

آرامش را با پای پیاده ، به دست آورید !

آرامش بیشتر، با پیاده روی بهتر

فواید شگفت انگیز پیاده روی منظم و مرتب، در افزایش آرامش
روحي



✚ داشتن آرامش ذهنی، به اندازه حفظ تناسب اندام و جوان نگه داشتن روح مهم است .

✚ سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان می باشد.

✚ حرکت و تلاش، جزیی از زندگی انسان است و باعث رشد و سلامتی او می شود؛ از این رو، انسان به حرکت نیاز دارد.

✚ نداشتن حرکت موجب رشد نکردن، کاهش آرامش، رفتار نادرست و از دست دادن شور و نشاط زندگی می شود.^۵

✚ عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد.^۶

✚ اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد.

✚ داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده (پیاده روی)، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ

سلامت، آرامش، نشاط و سرزندگی تان دارد.^۶ پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا دریافته‌اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، آرامش، شادابی و نشاط و نیز ایجاد چشم‌انداز و دیدگاهی مثبت به مدت دو ساعت برای زندگی معمولی کافی است.^۶

فعالیت ورزشی، برای دست‌یابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است.^۵

بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت‌های جسمی وجود نخواهد داشت که تندرستی، آرامش و شادابی انسان را تأمین کند.^۶

اثرات خوب ورزش، هدیه باارزشی در درمان بیماری‌ها و آرامش روحی انسان است.^۶

اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی‌گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می‌گردید!^۶

فعالیت ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می‌بخشد و باعث می‌شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشید و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره‌مند شوید.^۶

افرادی که ورزش می‌کنند، چه ورزش‌های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می‌کنند؛ همچنین آرامش، شور و نشاط آنان، بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می‌برند.^۶

ورزش، یکی از موثرترین شیوه‌های بهبود سلامت روان است.^۵

ورزش و از جمله پیاده روی، به افزایش شادابی و نشاط کمک می‌کند.^۵

ورزش منظم و مرتب، مانند پیاده روی سریع، به طور مستقیم آرامش و شادی را تقریباً به میزان دو درصد افزایش می‌دهد و به طور غیر

مستقیم باعث می‌شود. به گونه‌ای شگفت‌انگیز تصویر بهتری از خود بسازیم.^۶

ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر و خودتان احساس بهتری داشته باشید، که می‌تواند اعتماد به نفس تان را افزایش دهد و عزت نفس شما را بهبود بخشد.^۵

ورزش و از جمله پیاده روی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش‌بینی نسبت به آینده در انسان می‌شود.

تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی را به طور منظم و مرتب انجام می‌دهند، دارای احساس آرامش و خوشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند.

فعالیت‌های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فردی را تشکیل می‌دهد. شکی نیست که ورزش منظم و مرتب، مهم است؛ بنابراین فقط به آن فکر نکنید، بلکه انجامش دهید!^۴

پیاده روی در طبیعت، در افزایش آرامش روحی موثر است. در یک مقاله در نشریه بین‌المللی ایک تایمز (مورخ ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۰) بیان شد که تحقیقات نشان می‌دهد صحنه‌های آرام بخش در طبیعت، از طریق ایجاد تغییراتی در جریان و گردش خون، موجب آرامش در مغز می‌شوند. دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیده‌اند که احساس ما ناشی از دیدن خورشید، بوی عطر درختان و شنیدن صدای آب می‌تواند تأثیری آرام بخش داشته باشد.^۷

بسیاری از روان‌پزشکان بر این نکته تأکید کرده‌اند که ارتباط آدمی با طبیعت، نتایج و اثرات بسیار مفیدی برای او به همراه خواهد داشت و قطع ارتباط با طبیعت انسان را از بسیاری خوشی‌ها را محروم می‌سازد.^۷

چنانچه همزمان در زندگی احساس کردیم وضع جسمی یا روحی خوبی نداریم، به طبیعت پناه ببریم تا آرامش خود را باز یابیم. بالا رفتن میزان

آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ ارتباط مستقیمی را دور بودن انسان از طبیعت دارد.^۷

