماری های قلبی و زمینه ای دور باشد. شاید یکی از بهترین فواید پیاده روی همین است.

منبع: healthy news