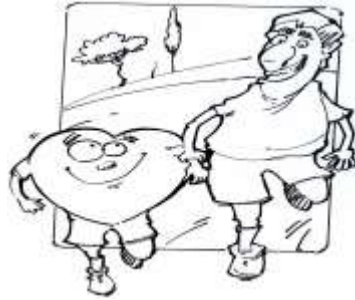


قدم های روزانه، می توانند برای سلامت قلب معجزه کند!

چرا پیاده روی برای سلامت قلب ، مفید است؟!



سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان می باشد. (ص ۱۳)^۳

قلب، از مهم ترین اندام های بدن است که بدون توقف ویژه در بدن هر فرد، به انجام وظیفه مهم خود مشغول است. وجود قلب سالم بر کارکرد درست همه اندام های بدن ضروری است.^۲

وظیفه اصلی قلب، تلمبه کردن خون قرمز و روشن که حاوی مقادیر فراوانی اکسیژن و مواد غذایی است از طریق شریان های بزرگ به سرتاسر بدن می باشد. ضربان منظم قلب، آهنگ سلامت انسان است. به این ترتیب قلب شما را طی یک زندگی طولانی به کار رساندن اکسیژن و مواد غذایی به بدن شان فعالانه ادامه خواهد داد. (ص ۱۸)^۲

ما موظف هستیم در مورد سلامت قلب خود، احساس مسئولیت کرده و برای بهتر شدن آن تلاش کنیم، تا بتوانیم بدون رو به رو شدن با ناتوانایی و بیماری قلب و عروق، با نهایت سلامت زندگی کنیم.^۲

فراموش نشود که هر چه سطح آگاهی ما برای حفظ سلامت قلب افزایش یابد، توانایی مان در کسب سلامت قلب و عروق بیشتر می شود. بدون دانش اطلاعات کافی نمی توانیم تصمیم های درستی در مورد سلامت خود

بگیریم.^۲

✚ خوشبختانه هر روز دانش ما درباره قلب و راه های پیشگیری از بروز بیماری های آن افزایش می یابد.^۲

✚ امروزه شیوع بیماری های قلب و عروق بین مردم کشورهای جهان روبه افزایش است؛ به عبارت دیگر بیماری های قلب و عروق، یکی از مهم ترین مشکلات جوامع امروزی، به ویژه در کشور ما است، به ویژه این که بیماری های قلب و عروق علت مرگ و میر تعداد زیادی از انسان ها در سراسر جهان را شامل می گردد. بنابراین لازم است، در جهت حفظ و ارتقای سلامتی قلب خود کوشا باشیم. (صص ۱۹-۱۸)^۲

برای تندرست بودن، سلامتی قلب و عروق اهمیت فراوان دارد.^۲

✚ آگاهی شما از عوامل خطر زا در بروز بیماری های قلبی، اولین گام در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی است. سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کمبود فعالیت جسمانی (ورزش نکردن)، افزایش وزن (چاقی)، خستگی ها، ناراحتی ها و فشارهای روحی و عصبی، بالا بودن کلسترول خون (چربی خون)، سوء تغذیه از مهم ترین عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی به شمار می روند. هر چه میزان و شدت این عوامل بیشتر باشد، خطر بروز بیماری های قلبی، زیادتر می شوند، اما خوشبختانه این امکان وجود دارد که افراد بتوانند بسیاری از عوامل خطرناک در بروز بیماری های قلبی را کنترل کرده و از خود دور سازند. (صص ۱۴۰-۱۳۹)^۴

✚ تلاش، جزیی از زندگی انسان است و باعث رشد و سلامتی او می شود؛

از این رو، انسان به حرکت نیاز دارد.^۱

✚ به طور کلی انسان باید برای سلامت بدن خود فعالیت ورزشی داشته

باشد. بسیاری از بررسی ها نشان می دهد که ورزش از بروز آسیب های بیماری

هاکم می کند.^۱

پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز یا بیشتر در روزهای هفته، یک راه عالی برای بهبود یا حفظ سلامت کلی شما است. اگر نمی توانید ۳۰ دقیقه در روز را مدیریت کنید، به یاد داشته باشید که حتی پیاده روی کوتاه مدت، بیشتر می تواند مفید باشد.^{۱۲}

چه خوب است اهمیت بهداشت قلب را به اعضای خانواده خود یادآوری کنیم

۴.