✚ **قدم زدن در طبیعت، باعث ایجاد آرامش، شادی و نشاط می شود و بر رفتارها و احساسات انسان تاثیر مثبت می گذارد.** گاهی مواقع حتی نگاه کوتاهی به طبیعت (کوهستان، جنگل، باغ) فشار زندگی روزه مره را در وجود شما از بین می برد و نتایج شگرفی را پدید آورده است.^۱

✚ **پژوهشگران و روان شناسان به این نتیجه رسیده اند: مردمی که در کنار دریاها، رودخانه ها و مناطق سرسبز و خوش آب و هوا زندگی می کنند نسبت به کسانی که در کویر و یا مناطق شلوغ و پر رفت و آمد شهری زندگی می کنند دارای روانی آرام تر هستند!**^۷

ما همه از اهمیت ورزش آگاهی داریم و هنگامی که فعالیتی انجام نمی دهیم نه تنها از نظر جسمانی، بلکه از نقطه نظر روحی نیز رنج می بریم.^۶

✚ **ورزش، می تواند آرامش بخش باشد.** این برای اکثر اشکال فعالیت بدنی و همچنین برای تمرین های آرام سازی خاص، صادق است.^۱

✚ **ورزش یک وسیله مهم رسیدن به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است.** به طور کلی انسان باید برای سلامت بدن خود، فعالیت ورزشی داشته باشد. بسیاری از بررسی ها نشان می دهد که ورزش از عوارض بیماری ها کم می کند.

✚ **از بین راه های که می توان برای رسیدن به آرامش روحی و جسمانی انتخاب می کنید، پیاده روی آسان ترین، مطمئن ترین و ارزان ترین راه است.** بعضی ورزش ها، شکنجه آور هستند، ولی قدم زدن و پیاده روی، ساده و لذت بخش است.

✚ **پیاده روی در یک روز خوب و با یک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ تا ۷ کیلومتر با شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود.**

✚ خیابان‌های خلوت و سرسبز شهر، پارک‌ها، جاده‌های جنگلی، با قدم زنی
پیایی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان‌های خوبی
برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.

✚ قدم زدن در میان گل‌ها، لاله‌ها و سبزه‌های خوش بو، مشاهده
پرندگان و جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست
نخورده طبیعی، باعث آرامش روح انسان می‌گردد.^۳

✚ ورزش باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی شما شده و
توانایی‌تان را در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی بیشتر می‌کند.^۴
✚ ورزش و از جمله پیاده روی، موجب رفع سستی از جسم و روح آنان
می‌گردد.^۵

✚ در یک روز کاری و پر مشغله یا پس از انجام یک کار خسته کننده در
یک روز تعطیل برای رفع کسالت، پیاده روی، بهترین روش برای رفع
خستگی و بهبود حال شما است.

امروزه نقش ورزش و از جمله پیاده روی، در افزایش آرامش و شادابی اثبات
شده است؛ بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید.

✚ اثرات خوب پیاده روی، هدیه باارزشی در درمان بیماری‌ها و آرامش
روحي انسان است. تجویز ورزش و پیاده روی، به عنوان یک عامل درمانی
طبیعی هیچگونه عارضه منفی و زیان آور در بیماران روحی ایجاد نکرده، و
برعکس موجب تقویت فکری و جسمی برای مقابله با مشکل می‌گردد.

✚ ورزش هوازی منظم [و از جمله پیاده روی]، تغییرات قابل توجهی را در
بدن، متابولیسم [سوخت و ساز بدن]، قلب و روحیه شما به ارمغان
می‌آورد؛ ظرفیت منحصر به فردی برای ایجاد نشاط و آرامش، ایجاد تحریک
و آرامش، مقابله با افسردگی و از بین بردن استرس است. این یک تجربه رایج
درمیان ورزشکاران استقامتی است و در آزمایش‌های بالینی که با موفقیت از
ورزش برای درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی بالینی استفاده کرده اند،

تأیید شده است. اگر ورزشکاران و بیماران بتوانند از ورزش مزایای روانی کسب کنند، شما نیز می‌توانید.^۱

پیاده روی به طور قابل توجهی درمقابله بااسترس(فشار روحی) نقش موثری دارد. ورزش واز جمله پیاده روی، سطح هورمون استرس در بدن، مانند آدرنالین وکورتیزول راکاهش می‌دهد.به طور کلی پیاده روی منظم و مرتب و تمرین های ورزشی ، می‌توانند میزان استرس راکاهش دهند.

