

«پیاده روی و قدم زدن بهترین دارو برای انسان است.» (بقراط)

طرح پیاده روی از درب جوادیه تا محل کار در دانشگاه بوعلی سینا بمناسبت هفته تربیت بدنی

اداره کل تربیت بدنی و فوق برنامه دانشگاه در نظر دارد به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش طرح پیاده روی از درب جوادیه تا محل کار را با همکاری شما عزیزان (کارکنان و اعضاء هیأت علمی) در هفته تربیت بدنی (۲۶ مهرماه لغایت ۲ آبانماه) اجرا نماید.

همکاران شرکت کننده در این طرح یک هفته ای در قرعه کشی شرکت داده خواهند شد و به رسم یادبود هدایایی به ایشان تقدیم می گردد. نتیجه قرعه کشی در سایت اداره کل تربیت بدنی به آدرس sport.basu.ac.ir اعلام خواهد شد.

در صورت استقبال، این طرح در هفته های آینده و از ورودیهای دیگر هم قابل اجرا خواهد بود.

پیاده روی برای مردان و زنان در صورت مداومت، دارای فواید بسیاری است که به بعضی از آنها اشاره می گردد.

۱. پیشگیری از آلزایمر: مغز آدم‌های بدون تحرک در واقع کوچک خواهد شد. ورزش، سایز هیپوکمپوس را افزایش می‌دهد، بخشی از مغز که سیستم تفکر را پشتیبانی می‌کند. پیاده روی مداوم با سرعت متوسط می تواند به جلوگیری از زوال عقل، بهبود حافظه و ایجاد اعتماد به افراد مسن تر کمک کند.
۲. تقویت بینایی چشم: محققان دریافتند افرادی که فعالیت هوازی منظم داشته‌اند، چشم‌های سالم‌تری دارند و احتمال ابتلا به مشکلاتی مانند دژنراسیون شبکیه و کاهش بینایی مرتبط با سن را کمتر تجربه می‌کنند.
۳. پیشگیری از بیماریهای قلبی:
۴. افزایش حجم ریه ها
۵. پیشگیری از دیابت: دانشمندان ۳۰۰۰ تا ۷۵۰۰ گام در روز را برای درمان **دیابت نوع ۲** توصیه می کنند
۶. درمان یبوست
۷. لاغری و کاهش وزن: انجام روزانه‌ی یک پیاده‌روی ساده به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از چاقی کمک کند
۸. درمان آرتروز و پوکی استخوان: از دست رفتن **تراکم استخوان** جلوگیری می کند
۹. درمان دیسک کمر
۱۰. درمان استرس و افسردگی: (با بهبود گردش) یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای ممکن است به اندازه یک تمرین ۴۵ دقیقه‌ای از نظر کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر باشد.
۱۱. تقویت سیستم ایمنی
۱۲. جوان سازی پوست صورت و بدن
۱۳. تنظیم فشارخون

اگر برای پیاده روی تازه کار هستید، نمی توانید مسافت های طولانی را بپیمایید. بنابراین، برنامه پیاده روی تان را بشکنید. هر روز ۱۰ دقیقه راه بروید. به تدریج این مدت را ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید. سپس می توانید ۳۰ دقیقه در صبح و ۳۰ دقیقه در عصر راه بروید. همچنین باید به تدریج سرعت پیاده روی را افزایش دهید.