

«به نام خالق زیبایی ها»

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



مؤلف: مهندس سیمین باقری

وب سایت: www.dijilaghar.com

ایمیل: info@dijilaghar.com

کانال تلگرام: [telegram.me/ dijilaghar](https://t.me/dijilaghar)

اینستاگرام: [dijilaghar](https://www.instagram.com/dijilaghar)

شماره تماس: 09034362544

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها و وبلاگ ها با ذکر منبع بلامانع می باشد.
هرگونه تغییر در محتوای کتاب و یا فروش آن به هر نحو، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

2	تکنیک های فوق العاده مؤثر برای استفاده هر چه بیشتر از پیاده روی در کاهش وزن
6	نکاتی که هنگام پیاده روی باید آنها را رعایت کنید
8	نحوه صحیح پیاده روی
10	مناسب ترین زمانها برای پیاده روی چه زمانهایی است

www.dijilaghar.com

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!

مقدمه

دوست خوبم سلام- من سیمین باقری هستم، مدیر سایت و مجموعه dijilaghar.com اگر سایت [dijilaghar](http://dijilaghar.com) را نمی شناسید، توصیه می کنم حتماً به آدرس www.dijilaghar.com سری بزنید. ما در این سایت تکنیک هایی طلایی و کاربردی برای رسیدن به کاهش وزن را در اختیارتان قرار خواهیم داد تا با بکارگیری آن ها بتوانید به راحتی و در کمال آرامش به اندام رویایی و ایده آل خود دست پیدا کنید.

آموزش های ما در زمینه کاهش وزن، برنامه های غذایی فوق العاده و ... می باشد که به صورت کاملاً حرفه ای و تخصصی در اختیارتان قرار خواهیم داد. از شما دعوت می کنم به سایت dijilaghar.com مراجعه نمائید و از آخرین خبرها و مطالب روز در حوزه کاهش وزن و همچنین با دانلود دیگر محصولات ارزشمند ما نهایت لذت را ببرید.

دوست من شما می توانید هر آنچه از مواد غذایی را که دوست دارید البته در حد معقول، نوش جان کرده و با کمتر از یک ساعت پیاده روی در روز البته با بکارگیری تکنیک ها و نکات این کتاب ، کالری های اضافه خود را با چندین برابر کارایی بسوزانید و در کمترین زمان ممکن به تناسب اندام برسید.

دوست من، پیاده روی ورزشی است کم هزینه و زود بازده با فواید فراوان که در سریع ترین زمان ممکن نتایج آن را می توانید احساس کنید. پیاده روی علاوه بر اینکه باعث کاهش وزن و تناسب اندام شما می شود، از ابتدا به بیماری هایی نظیر دیابت و مشکلات قلبی نیز جلوگیری می کند و همچنین باعث تقویت عضلات قلب و استحکام استخوان ها و افزایش طول عمر می گردد.

پیاده روی یکی از بهترین روش هایی است که می توانید از آن در روند کاهش وزن برای رسیدن به اندام ایده آل استفاده کنید.

دوست خوبم در مطالب زیر به تکنیک هایی فوق العاده در پیاده روی اشاره می کنم که ایمان دارم با بکار گیری آن ها می توانید روند چربی سوزی خود را چندین برابر افزایش داده و با سرعت بیشتری به اندام ایده آل خود دست پیدا کنید.

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم!؟

تکنیک های فوق العاده مؤثر برای استفاده هر چه بیشتر از پیاده روی در کاهش وزن



نوشیدن آب:

نوشیدن آب قبل از پیاده روی بسیار توصیه می شود. یعنی یک لیوان آب 20 تا 30 دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر 5 دقیقه پیش از شروع حرکت میل کنید.



کفش مناسب:

سعی کنید از کفش مناسب استفاده کنید. کفش هایی بپوشید که نرم هستند و به راحتی خم می شوند. کفش های پیاده روی کف قابل ارتجاعی دارند و مانع لق خوردن پا در کفش می شوند. ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه می تواند مناسب باشد.