ثابت شده است که فعالیت های ورزشی، مانند پیاده روی موجب افزایش میزان ماده ای به نام اندورفین در مغز می‌شود.این ماده، به طور طبیعی باعث تقویت و بهتر شدن روحیه فردمی گردد.این ماده، اثری مانند ماده مخدر مرفین دارد.

سعی کنید روزانه نیم ساعت پیاده روی تند، یا یک ساعت پیاده روی معمولی انجام دهید.

طی یک تحقیقی که اخیراً در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان داده که حتی آرام راه رفتن (با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت) فوایدی برای سلامتی بدن، دارد.

پیاده روی، شیوه فوق العاده مؤثربرای برطرف نمودن اضطراب می باشد . پژوهشگران روان شناسی ازدانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، می‌گویند: هنگامی که احساس اضطراب دارید به پیاده روی بروید.این پژوهشگران دریافتند که تنها ۱۰دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، تغییرخلق، کاهش اضطراب وچشم انداز دیدگاهی مثبت به مدت ۲ ساعت کافی است.

پیاده روی منظم و مرتب، به افزایش شادابی و نشاط انسان کمک می کند. پیاده روی اصولی، آرامش، شادابی و نشاط به همراه دارد . پیاده روی، ورزشی شادی بخش است که می‌تواند در ایجاد احساس آرامش، شادابی و افزایش کارایی بدن موثر باشد. پژوهش ها نشان داده است زنانی که به طور منظم و مرتب پیاده روی می‌کنند، دارای روحیه شاد نشاط آوری می‌باشند.

✚ پس از یک پیاده روی خوب، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد.

✚ به طور کلی با انجام پیاده روی منظم و مرتب، می توان سطح شادمانی را افزایش داد و از بروز افسردگی و گوشه گیری جلوگیری نمود. همچنین از بروز بسیاری از ناراحتی ها و غم ها جلوگیری کرد.

✚ بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی (نرمش های صبحگاهی، پیاده روی، ورزش های هوازی کوه نوردی) وجود نخواهد داشت که تندرستی، شادابی و به ویژه آرامش انسان را تأمین کند.

افرادی که پیاده روی منظم و مرتب را انجام می دهند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند .

✚ انجام ورزش های هوازی و از جمله پیاده روی، علاوه بر این که خستگی شما را کاهش و یا از بین می برد، باعث افزایش طول عمر شما می شود.

✚ با پیاده روی ، حس خوبی در شما ایجاد می شود و احساس آرامش خاصی می کنید و دیدتان نسبت به دنیای پیرامون خود، بهتر می شود.

توصیه های مهم:

✚ بهتر است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، به ویژه پیاده روی با پزشک و یا کارشناس امور ورزش مشورت کنید.^۲

✚ بیشتر افراد به مشورت با پزشک قبل از شروع یک برنامه منظم و تدریجی ورزشی، از جمله پیاده روی نیاز ندارند. به هر حال برخی افراد نیاز به چنین مشورتی خواهند داشت.^۲

✚ اگر بیشتر از ۵۰ سال از سن تان می گذرد و در معرض تاثیر عوامل
خطرناک قلبی قرار دارید، یا به ورزش کردن عادت ندارید قبل از انجام
فعالیت ورزشی مشورت با پزشک بسیار مهم است.^۲

✚ در صورتی که زیر نظر پزشک پیاده روی می کنید، میزان پیشرفت خود
در هر جلسه پیاده روی و نیز علایمی مانند کاهش وزن، تنگی نفس و یا
درد سینه را به وی گزارش دهید.^۲

✚ دیدار با یک پزشک پیش از شروع برنامه ورزشی، به ویژه هنگامی
اهمیت دارد که شما یکی از عوامل خطرزایی زیر را دارا باشید: بیماری
قند(دیابت)، دردهای نامشخص درد قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی،
سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، بزرگی
غیرطبیعی قلب، مشکلات استخوان و مفاصل، سابقه ابتلا به فشار خون، تنگی
آئورت، التهاب عضله قلب. (ص ۱۹۷)^۲