تحقیقات نشان داده است که یک پیاده روی سریع ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای می تواند همان اثر آرام بخش یک آرام بخش خفیف، را داشته باشد.^{۱۳}

بسیاری از کارشناسان به توانایی پیاده روی، یا هر فعالیت بدنی، در تحریک ترشح اندورفین اشاره می کنند، مواد شیمیایی قوی مغز که درد را تسکین می دهد و آرامش را تحریک می کند؛ به عبارت ساده تر، هر چه سطح اندورفین شما بالاتر باشد، احساس آرامش و سلامتی شما بیشتر می شود. جای تعجب نیست که پیاده روی، می تواند احساس خوبی به شما بدهد.^{۱۳}

پیاده روی سریع می تواند به شما کمک کند استقامت داشته باشید، کالری اضافی بسوزانید و قلب خود را سالم تر کنید.^{۱۱}

زنان یائسه که فقط یک تا دو مایل در روز پیاده روی می کنند، می توانند فشار خون خود را در عرض ۲۴ هفته نزدیک به ۱۱ درجه کاهش دهند. به گفته محققان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، زنانی که ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی می کنند، می توانند خطر سکته مغزی را تا ۲۰ درصد و با افزایش سرعت آن تا ۴۰ درصد کاهش دهند.^{۱۰}

انجمن قلب آمریکا و کالج آمریکایی پزشکی ورزشی هر دو ترکیب ورزش هوازی (آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری) را با تمرین های مقاومتی (وزنه برداری متوسط) توصیه می کنند. این دو دسته ورزش با هم بیشترین فایده را برای پیشگیری و مدیریت بیماری قلبی دارند.^۹

پیاده روی از بروز بیماری قلبی پیشگیری می کند، ضربان قلب را بالا می برد، فشار خون را کاهش می دهد و قلب را تقویت می کند.^{۱۰}

بعضی مواقع ورزش نکردن منظم و مرتب، به ویژه هنگامی که با دیگر عوامل خطر ساز (مانند افزایش وزن، سیگار، بیماری قند، فشار خون بالا، افزایش کلسترول،...) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می کنند. (ص ۲۵)^۲

ورزشکاران گذشته، که اکنون خانه نشین و بی تحرک شده اند، به اندازه افرادی که هرگز ورزش نکرده اند، دچار حمله قلبی می شوند.^۲

هر کس می تواند با رعایت نکات بهداشتی و انجام فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی، سلامت قلب و عروق و عملکرد موثر آن را حفظ کند. (ص ۱۳۸)^۳

تحقیقات نشان می دهد افرادی که در دهه پنجاه و شصت خود به طور منظم ورزش می کنند نسبت به همتایان خود که پیاده روی نمی کنند ۳۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در هشت سال آینده هستند. این عدد برای افرادی که دارای بیماری های زمینه ای هستند تا ۴۵ درصد کمتر است.^{۱۰}

پیاده روی، باعث آزاد شدن اندورفین های مسکن طبیعی در بدن می شود که یکی از فواید احساسی ورزش است. یک مطالعه دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لانگ بیچ، نشان داد که هرچه افراد در طول روز قدم های بیشتری بردارند، خلق و خوی آن ها بهتر می شود.^{۱۰}

همان طور که انجمن قلب آمریکا توضیح می دهد پیاده روی می تواند سطح کلسترول، فشار خون و سطح انرژی شما را بهبود بخشد؛ به علاوه می تواند با افزایش وزن مبارزه کند تا سلامت قلب را به طور کلی بهبود بخشد.

همچنین می تواند استرس را کاهش دهد، ذهن شما را پاک کند و خلق و خوی شما را تقویت کند.^۷

ورزش همراه با برنامه غذایی مناسب، به شما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل تندرستی قلب و عروق خود نایل آید.^۲

پیاده روی، یک راه بسیار ساده برای حفظ یا بهبود سلامت قلب و عروق

است. شما به هیچ مهارت یا تجهیزات خاصی نیاز ندارید. این یکی از

ایمن ترین راهها برای فعال بودن است و فواید روحی و جسمی بیشتری دارد.^۵

پیاده روی به طور متوسط ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز، می تواند خطر

بیماری قلبی، سکته مغزی را تا ۳۵ درصد و دیابت نوع ۲ را تا ۴۰ درصد

کاهش دهد.^۶

امروزه ثابت شده که ورزش از جمله روش های درمان غیر دارویی برای

سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی- عروقی است.^۳ اجرای

یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند

باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به این که به طور منظم و پیوسته انجام

شود؛ بنابراین ورزش و فعالیت بدنی (لااقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه تا

