

# پیاده روی کدام قسمت از بدن را لاغر می‌کند؟

پیاده روی یکی از معروف ترین راه ها برای کاهش وزن و لاغری است اما برای این که پیاده روی شما بطور حتمی منجر به کاهش وزن شود باید راههای صحیح و موارد مهم آن را بدانید.

## آیا پیاده روی باعث کاهش وزن می شود؟

پیاده روی ورزشی سالم و مفید برای همه افراد است که قابل دسترس بوده و نیازی به تجهیزات خاصی ندارد. در صورتی پیاده روی به کاهش وزن و لاغری کمک می کند که اصولی باشد و در کنار آن رژیم غذایی تان را رعایت کنید. اگر شما هر روز پیاده روی کنید اما اصلا تغییر در خورد و خوراک خود به وجود نیاورید و از یک رژیم لاغری خوب پیروی نکنید، با پیاده روی نمی توانید به کاهش وزن برسید.

## با پیاده روی چند کیلو در ماه کم میکنیم؟

برای محاسبه کالری پیاده روی، شما به یک ساعت محاسبه کالری یا یک قدم شمار و یک اپلیکیشن کالری شمار نیاز خواهید داشت. سوزاندن ۷۷۰۰ کالری معادل کاهش ۱ کیلوگرم چربی بدن است. برای رسیدن به عدد ۲ کیلوگرم لاغری در ماه، لازم است که روزانه حداقل ۵۰۰ کالری بیش از کالری دریافتی، سوزانده شود، البته این میزان برای هر فرد ممکن است تا حدودی متفاوت باشد. جالب است بدانید که پیاده روی سریع، سرعت از دست دادن کالری را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

## قبل از پیاده روی برای چربی سوزی چه بخوریم؟

بعضی افراد اگر قبل از پیاده روی چیزی نخورند ورزش کردن برایشان بسیار مشکل می شود و تغییرات سطح قند خون باعث می شود در همان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه اول ورزش کم بیاورند. قبل از پیاده روی یک میان وعده سبک و پروتئینی مانند موز، ماست یونانی و... بخورید و از زیاده روی در خوردن خودداری کنید، زیرا در هنگام پیاده روی بدن نباید زیاد مشغول هضم غذا شود.

## پیاده روی کدام قسمت بدن را لاغر می‌کند؟

پیاده روی سریع و اصولی موجب لاغری قسمت هایی از بدن می شود که

شامل موارد زیر است:

## لاغری ران و پاها

پیاده روی اولین تاثیر خود را بر روی شامل عضلات پایینی بدن ران، باسن و ساق پا می گذارد و موجب لاغری این قسمت ها می شود. هنگام پیاده روی هرزمانی که پای خود را خم می کنید، عضلات چهار سر ران، عضلات ساق پا، عضلات پشت پا، عضلات باسن درگیر شده و به مقدار زیادی تحت تاثیر قرار می گیرند و تاثیر پیاده روی در لاغری و فرم دهی این بخش های بدن مشخص می شود. اگر دارای پاهای چاقی هستید، به شما پیشنهاد می کنیم که پیاده روی کنید.

## تاثیر پیاده روی در لاغری شکم و پهلو

اگر اهل پیاده روی باشید، حتما بعد از مدتی لاغری شکم و پهلوهايتان را حس خواهید کرد، هنگام پیاده روی با سرعت قلبتان سریع تر میزند و تندتر نفس می کشید و این کار سبب حرکت عضلات شکم و لاغری آن می شود. همچنین پیاده روی سبب افزایش فعالیت قلب و سبب تقویت قلب هم می شود.

## ایا پیاده روی صورت را لاغر میکند؟

اگرچه هدف قرار دادن کاهش چربی در نواحی خاصی از بدن، ایده آل است اما مطالعات علمی، نظریه لاغری موضعی را تایید و ثابت نمی کنند و با کاهش وزن تمامی قسمت های بدن لاغر می شوند و چربی تمام قسمت های بدن از جمله صورت سوزانده می شود پس پیاده روی نیز روی لاغر شدن صورت تاثیر دارد.



## چه ساعتی برای پیاده روی مناسب است؟

شما می توانید در صبح، عصر، آخر شب و... به پیاده روی بروید اما اگر می خواهید بیشتر و زودتر لاغر شوید، صبح ها پیاده روی کنید. پیاده روی صبحگاهی به دلیل پایین بودن سطح قند خون سبب چربی سوزی می شود زیرا وقتی قند خون بدن پایین باشد، بدن برای تامین انرژی وسوخت و ساز مورد نیاز برای پیاده روی به سراغ چربی های اضافی بدن می رود.

## چطور با پیاده روی لاغر بشوم؟

برای این که پیاده روی شما منجر به کاهش وزن شود:

حتماً از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید. پیاده روی شما باید پیوسته باشد و هر روز باید این ورزش را انجام دهید.

با پیاده روی با سرعت کم، گرم کردن بدن خود را شروع کنید. پس از گرم شدن بدن، سرعت راه رفتن خود را افزایش دهید تا ضربان قلب بالا برود.

پیاده روی باید حداقل ۳۵ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد. بعد از ۱۱ دقیقه پیاده روی سریع چربی سوزی آغاز می شود. پیاده روی نباید بیش از یک ساعت باشد زیرا برای روزهای دیگر مقاومت در چربی سوزی اتفاق می افتد. در پیاده روی تعریق زیاد شما به چربی سوزی زیاد ربطی ندارد.

در مکان دارای شیب صفر پیاده روی کنید تا به مفاصل آسیب نرسد. حین پیاده روی صاف بایستید و در برابر میل به قوز کردن یا خم شدن مقاومت کنید. شانه‌های خود را به سمت عقب، اما آرام نگه دارید و به آنها فشار وارد نکنید.

باید بدانید قدم زدن با دوستان، همراه با خرید و تماشای مغازه‌ها و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی‌توان پیاده روی صحیح محسوب کرد و موجب کاهش وزن نمی‌شود.