به اطراف تان بنگرید. در هر جایی که می توانید راه بروید، در همان جا نیز
می توانید پیاده روی کنید. هر جایی، که جای پیاده روی است.^۲

✚ مراقب نشانه های هشدار دهنده باشید. با آگاهی پیاده روی کنید. در هنگام
پیاده روی به نشانه های هشداردهنده بدن تان توجه نمایید و به هر گونه
علایم هشداردهنده(اخطار) گوش به زنگ باشید. اگر هنگام پیاده روی
احساس سرگیجه، سبکی سرناگهانی، ضعف، حالت تهوع، عرق کردن غیر
عادی زیاد، رنگ پریدگی، تنگی نفس(به ویژه نفس نفس زدن های
غیرعادی)، خستگی زیاد، تهوع، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه
سینه و فک پایین و دردهای دست پیدا کردید، برنامه پیاده روی خود را قطع
کرده و هر چه زودتر نزد پزشک بروید و موضوع را با پزشک خود، در میان
بگذارید.^۲

✚ به تاخیر انداختن شروع درمان به علت بروز آسیب های بعدی خطرناک
است. با هر یک از نشانه های یاد شده به عنوان هشدار دهنده رفتار کنید؛

در غیر این صورت ممکن است با ادامه پیاده روی طولانی و دویدن آرام، به خود آسیب برسانید. (صص ۱۹۹-۱۹۸)^۲

توانایی های خود را بسنجید. لازم است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. چنانچه برای مدت طولانی فعالیت ورزشی نداشته اید و آمادگی جسمی لازم را ندارید، از ورزش های سبک تر شروع کنید. بعد از کسب آمادگی نسبی بدنی، می توانید در صورتی که علاقه دارید فعالیت ورزشی سنگین تر را انجام دهید. (ص ۲۰۱)^۲

انجام ورزش های شدید، به ویژه برای افراد میانسال یا سالمند که آمادگی بدنی لازم را ندارند، هیچ فایده ای نداشته، ممکن است خطراتی نیز داشته باشد؛ بنابراین به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی پیاده روی های طولانی و شدید) خودداری نمایید.

چنانچه برنامه پیاده روی تان را از جلو در منزل آغاز کنید و در همان جا نیز

به پایان ببرید بسیار خوب و شایسته است.^۲

در منزل را باز کنید و مشغول پیاده روی شوید. در بیرون از خانه، در

خیابان شهر، کنار ساحل و در مسیر بیلاقی پیاده روی نمایید. همچنین مسیر منزل تا مدرسه، اطراف زمین ورزشی، درون پارک، و هر جای دیگر پیاده روی نمایید. مکان هایی را بیابید که به منزل، مدرسه، دانشگاه یا محل کارتان نزدیک باشند. (ص ۱۹۴)^۲

حتی برای راه رفتن معمولی هم که به ظاهر ساده و طبیعی است، بدن باید بیدار شود تا از بروز آسیب و حساسیت ماهیچه ها جلوگیری شود.

برای این کار با حرکات کششی، مچ، ساق پا، زانوها، گردن، شانه ها و پشت و جلوی ران ها را به اصطلاح گرم کنید. حالا آماده حرکت هستید.^۲

پیاده روی را با لذت انجام دهید. یکی از هدف های انجام ورزش، به ویژه پیاده روی لذت بردن از آن است. کلید موفقیت در اجرای یک برنامه ورزشی، انتخاب فعالیت است که مورد علاقه شماست.^۲ تحقیقات نشان داده است که یکی از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به آن ورزش ویژه بوده است؛ بنابراین برنامه پیاده روی خود را با علاقه انجام دهید.^۲

انجام پیاده روی درست موجب می شود که شما از آن لذت برده و احساس

تندرستی و نشاط کنید.^۲

بهداشت فردی را رعایت کنید. افرادی که به گونه ای فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دوچرخه سواری و دویدن انجام می دهند باید با اصول بهداشتی در زمینه ورزش آشنا باشند.^۲

