

«پیاده‌روی ژاپنی»؛ روشی برای کاهش وزن و تناسب اندام

18 خرداد 1404

یک روش تناسب اندام که به عنوان پیاده‌روی ژاپنی شناخته می‌شود، توجه‌ها را به خود جلب کرده است و نویدبخش مزایای سلامتی عمده با حداقل تجهیزات و زمان است.

پیاده‌روی ژاپنی بر اساس پیاده‌روی‌های سریع و آهسته به صورت دوره‌ای، توسط پروفیسور «هیروشی بینی» و دانشیار «شیزوئه ماسوکی» در دانشگاه «شینشو» در «ماتسوموتو»ی ژاپن توسعه داده شد. این روش شامل تناوب بین سه دقیقه پیاده‌روی با شدت بالاتر و سه دقیقه با شدت پایین‌تر است که هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه و چهار بار در هفته تکرار می‌شود.

پیاده‌روی با شدت بالاتر باید در سطحی انجام شود که «تا حدودی سخت» باشد. به طور مثال در این سطح، هنوز می‌توان صحبت کرد اما انجام یک مکالمه کامل، دشوارتر خواهد بود.

پیاده‌روی با شدت پایین‌تر باید در سطحی انجام شود که «سبک» باشد. در این سطح، صحبت کردن باید راحت باشد، هرچند کمی دشوارتر از یک مکالمه بدون زحمت است.

پیاده‌روی ژاپنی به تمرینات اینتروال با شدت بالا یا HIIT تشبیه شده است و به عنوان «پیاده‌روی با شدت بالا» از آن یاد می‌شود، اگرچه از HIIT واقعی کم‌فشارتر است و با شدت کمتری انجام می‌شود.

همچنین انجام آن آسان است و فقط به یک کرومومتر و فضای پیاده‌روی نیاز دارد. به برنامه‌ریزی کمی نیاز دارد و نسبت به سایر اهداف پیاده‌روی، مانند رسیدن به ۱۰ هزار قدم در روز، زمان کمتری می‌برد. این امر آن را برای اکثر افراد مناسب می‌کند.

شواهد مطالعاتی چه می‌گویند؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، پیاده‌روی ژاپنی مزایای قابل توجهی برای سلامتی دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ در ژاپن، این روش را با پیاده‌روی مداوم با شدت کمتر، با هدف دستیابی به ۸۰۰۰ قدم در روز مقایسه کرد. شرکت‌کنندگانی که از رویکرد پیاده‌روی ژاپنی پیروی کردند، کاهش قابل توجهی در وزن را تجربه کردند. فشار خون نیز کاهش یافت – بیشتر از کسانی که از برنامه پیاده‌روی مداوم با شدت کمتر پیروی کردند.

قدرت پا و آمادگی جسمانی نیز در این مطالعه اندازه‌گیری شد. هر دو مورد در افرادی که برنامه پیاده‌روی ژاپنی را دنبال می‌کردند، در مقایسه با افرادی که پیاده‌روی مداوم با شدت متوسط را انجام می‌دادند، به میزان بیشتری بهبود یافتند.

یک مطالعه طولانی مدت تر نیز نشان داد که پیاده روی ژاپنی از کاهش قدرت و تناسب اندام که با افزایش سن اتفاق می افتد، محافظت می کند.

این پیشرفت ها در سلامت همچنین نشان می دهد که پیاده روی ژاپنی می تواند به افراد کمک کند تا عمر طولانی تری داشته باشند، اگرچه این موضوع هنوز به طور مستقیم مورد مطالعه قرار نگرفته است.

چند نکته در مورد این روش جدید پیاده روی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود. در مطالعه سال ۲۰۰۷ میلادی حدود ۲۲ درصد از افراد، برنامه پیاده روی ژاپنی را کامل نکردند. برای برنامه با شدت کمتر با هدف ۸۰۰۰ قدم در روز، حدود ۱۷ درصد آن را کامل نکردند. این بدان معناست که پیاده روی ژاپنی ممکن است برای همه مناسب نباشد و ممکن است آسان تر یا جذاب تر از اهداف ساده مبتنی بر قدم زدن نباشد.

همچنین نشان داده شده است که رسیدن به تعداد مشخصی قدم در روز به افراد کمک می کند تا عمر طولانی تری داشته باشند. برای افراد ۶۰ سال به بالا، هدف باید حدود ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم در روز و برای افراد زیر ۶۰ سال ۸۰۰۰ تا ۱۰ هزار قدم باشد. اما هنوز به نظر نمی رسد شواهد مشابهی برای پیاده روی ژاپنی وجود داشته باشد.



بنابراین آیا این روش پیاده روی واقعاً بهترین و نهایی ترین راه است؟ یا اینکه کمتر به نوع ورزشی که انجام می دهید اهمیت می دهد و بیشتر به تعداد دفعات و شدت انجام آن اهمیت می دهد؟ پاسخ احتمالاً مورد دوم است.

تحقیقات به ما می گوید افرادی که مرتباً تعداد دفعات بیشتری فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام می دهند، صرف نظر از مدت زمان هر جلسه، عمر طولانی تری دارند.

این بدان معناست که باید بر انجام منظم فعالیت های بدنی متوسط تا شدید تمرکز کنیم و آن را به یک

عادت تبدیل کنیم. اگر این فعالیت، پیاده‌روی ژاپنی باشد، انتخاب ارزشمندی است.

سبک زندگی بی‌تحرک خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی متابولیک مانند چاقی شکمی، فشار خون بالا، دیابت نوع دو، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های التهابی و سرطان‌ها را به شدت افزایش می‌دهد.

این در حالی است که به گفته متخصصان دانشکده پزشکی هاروارد، پیاده‌روی مزایای کمتر شناخته شده‌ای دارد. پیاده‌روی اثر ژن‌های افزایش‌دهنده وزن را خنثی می‌کند، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی فرد را تقویت می‌کند. همچنین می‌تواند درد مفاصل ناشی از آرتروز را کاهش دهد. حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند میل به شکلات را هم به‌طور کلی از بین ببرد.