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



انتخاب مسیرهای مختلف:

سعی کنید مکانهای متفاوتی را برای پیاده روی انتخاب کنید. پیاده روی بر روی چمن و سنگ ریزه باعث می شود انرژی بیشتری نسبت به پیاده روی روی سطح صاف و سفت مصرف کنید و اگر با سرعت یکسان روی شن نرم و در یک مسیر صاف قدم بردارید، نسبت به مسیر همواره 50 درصد انرژی بیشتری می سوزانید. در ضمن سعی کنید سرعت پیاده روی را دوره ای تنظیم کنید. مثلاً 1 یا 2 دقیقه با سرعت زیاد و 3 یا 4 دقیقه با سرعت کم پیاده روی کنید و یا 1.5 کیلومتر مربع و 3 کیلومتر را آرام پیاده روی کنید.

نقش دست ها:

تکان دادن دست ها در حین پیاده روی حرکت بسیار خوبی می باشد. یک نمونه از این حرکت ها این است که دست ها را از آرنج 90 درجه خم کنید و از شانه مثل دونده های حرفه ای حرکت دهید. هنگامی که دست هایتان به عقب می رود باید به حدی برسد که انگار می خواهید کیف پولتان را از جیب پشت دریاورید و در هنگام آمدن دست به جلو، میچ باید نزدیک وسط قفسه سینه برسد. میچ ها را صاف و آرنج ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دستتان را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست ها با این حالت موجب فعالیت بیشتر و سوختن 5 تا 10 درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می شود.

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



کمی سنگین تر:

می توانید یک جلیقه یا ژاکت سنگین (البته در فصل سرما) بپوشید تا هنگام راه رفتن کالری بیشتری مصرف شود. اگر نمی خواهید چنین کاری انجام دهید می توانید از یک کیف کوله پشتی که حاوی چند کتاب باشد استفاده کنید و آن را در هنگام پیاده روی حمل کنید. از حمل وزنه یا چیزهایی که باید با دست حمل شوند خودداری کنید زیرا خطر آسیب دیدگی شما افزایش می یابد.



موسیقی و پیاده روی:

تجربه نشان می دهد افرادی که هنگام پیاده روی یا هر ورزش دیگری به موسیقی های ورزش گوش می کنند، زمان بیشتری از افرادی که بدون موسیقی ورزش می کنند به ورزش کردن می پردازند. تردیدی نیست در صورتی که ریتم موسیقی شما نیز همسان با سرعت پیاده روی باشد می توانید به بهترین شکل استقامت خودتان را افزایش دهید.

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



همراه داشته باشد:

زمانی که تنها ورزش می کنیم با احتمال بیشتری آن را رها می کنیم یا حرکات مربوط به آن را به درستی انجام نمی دهیم. اما در عوض ورزش گروهی و داشتن همراه در پیاده روی باعث ترشح مقدار زیادی از هورمون شاد کننده در مغز شده و تعهد ما را به انجام حرکات مختلف بیشتر می کند. همچنین داشتن همراه توانایی تحمل فشار را بالا برده و باعث تقویت انگیزه می گردد.



قدم شمار:

اگر یک دستگاه قدم شمار دارید، ابتدا ببینید چند قدم در روز بر می دارید. در مرحله اول 3000 قدم و در مرحله بعد 5000 قدم در روز انتخاب کنید. برای رسیدن به وزن ایده آل و سلامت بهتر، علاوه بر پیاده روی روزانه مقداری هم نرمش در منزل یا محل کار انجام دهید.

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



نکاتی که هنگام پیاده روی باید آنها را رعایت کنید؟

۱- با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه، پیاده روی را شروع کنید، برای مثال 15 تا 20 دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

۲- پیاده روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی مسافت مورد نظر و سرد کردن بدن
۳- برای گرم شدن، پنج دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. سپس مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید. تمرکز حرکاتتان روی مچ پا، ران ها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف پذیری ماهیچه هایتان می شود. اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است بدنتان را گرم کرده باشید. کشش ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه ها وارد نکند.

۴- پس از حرکات کششی با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید. سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدنتان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!