نظافت شخصی و بهداشت وسایل فردی خود و کفش، پوشاک خود را

رعایت کنید. پوشاک مخصوص پیاده روی باید پاک و تمیز باشد، زیرا که گرد و خاک هوا از یک سو و عرق بدن از سوی دیگر، لباس ها را آلوده می کند؛ از این رو، پوشاک ورزشی باید بعد از استفاده تعویض گردد و پس از شستشو در

مجاور نور آفتاب خشک شود، در صورتی که ویژگی های آن اقتضا نماید، باید
اتو شود.^۲

حتماً پس از انجام پیاده روی، دوش بگیرید. استحمام پس از پیاده روی ،
بر میزان شادابی و احساس لذت شما خواهد افزود.^۲

پیاده روی را قسمتی از زندگی خود بدانید.

هر روز مقدار معینی راه بروید، البته نه از روی اجبار، بلکه به دلخواه. اگر
این کار با نگرشی صحیح انجام شود، مطمئن باشید که موثرترین راه برای تغییر
شخصیت هیجانی، به یک شخصیت آرام را پیموده اید.^۲

زمان ورزش کردن باید طوری انتخاب شود که در فعالیت قسمت های
گوناگون بدن اثر بدی بر جای نگذارد. برای مثال ورزش کردن پس از غذا
خوردن، کار معده را مشکل می کند.^۲

اگر می خواهید پیاده روی نمایید، زمانی را به آن اختصاص دهید و آن را

رها نکنید، چه در صبح، چه در عصر و یا شب. زمان پیاده روی به برنامه

شما و زمان بدن تان بستگی دارد. هنگامی که بیدار هستید و بی هدف در

رختخواب خود این طرف و آن طرف می غلتید، کمی زودتر بلند شوید.^۲

صبح ها، عملی ترین زمان برای پیاده روی است، زیرا به جز رختخواب به

ندرت کار دیگری برای انجام دارید. در بیرون از منزل هم ترافیک سبک است و

هم هوای سپیده دم، خنک ترین و پاک ترین هوا می باشد. دوش گرفتن و

لباس پوشیدن، بخشی از برنامه صبحگاهی را تشکیل می دهند.^۲

در هر سطحی از پیاده روی که قرار دارید یکی از بهترین معیارهای آمادگی شما این است که مسافت مشخصی را بر حسب زمان پیاده روی نمایید.

پیاده روی در عصر، ایده آل است، به شرطی که فاصله کافی بین مصرف ناهار تا پیاده روی رعایت شود. پیاده روی در عصر، نسبت به هر موقع دیگر از روز، از سه مزیت برخوردار است: نور طبیعی روز، ایجاد تنوع در یک روز کاریا تحصیلی، و پرهیز از خوردن یک ناهار سنگین. (ص ۲۰۸) ^۲ هنگامی که عصر به منزل برمی گردید، پس از کمی استراحت، پیاده روی نمایید. ^۲

برای پیاده روی (پیش از صرف شام) از خانه بیرون بروید، یا می توانید صبح ها، یک ساعت زودتر از خواب برخیزید و پیاده روی نشاط آوری، پیش از شروع کار روزانه خود انجام دهید. (ص ۲۰۹) ^۲

آیا دوست دارید برنامه پیاده روی خود را صبح ها، بعد از ظهر یا شب ها انجام دهید؛ به هر حال برای انجام پیاده روی در برنامه روزانه خود جایی را مشخص کنید. ^۲

به گام های خود تنوع بدهید. پس از چند دقیقه اول پیاده روی، سرعت خود را افزایش دهید، یعنی قدم های بلندتر بردارید. خیر، این کار نادرست است، برای تند راه رفتن باید گام های کوتاه، اما سریع تر بردارید! حرکت صحیح و هماهنگ دست ها نیز به این امر کمک می کند. هنگام پیاده روی چنانچه می خواهید سریع راه بروید، به جای برداشتن قدم های بلند، قدم های تان را کوتاه و سریع تر بردارید.

