تناسب اندام، مقالات

نکاتی درباره پیاده روی در زمستان که نمی دانستید! ❄❄❄

ارسال توسط Farzad

۲۸
آذر
نکاتی درباره پیاده روی در زمستان که نمی دانستید!

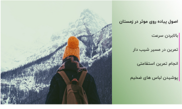
حتما این سوال برای شما پیش آمده است که در هوای سرد زمستان چطور می توان ورزش کرد یا بهترین دما برای پیاده روی در زمستان چند درجه است؟ یا چطور در هوای سرد زمستان با مشکلات کمتری هنگام پیاده روی مواجه شوید؟ و اینکه آیا پیاده روی باعث لاغری می شود یا نه؟پاسخ تمام پرسش های شما نزد ماست.

در این مقاله می خوانید:

آیا پیاده روی باعث لاغری می شود؟

اینکه آیا پیاده روی می تواند به کاهش وزن شما کمک کند یا نه؟ بسته به میزان مدت فعالیت پیاده روی و رژیم غذایی شما دارد. به نظر می رسد ترکیب رژیم غذایی مناسب و پیاده روی طولانی، در کوتاه مدت موجب کاهش وزن می شود. فعالیت بدنی جز مهم ترین عوامل کاهش وزن شماست، **با سی دقیقه پیاده روی منظم می توانید ۱۵۰ کالری در روز بسوزانید.**هر چه سرعت شما بیشتر شود، کالری بیشتری می سوزانید.با این حال در تمرین افراط نکنید، چون افراط باعث بروز آسیب های ورزشی می شود. به خصوص اگر در ورزش تازه کار هستید، زمان پیاده روی را کمتر در نظر بگیرید و با سرعت کم پیاده روی کنید. در صورت کاهش وزن، باید بدانید که قطع کردن فعالیت بدنی و ورزش، موجب اضافه وزن و چاقی خواهد شد. فقط ورزش و فعالیت منظم به شما کمک می کند که از چاقی پیشگیری کنید.

برنامه پیاده روی سالم و موثر



اصول پیاده روی صحیح می تواند کمک کند که در تمام فصول سال از جمله فصل زمستان، به راحتی پیاده روی کنید. به عنوان مثال باید برای راحتی بیشتر، بهترین دما برای پیاده روی را در نظر بگیرید مثلا اگر تا کنون صبح زود به پیاده روی می پرداخته اید، از این به بعد، ظهر را برای انجام این کار در نظر بگیرید. حتی می توانید، با استفاده از تردمیل از مخاطرات ورزش صبحگاهی در زمستان خلاص بشوید و با خیالی آسوده در خانه، بر روی تردمیل پیاده روی کنید و کاهش وزن داشته باشید. اگر اطلاعات زیادی در باره تردمیل ندارید؛ به پیشنهاد کارشناسان طب آسیا اعتماد کنید. **تردمیل پاندا** را برای خرید انتخاب نموده و یک انتخاب طلایی و زیرکانه را به خود هدیه دهید.

اصول پیاده روی که باید به آن توجه کنید.

بالا بردن سرعت:

هر چه سرعت و شدت تمرینات بیشتر شود، کالری بیشتری می سوزانید، همچنین بدن شما نسبت به گذشته قدرت بیشتری پیدا می کند. پیاده روی به قوی شدن پاهای شما کمک می کند و بعد از مدتی با تقویت عضلات پای خود می توانید زمان بیشتری را به پیاده روی اختصاص دهید و یا حتی سرعت خود را نسبت به روزهای اول افزایش دهید.

لباس یا جلیقه هایی که وزن بیشتری دارند بپوشید

برای هوای سرد زمستان، استفاده از چنین ژاکت ها و جلیقه هایی می تواند گزینه ی مطلوبی باشد، زیرا ضمن آنکه فشار تمرین پیاده روی بیشتر می شود و کالری بیشتری سوزانده می شود، در برابر نفوذ سرما نیز، ایمن می شوید و باعث می شود که کمتر سرما بخورید.

راه رفتن بر روی سطح شیب دار

راه رفتن بر روی سطح شیب دار، چند مزیت دارد. کالری بیشتری نسبت به مسیر های بدون شیب می سوزانید و در مسیر های سربالایی، عضلات پای شما تقویت می شود. بهبود عملکرد عضلات پا، کمک می کند، مدت طولانی تری به تمرین ادامه دهید.

تمرین های استقامتی را فراموش نکنید

جهت افزایش مقاومت و عضله سازی، می توانید تمرینات استقامتی را در برنامه خود بگنجانید تا با افزایش توان استقامتی، بازه های تمرینات پیاده روی را طولانی تر کنید، برخی از این حرکات عبارتند از:

شنا رفتن

نحوه صحیح اجرای شنا سوئدی

اسکات

نحوه صحیح اسکات زدن

پلانک

نحوه صحیح اجرای حرکت پلانک

باید های پیاده روی در زمستان

اما نکات ایمنی ای هست که با رعایت کردن آن ها در پیاده روی صبحگاهی در زمستان می توانید از آسیب ها و حوادث، جلوگیری نمایید:

چند لایه لباس بپوشید

توجه داشته باشید که حتما لازم نیست برای ورزش در زمستان چند لایه لباس ضخیم بپوشید، بلکه پوشیدن چند لایه لباس نسبتا نازک، باعث می شود گرما در بدن شما گردش داشته باشد و گرمای بیش از حد موجب آزار شما نشود.