۵- بی ثباتی یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت ، در افزایش تدریجی شدت و مقدار آن (زمان و مسافت) می باشد. ممکن است در جلسه اول پیاده روی در ماهیچه های خود احساس کوفتگی کنید، که طبیعی است و در عرض 24 تا 48 ساعت برطرف می شود.

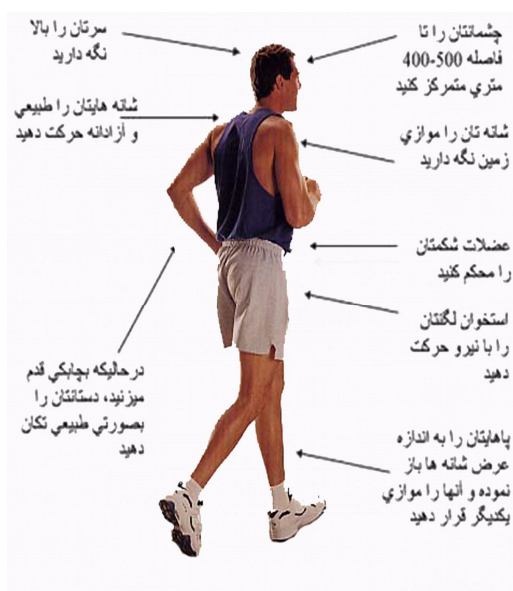
۶- مراقب باشید زودتر از موعد مناسب ، زمان، سرعت و مسافت پیاده روی خود را از افزایش ندهید.

۷- اگر برای مدت چند هفته به دلیلی موفق به پیاده روی تشدید، انتظار نداشته باشید که بتوانید با همان سرعت و قدرت گذشته ادامه دهید، چون مدتی زمان برای بازگشت به حالت قبلی لازم است.

۸- در صورتی که پاشنه کفش هایتان ساییده شده است به خصوص اگر این ساییدگی نامنظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید باشید.

www.dijilaghar.com

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



نحوه صحیح پیاده روی

از زمانی که کودک شروع به راه رفتن می کند کسی به او شیوه راه رفتن صحیح را نمی آموزد و از لحاظ حرکت شناسی و بیومکانیکی راه رفتن بسیاری از افراد صحیح نیست که در اینجا به وضعیت پاها، بازوها و تنه در پیاده روی صحیح اشاره می کنیم.

وضعیت پاها:

راه رفتن نمونه ای از یک حرکت خطی است که با عمل یک در میان هر دو پا انجام می شود و در این عمل حرکت زاویه ای هر یک از قسمت های مختلف بدن، کل بدن را جابه جا می کند. حرکت پا دو مرحله دارد: مرحله تاب دادن که با جدا شدن پنجه پا از زمین شروع می شود و با عمل گذاشتن پاشنه روی زمین خاتمه پیدا می کند و مرحله تکیه گاه که با گذاردن پا شروع و با جدا شدن پنجه پا از زمین خاتمه پیدا می کند. بهتر است در زمان فرود پا که پاشنه روی زمین می آید پنجه پا به طرف بالا قرار گیرد. این کار باعث می شود که زانو حداکثر طول حرکتی اش باز شود. حرکت پا باید از ناحیه ران انجام شود چون این حالت موجب می شود که طول گام افزایش

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!

یابد و لگن خاصره آزادتر شود و چرخش در مفصل لگن خاصره ایجاد شود که به حرکت بدن کمک می کند.

وضعیت بازوها:

حرکت دست ها در حین راه رفتن متأثر از یک عمل بازتابی به شکل تاب دادن است که در خلاف جهت حرکت پاهاست (دست چپ به موازات پای راست و برعکس). این عمل به منظور حفظ تعادل و چرخش لگن خاصره است. بهتر است حرکت دست ها از مفصل شانه توام با خم کردن از آرنج صورت گیرد چون این حالت موجب می شود که حرکت از مفصل شانه بهتر صورت گرفته و این موجب سرعت بیشتر راه رفتن فرد می شود.