سعی کنید که هر روز حداقل برای مدت نیم ساعت پیاده روی تُند انجام دهید، یا چهار بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت. بهانه ها را دور بریزید! (ص ۱۹۵)^۲

مُدتی از وقت خود را به شرکت در پیاده روی همگانی (با دوستان یا اعضای خانواده تان) صرف نمایید. ورزش کردن با دیگر افراد، شاید اساسی ترین اصلی باشد که در انگیزشی برای انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد. بیشتر افرادی که یک برنامه ورزشی را آغاز می کنند، همراه با دیگران به ورزش می پردازند.

سعی کنید علاوه بر خود، اعضای خانواده تان را به شرکت در برنامه های پیاده روی تشویق نمایید؛ بنابراین هر روز یا سه یا چهار در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هوای آزاد با اعضای خانواده یا دوستان کمی پیاده روی کنید. این کار باعث بهبود شرایط روحی تان می شود. تجربیات نشان می دهند که سلامت جسم و روان با شرکت در گروه های ورزشی خیلی زود جواب داده و روحیه افراد افزایش می یابد.

شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان، را به انجام ورزش گروهی و پیاده روی با آنان اختصاص دهید. چنانچه فرزندان کوچک است، او را در داخل کالسکه گذاشته و همراه وی به پیاده روی مشغول شوید.^۶

اگر همه روز را پشت میز سپری می‌کنید بهترین وسیله ممکن برای حرکت و نشاط و شادابی تان، ورزش کردن است و از این که پس از فعالیت، احساس بهتری به شما دست خواهد داد، بسیار تعجب خواهید کرد.^۶

✚ برای پیاده روی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب کنید.

✚ سعی کنید هر روز مسیر پیاده روی را تغییر دهید تا انگیزه تان را از

دست ندهید.

✚ از پیاده روی در هوای بسیار گرم، خودداری کنید.

✚ از آسیب رساندن به بدن تان، خودداری کنید. اگر می‌خواهید حداکثر

استفاده از فعالیت ورزشی خود ببرید، باید آن را طبق اصول صحیح و بدون

عجله، برنامه ریزی نمایید. انجام حرکات پیاده روی، باید از ساده به مشکل و با

افزایش شدت تدریجی، انجام پذیرد. (ص ۲۳۴)^۲

✚ شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در پیاده روی، روی می

دهد عبارتند از: آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، گرمزدگی، به ویژه در فصل

تابستان، مشکلات قلبی پیش بینی نشده (به خصوص که سابقه ناراحتی قلبی

هم داشته باشید). (صص ۲۳۴-۲۳۵)^۲

در هنگام راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی

و با دهان بسته، ریه ها را از هوا پُر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

✚ تغذیه مناسب و متعادل، از عواملی است که در تقویت، پیشرفت و بهبود

برنامه ی پیاده روی نقش موثری به عهده دارد.^۲

+ تغذیه مطلوب، به کاهش میزان خستگی در فردی که پیاده روی می نماید، کمک می کند که این امر امکان فعالیت برای مدت طولانی تر و یا باز یافت سریع در بین جلسات تمرین و برنامه های پیاده روی، به منظور آمادگی لازم را برای فرد فراهم می آورد. (ص ۲۶۳)^۲

+ همیشه پیش از انجام پیاده روی، صبحانه سبک و پُر نیرویی بخورید و برای نیم روز، خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید؛ همچنین در مدت روز، توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه حفظ کنید.^۲

+ با نوشیدن مایعات کافی برای جبران آب از دست رفته در هنگام انجام برنامه پیاده روی، می توانید از بروز عوارضی ناشی از خستگی بیش از اندازه حاصل از حرارت و گرمزدگی، جلوگیری کنید.^۲

+ در هنگام پیاده روی خوردن میوه ها، می توانند ذخایر تخلیه شده کربوهیدرات بدن را دوباره پُر کند؛ از طرفی، آبی که از طریق عرق کردن دفع شده است را نیز تا اندازه ای جبران می کند.^۲

+ در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از پیاده روی بپرهیزید.^۲

+ در صورت ابتلا به سرماخوردگی، تب یا دیگر بیماری های عفونی تا بهبودی کامل، از انجام پیاده روی های طولانی خودداری کنید.^۲

+ سعی کنید از پوشاکی برای پیاده روی استفاده نمایید که از نظر راحتی اهمیت دارند؛ همچنین از نظر اینکه حرارت بدن شما را ثابت نگه دارند نیز مهم هستند، زیرا ثابت ماندن حرارت برای انجام ورزش، نیاز اساسی دارد.