نقاط آسیب پذیر بدن را بپوشانید:

برای در امان ماندن از خطر سرمازدگی در هوای سرد زمستان، با پوشیدن دستکش زمستانی و استفاده از کلاه، خود را در برابر مخاطرات ناشی از هوای سرد ایمن کنید.

کفش مناسب بپوشید:

اگر در مسیرهای کوهستانی پیاده روی می کنید. استفاده از کفش مخصوص و مناسب فصل را جدی بگیرید. برای جلوگیری از سرمازدگی اندام های بدن، رعایت چنین توصیه ای حیاتی است.

دهان و بینی خود را با شال و روسری بپوشانید:

اگر از مشکلات ریوی رنج می برید و قصد ورزش در زمستان را دارید، جهت جلوگیری از آسیب به ریه ها صورت را بپوشانید.

لباس های روشن بپوشید:

در شش ماه دوم سال ، خورشید زودتر غروب می کند.احتمال زیادی هست که در حین پیاده روی خورشید غروب کند.

مسیرهای امن را انتخاب کنید:

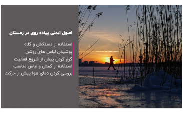
اگر در معابر شهری پیاده روی می کنید. حواستان به سطح لغزندگی معابر باشد و اگر در مسیر های کوهستانی حرکت می کنید. توصیه های ایمنی را جهت مقابله با سرمازدگی رعایت کنید، گاهی صعودهای تابستانی در فصل زمستان قابل تکرار نیستند.

خود را گرم کنید:

قبل از شروع ورزش صبحگاهی در زمستان حتما با انجام چند حرکت کششی مربوط به پاها و زانو ها، بدن خود را گرم کنید، تا دچار گرفتگی عضلات نشوید و پس از آن ریکاوری را فراموش نکنید.

بهترین دما برای پیاده روی در زمستان کدام است؟

اگر به پیاده روی علاقمندید، کم یا زیاد شدن شاخص دما نمی تواند اثر چندانی بر شما داشته باشد، فقط قبل از شروع ورزش در زمستان، دما را حتما چک کنید و با توجه به آن، لباس مناسب خود را برای پیاده روی انتخاب کنید و ورزش را آغاز نمایید.


اصول ایمنی پیاده روی در زمستان
استفاده از دستکش و کلاه
پوشیدن لباس های روشن
گرم کردن پیش از شروع فعالیت
استفاده از کفش و لباس مناسب
بررسی کردن دمای هوا پیش از حرکت

چگونه از پیاده روی در زمستان لذت ببرید؟

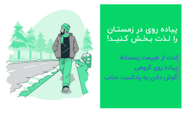
جهت کاهش وزن و لاغری باید در وزش مداومت داشته باشید، با تمرکز بر این نکات، سعی کنید که ورزش صبحگاهی در زمستان را برای خود لذت بخش نمایید:

سعی کنید از دنیای جدید زمستانه لذت ببرید:به خش خش شاخه های یخ زده، آب و هوای مه آلود و رد پای حیوانات روی برف ها دقت کنید، تمرکز بر این زیبایی ها پیاده روی در زمستان را برای شما لذت بخش می کند.

رفیق تمرینی پیدا کنید و با او مسیر را طی کنید، حتی اگر امکانش نبود، از طریق تماس تلفنی با آن ها ارتباط بگیرید.

با گوش دادن به پادکست های جذاب، کتاب صوتی و موسیقی مناسب، ورزش در هوای سرد زمستان را لذت بخش کنید.

به خودتان انگیزه دهید:ممکن است بعضی روزها نتوانید به مسیر خود ادامه دهید یا حتی قصد بازگشت به خانه را داشته باشید، تا جایی که ممکن است مقاومت کنید و به مسیر خود ادامه دهید، این تنها راه موفقیت و داشتن اندامی متناسب است.



آنچه باید در مورد پیاده روی در زمستان می دانستید!

در این مقاله از **طب آسیا** نکاتی انگیزشی برای ورزش در زمستان را بیان نمودیم، در قسمت بهترین دما برای ورزش در زمستان گفتیم که در هر دمایی با انتخاب لباس مناسب و جوانب ایمنی، می توانید به تمرین بپردازید، آیا پیاده روی برای لاغری مناسب است؟ بله و برنامه پیاده روی موثر را شرح داده ایم، هر چند به جای مواجهه با مخاطرات ورزش در زمستان، استفاده از تردمیل را جهت لاغری پیشنهاد می کنیم، امیدواریم که پاسخ پرسش های خود را در این مقاله یافته باشید.