حالت تنه:

بدن (بالا تنه) باید کاملاً صاف باشد، اگر شانه ها به طرف جلو باشد قفسه جمع تر شده و راه تنفس تنگ تر می شود و بهتر است برای پیاده روی سر و سینه صاف باشد و شانه ها کمی عقب تر قرار گیرند و کمی عضلات کمر و شکم سفت گرفته شوند البته نه آن قدر زیاد که باعث اذیت شود. این کار پس از مدتی برای فرد ساده خواهد بود.

www.dijilaghar.com

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!

مناسب ترین زمانها برای پیاده روی چه زمانهایی است؟

صبح ، ظهر یا شب؟

در اینجا قصد داریم به توضیح این موضوع در ساعت های مختلف روز بپردازیم و در انتها بهترین زمان برای پیاده روی و علت آن را متذکر می شویم:



پیاده روی در صبح:

پیاده روی به هنگام صبح مناسب است زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزلتان برگردید می توانید دوش بگیرید و این کار به از بین رفتن چربی هایتان کمک شایانی می کند و یا اگر شما شاغل هستید و مدت زمانی را برای پیاده روی در صبح تا محل کارتان اختصاص می دهید باعث می شود شما دارای روحیه شادتری باشید و روز خود با آرامش و آسودگی بیشتری آغاز کنید و چون بعد از ورزش که شما به صورت پیاده روی انجام داده اید گرسنه می شوید، صبحانه ای که میل می کنید اثر فوق العاده مثبت بر بدن شما می گذارد.

پیاده روی در صبح هیچ گونه اختلالی بر روی سلامتی شما و خوابتان ایجاد نمی کند چون شما بیدار شده اید و بعد شروع به ورزش کرده اید و خوابتان تکمیل شده است اما اگر در شب قبل از خواب پیاده روی کنید، چون به زمان استراحت و خواب شما نزدیک است ممکن است در خوابتان دچار مشکلی شوید و نتوانید به راحتی بخوابید و مشکلی در خوابتان به وجود آید. زیرا در هنگام شب و استراحت باید ریتم قلبتان آرام باشد تا قلب بتواند آرامش خود را باز یابد و اگر شما

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!

در شب پیاده روی کنید قلبتان خوب استراحت نکرده و در فردای آن روز خسته است. اما از طرف دیگر هنگامی که در صبح ورزش و پیاده روی می کنید چون از خواب بیدار شده اید بعضی از افراد ممکن است نتوانند به خوبی ورزش کنند زیرا هنوز در حال و هوای خواب هستند و شاید حتی در هنگام پیاده روی دم و بازدم را به خوبی انجام ندهید و در چند روز آینده برایتان مشکلات تنفسی پیش آید و دلیل این امر را به پیاده روی تان معکوس کنید، گرچه این موضوع به پیاده روی مربوط است اما دلیل اصلی آن به همین نحو بود که توضیح داده شد.

در صبح شما مجبور هستید که به تنهایی به پیاده روی بروید زیرا اگر شاغل نباشید تمام افراد خانواده به محل کارشان رفته اند و اگر هم شاغل باشید هرکسی به محل کارش می رود. اما هنگامی که شب به پیاده روی می روید، باعث می شود با خانواده یا همسران به پیاده روی بروید و به همین دلیل به کمک این موضوع می توانید لحظاتی را در کنار هم باشید، لحظاتی را که شاید در طول روز از آن بی بهره باشید.

نکته مهمی که در اینجا وجود دارد بدین ترتیب می باشد پیاده روی شما نباید خیلی به طول بیانجامد که خسته شوید و برای دفعه ی بعدی دیگر انگیزه ای نداشته باشید.

یک نکته:

صبحانه یکی از وعده های غذایی است که بر خوردن آن بسیار تأکید می شود زیرا باعث شادابی هرچه بیشتر شما می گردد. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که تا صبحانه نخورند نمی توانند هیچ کاری را انجام دهند حتی پیاده روی در صبح، به شما توصیه می کنیم که نیم ساعت قبل از اینکه به پیاده روی بروید صبحانه بخورید و بعد از آن آماده ی پیاده روی شوید. بلافاصله بعد از خوردن صبحانه به پیاده روی نروید، حتماً باید زمان 30 دقیقه سپری شده باشد.