پوشاک ورزشی، باید تقریباً "گشاد، کم وزن و راحت باشد و متناسب با

شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود.

+ رنگ پوشاک، علاوه بر ایجاد زیبایی، از نظر روانی تاثیر خاصی دارد. با

توجه به این، لباس پوشیدن بر عملکرد پیاده روی طولانی تاثیر دارد؛ بنابراین، از

پوشاکی استفاده نمایید که در آن احساس راحتی می کنید. لباس و کفش خود را با توجه به شرایط و برای راحتی و محافظت بپوشید، نه برای نمایش دادن آن ها!

بهتر است فرد در هنگام انجام فعالیت های بدنی و ورزشی، و از جمله پیاده روی لباس کمتری بپوشد، زیرا تمرین های بدنی تا حدودی او را گرم می کند.

هرگز با لباس معمولی و روزانه خود، در برنامه های پیاده روی به صورت گروهی شرکت نکنید.^۲

از انجام پیاده روی در محیط های آلوده، خود داری کنید. زیان انجام پیاده روی در ساعات پُرترافیک روز، کنار بزرگراه ها و در زمان بروز آلودگی هوا بیش از فایده آن است!^۲(ص ۲۳۸)
با پیاده روی خود را شدیداً "خسته نکنید، به گونه ای که از پا بیافتید؛ البته باید کمی به نفس نفس بیافتید، نه آن که نفس تان را ببرد و احساس کنید که از تشنگی، هلاک می شوید.

هیچگاه از آغاز، با شدت زیاد پیاده روی نکنید. مطالعات به عمل آمده نشان داده که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است. چنانچه تاکنون پیاده روی نکرده اید، یکباره به پیاده روی شدید و طولانی نپردازید، به ویژه اگر چاق هستید.

علاقه مندان به پیاده روی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه های پیاده روی و به ویژه پیاده روی طولانی دارند، باید قبلاً پاها را برای کاری که در پیش است کاملاً آماده کنند.^۲(ص ۲۱۹)

✚ کفش مورد نیاز در هر رشته ورزشی، به ویژه پیاده روی از عوامل مهم و

اساسی در بهبود کیفیت و نحوه انجام آن ورزش است. (ص ۲۱۹)۲

✚ کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خودنگه دارد

و مانع تأثیر ضربه به پا شود؛ همچنین کفش پیاده روی، کف قابل ارتجاعی

دارد و مانع لق خوردن پا در کفش می شود، ولی معمولاً هر کفش راحت و

سبکی با پاشنه کوتاه، مناسب است.۲

✚ یادتان باشد کفش تنگ یا گشاد در برنامه های پیاده روی (به ویژه در

پیاده روی های طولانی)، باعث بروز ناراحتی پا و محدودیت در حرکات

ورزشکار می شود.۲

✚ پا درد، تاول، سرمازدگی پا و میخچه، خیلی سریع می تواند یک برنامه

پیاده روی لذت بخش را به یک ناراحتی و راه ماندگی دردناک، تبدیل

کند. کلید رمز پرهیز از این وضع، فقط یک چیز است: آماده سازی.۲

✚ در انتخاب کفش پیاده روی دقیق باشید و از افراد با تجربه کمک

بگیرید.۲

بهبتر است یک کفش خوب پیاده روی بخرید.۳

✚ هنگام خرید کفش پیاده روی، ایمنی و استحکام آن، مورد نظرتان

باشد.۲

سعی شود کفش پیاده روی خود را از مدلی انتخاب کنید که مورد پسندتان است، زیرا شما می خواهید به طور منظم و مرتب آن ها را بپوشید .
(ص ۲۲۶)²

برای امتحان کردن کفش مخصوص پیاده روی ، حتماً "بندهای کفش را به طور کامل ببندید و سپس بایستید و چند قدم راه بروید تا کاملاً" از اندازه بدنه کفش، اطمینان حاصل نمایید. (ص ۲۲۷)²

هنگام امتحان کفش، توجه داشته باشید که پاشنه پاهای شما نباید درون کفش بلغزد.²

در انتخاب جوراب بیشتر دقت کنید. پوشیدن جوراب، نه تنها پا را از آسیب و جراحات حفظ می کند، بلکه از تشکیل عرق پا، که آستر کفش را از بین می برد، پیشگیری می کند. جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشید.