{"@context":"https://schema.org","@type":"FAQPage","mainEntity":[{"@type":"Question","name":"پیاده روی چه اثری بر فرایند لاغری و تناسب اندام دارد؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"پیاده روی منظم روزانه که با افزایش سرعت همراه باشد، می تواند موجب کالری سوزی شود اما جهت افزایش اثر آن باید نکات خاصی را در تمرین های خود رعایت کنیم که شامل ..."}},{"@type":"Question","name":"برای پیاده روی در زمستان چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"اصول ایمنی پیاده روی در زمستان برای پیشگیری از سرمازدگی و عفونت های ریوی ضروری است با رعایت این اصول هفت گانه ایمن بمانید.\n\nبرای آگاهی از این اصول مقاله را بخوانید.\n"}},{"@type":"Question","name":"دمای مناسب برای پیاده روی در زمستان کدام است؟","acceptedAnswer":{"@type":"Answer","text":"\n\nچنانچه مبتلا به بیماری ریوی خاصی نیستید با رعایت نکات ایمنی با اطمینان می توان ادعا کرد که تمرین در هر دمایی ممکن است اما ..."}}]}

★★★★★ ۵/۵ - (۱ امتیاز)

جدیدتر
از امکانات فوق العاده تردمیل چند کاره چه می دانید؟

قدیمی تر
استفاده از تردمیل در بارداری،✅مفید یا ❌مضر؟

دیدگاهتان را بنویسید

با عنوان farzad وارد شده‌اید | خارج می‌شوید؟

دیدگاه

فرستادن دیدگاه

جستجو

جستجو

نوشته‌های تازه

- نکاتی برای شروع رانندگی با موتور ۴ چرخ
- راهکارهای اثربخش تقویت عضلات پا 🦵🦵🦵
- ۵ مورد از برترین عطر های سال ۲۰۲۱
- روش های خارق العاده تثبیت وزن با ورزش های سبک و راحت!
- ✅هفت توصیه حیاتی ورزش با تردمیل که تا کنون نمی دانستید!

آخرین دیدگاه‌ها

1. لیلا در ایا کفش پاشنه بلند میپوشید؟
2. حامد در روکش صندلی ماساژ بیورر MG۲۶۰
3. حامد در دوچرخه ثابت مبله WNQ FITNESS F1-۷۳۱۸WD
4. مدیریت طب آسیا در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB
5. حامد در تردمیل لیدر اسپرت مدل DK-۵۵AB

بایگانی‌ها

- ژانویه ۲۰۲۲
- دسامبر ۲۰۲۱
- نوامبر ۲۰۲۱
- آگوست ۲۰۲۱
- جولای ۲۰۲۱
- ژوئن ۲۰۲۱
- می ۲۰۲۱
- آوریل ۲۰۲۱
- مارس ۲۰۲۱
- ژانویه ۲۰۲۱

دسته‌ها

- اسکی فضایی
- انواع ورزش
- پله برقی باشگاهی
- تردمیل
- تناسب اندام
- تناسب اندام و تمرینات ورزشی در بارداری
- دسته‌بندی نشده
- دوچرخه
- دوچرخه ثابت
- راهنمای خرید
- سبک زندگی
- سلامت بدن و زیبایی
- طناب
- فواید صندلی ماساژ
- کمپینگ در طبیعت
- ماساژور
- مد و پوشاک
- مقالات
- ورزش و تناسب اندام
- ورزش و سفر
- یوگا

تلفن پشتیبانی : ۰۵۱۴۳۳۴۵۲۷۸ | هفت روز هفته، ۲۴ ساعت شبانه‌روز پاسخگوی شما هستیم.

امکان تحویل اکسپرس
امکان پرداخت در محل
۷ روز هفته ، ۲۴ ساعته
۷ روز ضمانت بازگشت کالا
ضمانت اصل بودن کالا

با طب آسیا
- تماس با طب آسیا
- درباره طب آسیا
- وبلاگ طب آسیا

خدمات مشتریان
- حریم خصوصی
- شرایط اقساطی طب آسیا
- شرایط نمایندگی طب آسیا

راهنمای خرید از طب آسیا
- فروشگاه
- حساب کاربری من
- کارت های بانکی

با ما همراه باشید

فروشگاه اینترنتی طب آسیا، بررسی، انتخاب و خرید آنلاین

در طب آسیا سعی شده که خریداران محترم از زمان ورود به سایت و ثبت سفارش تا دریافت محصول ما را مسئولانه در کنار خود حس کنند و این را بر خود وظیفه می دانیم که خریداران گرامی را از کلیه مراحل ثبت نام، ثبت سفارش، آماده سازی و ارسال محصول از طریق ایمیل و یا پیامک آگاه سازیم.

تیم های فروش و پشتیبانی این مجموعه کلیه مراحل ثبت نام، خرید و پس از آن را با دقت نظارت می کنند تا رسالت خود را در زمینه حفظ حریم شخصی و حفظ کلیه حقوق مادی مشتریان ادا نموده و خدمات فروش و پشتیبانی را به نحو احسنت ارایه دهند.

تمامی حقوق این وب سایت مربوط به سایت طب آسیا می باشد

طراحی و توسعه تیم توسعه دهنده ووکامرس فارسی