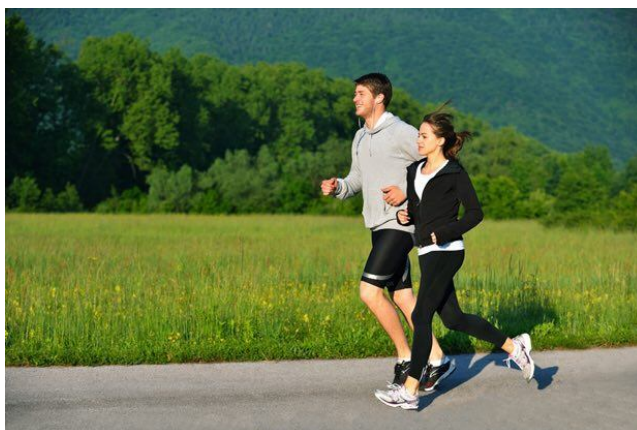
www.dijilaghar.com

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!



پیاده روی در ظهر:

پیاده روی در ظهر شرایط مناسب تری را دارد زیرا شما در طول ظهر بدنتان از لحاظ دما و قابلیت در شرایط مناسبی قرار گرفته است و این قابلیت بالا را داراست و شما در این زمان می توانید بر روی پیاده روی سریع کار کنید زیرا بدنتان کالری را به سرعت از دست می دهد. زیرا نه شما از خواب بیدار شده اید خسته باشید و نه بعد از این فعالیت قصد استراحت دارید بلکه برای کارهایی که در طول روز می خواهید انجام بدهید دارای انرژی بیشتری هستید.



پیاده روی به هنگام شب:

شما کالری هایی در طول روز دریافت کرده اید که شاید خیلی از این کالری ها بیش از مورد نیاز شما باشد، می توانید به سادگی و با انجام پیاده روی های شبانه، این کالری های اضافه را از بین ببرید. مشکلی که پیاده روی های شبانه دارد همت افراد است، زیرا در طول روز افراد به اندازه کافی خسته شده اند و دیگر انرژی برای پیاده روی های شبانه ندارند. زیرا بعد از مدتی ممکن

چگونه در کمتر از یک ساعت به راز کاهش وزن دست پیدا کنیم؟!

است به دلیل خستگی مفرط که در طول روز احساس می شود از این کار پشیمان شوند. (البته همانطور که قبلاً ذکر گردید پیاده روی نباید بلافاصله قبل از خواب باشد چون ممکن است در خواب شما اختلال ایجاد کند)

اما بهترین زمان برای پیاده روی چه زمانی است؟

بهترین زمان برای پیاده روی ، هر زمانی است که شما آن را ترجیح بدهید و احساس راحتی داشته باشید و بدانید مثلاً در صبح، انرژی بیشتری برای انجام این کار دارید. بستگی به افراد متفاوت از شخصی به شخص دیگر تغییر می کند. بستگی به میل و تمایلات شما دارد.

دوست من به انتهای این مطلب رسیدیم. امیدوارم که توانسته باشم نقشی هر چند کوچک در ایجاد زندگی سالم برای تو دوست خوبم داشته باشم. و به امید خدای بزرگ و با کمک یکدیگر بتوانیم با داشتن اندام ایده آل و مناسب سلامتی را در جامعه رواج دهیم. دوست من، من ایمان دارم اگر مطلب این کتاب را در ورزش پیاده روی خود بکار بگیری، کالری سوزی و کارایی این ورزش را برای شما چندین برابر کرده و در سریعترین زمان ممکن این نتیجه را در زندگی خود احساس خواهی کرد. دوست من شما می توانید با عضویت در خبرنامه سایت ما و همچنین صفحه اینستاگرام ما از به روز ترین خبرهای سایت ما در حوزه کاهش وزن مطلع شوید. و همچنین از مقالات و محصولات ما به نشانی اینترنتی www.dijilaghar.com دیدن فرمائید. ما در کمال افتخار در خدمت تو دوست خوبم می باشیم.

منتظر خبرهای خوب و موفقیت های تو دوست خوبم هستم.

شاد و سلامت و خوش اندام باشید

سیمین باقری

www.dijilaghar.com