بهتر است در هنگام پیاده روی در فصل زمستان و سرما از پوشیدن جوراب های نخی خودداری کنید، زیرا این نوع جوراب ها، به آسانی خیس می شوند و پس از خشک شدن، آن قدر سخت و سفت می گردند که پاها را از درون خود مجروح می سازند.

به افرادی که به طور مرتب و منظم پیاده روی می کنند توصیه می شود که مصرف غذاهای چرب را محدود نمایند. در اجرای برنامه های پیاده روی طولانی ، از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید و در عوض از مواد

قندی طبیعی غلیظ مانند خرما، کشمش، انجیر خشک شده، عسل و غیره...
استفاده کنید. (ص ۲۶۸)^۲

برنامهٔ ورزشی، باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دویدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت‌های جدید ورزشی را به تدریج آغاز کنید. به طور صحیح و اصولی از یک فعالیت آرام ورزشی لذت ببرید.^۶

➤ در هنگام پیاده روی از سیگار کشیدن خودداری نمایید. کشیدن سیگار نه تنها سلامت فرد سیگاری، بلکه سلامت خانواده و اطرافیانش را نیز به خطر می‌اندازد و مهم‌ترین علت مرگ‌های زودرس و بیماری‌های قابل پیشگیری می‌باشد. می‌توان انتظار داشت کسانی که به پیاده روی می‌پردازند به سیگار علاقه نشان ندهند؛ بنابراین در هنگام پیاده روی باید از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا این کار باعث می‌شود که اکسیژن کمتری به بدن می‌رسد. (ص ۲۷۸)^۲

➤ زمانی را برای پیاده روی در یک پارک یا جادهٔ خلوت اختصاص دهید و یا به کوه بروید و در آن جا دور از گذرگاه‌های شلوغ، از هوای تازه لذت ببرید.^۶

➤ پیاده روی تا محل کارتان را امتحان کنید. کوشش کنید همه یا قسمتی از راه را به طرف محل کار خود را پیاده راه بروید؛ به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه‌ای با آن ترکیب کنید. با انجام این کار، به سلامتی بدن و به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک کنید. چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام پذیرد، می‌توانید خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهید.

➤ به انجام ورزش‌هایی مانند پیاده روی، کوه‌نوردی، شنا، دوچرخه سواری و ... که نیاز به تمرکز فراوان دارند، مشغول شوید تا بدین وسیله روح‌تان را از نگرانی‌ها دور کنید.^۶

بهبتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب‌آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه‌پیمایی یا قدم زدن در طبیعت

بپردازید.^۷

✚ پس از پایان برنامه پیاده روی، باید بدن خود را با انجام حرکت های نرم و سبک سرد نمایید. سرد کردن، باعث کاهش میزان اسیدلاکتیک بدن و بازگشت سریع تر آن به حالت اولیه خواهد شد. برای سرد کردن بدن پس از پیاده روی و دُوهای سنگین، می توان به انجام دُوی سبک یا راه رفتن پرداخت؛ پس از این، باید به انجام پاره ای از نرمش ها و تمرین های کششی اقدام کرد.

منابع :

1-Exercise to Relax, Harvard University, 2024,
(www.health.harvard.edu)

۲- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین

۳- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۵- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی : فواید کوه نوردی در افزایش سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۶- با ورزش به آرامش بیشتر برسید! وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۷- برای رسیدن به آرامش بیشتر، با طبیعت آشتی کنید! وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

برای مطالعه بیشتر:

- **کوه نوردی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین**
- **ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین**
- **هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین**

-Exercise for Healthy Living, the Resource Center, 1996.

-Health Benefits of Walking, Takemori, 2012

- How to Walk To Relieve Your Stress, Prevention, 2017,
(<http://www.prevention.com>)

-Walking For Good Health, Better Health Channel
Victoria, 2012



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت
v.erfani@yahoo.com
vahiderfani.ir