۴۰ دقیقه) برای سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار

سودمند است. (صص ۲۱-۲۰)^۲

بیشتر مردم در هنگام انجام کارهای روزانه خود خیلی کم به

فعالیت های ورزشی مورد نیاز و حتی پیاده روی می پردازند؛ همچنین

برخی از افراد در اوقات فراغت هم ورزش نمی کنند!^۲

مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد.^۲

پیاده روی همگانی منظم و مرتب، یکی از بهترین و مناسب ترین ورزش ها برای تقویت قلب است؛ بنابراین برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلب و عروق، پیاده روی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت بدنی، ضربان قلب آهسته و قوی می شود.^۲

❖ 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.^۱

❖ خیابان های خلوت و سرسبز شهر، پارک ها، جاده های جنگلی، با قدم زنی پیاپی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.^۱

❖ انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی منظم و مرتب در طول هفته موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده و ابتلای انسان به بیماری های قلبی است. (ص ۲۲)^۲

❖ انجام برنامه ورزشی سالم و بدون خطر اعتماد به نفس را به آن ها باز می گردند از این طریق می توانند با هر گونه افسردگی و ناامیدی ناشی از بیماری قلبی مبارزه می کنند.

❖ پیاده روی، میزان استراحت ضربان قلب را کم می کند و احتمال بروز سکته قلبی را کاهش می دهد.^۲

❖ از آنجا که بین ورزش پُر انرژی و کاهش حمله قلبی، ارتباط مستقیم وجود دارد، بنابراین عدم فعالیت بدنی همانند کشیدن سیگار و فشار خون بالا برای سلامتی زیان آور است. پزشکان دانشگاه هاروارد، از بررسی خود به این نتیجه رسیده اند که کسانی که به طور مرتب و منظم ورزش می کنند

نسبت به افرادی که فعالیت ورزشی ندارند تقریباً "۲۳ درصد کمتر دچار ناراحتی قلبی و سکتة می شوند.^۲

اثرات خوب پیاده روی، هدیه باارزشی در درمان بیماری ها [و از جمله بیماری های قلب و عروق] است.^۱

تحقیقات نشان داده است که کسانی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند کمتر به سکتة قلبی دچار می شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می برد؛ بنابراین با اختصاص دادن ساعتی از وقت خود رابرای پیاده روی، می توان از زندگی کم تحرک (یکی از عوامل مهم بروز بیماری های قلبی عروقی) پرهیز کنید. (صص ۲۶-۲۵)^۲

افرادی که دچار حمله قلبی شده اند، می توانند از اثرات سودمند پیاده روی همگانی بهره مند شوند. یکی از ورزش هایی که افرادی که دچار حمله قلبی شده اند و بهبود یافته اند می توانند انجام دهند، پیاده روی آهسته و آرام است و سپس به تدریج فعالیت بدنی خود را افزایش دهند و با روندی سریع به پیاده روی پردازند؛ البته در انجام پیاده روی نباید زیاده روی شود؛ در ضمن این افراد باید با پزشک خود مشورت نمایند. (ص ۲۳)^۲

چنانچه پیاده روی، به طور منظم و مرتب انجام شود، می تواند خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهد. دانشمندان دریافته اند، که بین سلامت جسم و مرگ ناشی از بیماری ها، به ویژه بیماری های قلب و عروق رابطه ای مستحکم وجود دارد. (ص ۲۲)^۲

تحقیقات نشان می دهد که پیاده روی همگانی، خطر بروز حمله قلبی را تقریباً به نصف کاهش می دهد.^۲

پیاده روی همگانی، به عنوان یک ورزش هوازی می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش دهد.^۲

به طور کلی انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی موجب تقویت قلب و عوامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی خواهد بود. (ص ۲۶)^۲

پیاده روی را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید، که کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد؛ در عین حال با این کار دستگاه قلب و عروق را در وضعیت بهتری قرار داده و خطر بروز ناراحتی های قلبی را کاهش خواهید داد. (ص ۱۶)۳

توصیه های مهم:

✚ برای پیاده روی آماده شوید. پیاده روی را قسمتی از زندگی خود بدانید.

✚ بهتر است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی به ویژه پیاده روی با پزشک و یا کارشناس امور ورزش مشورت کنید.۳

✚ پیاده روی با راهنمایی یا نظارت بخش مهمی از برنامه های توانبخشی قلبی و برای افرادی است که بیماری قلبی تشخیص داده شده یا پس از حمله قلبی بهبود می یابند؛ اما مهم است که با پزشک عمومی خود صحبت کنید تا یاد بگیرید چگونه به طور ایمن فعالیت خود را ایجاد کنید.۶

✚ دیدار و مشورت با پزشک، پیش از شروع برنامه ورزشی، به خصوص هنگام اهمیت دارد، که شما یکی از عوامل خطرزای زیر را دارا باشید: بیماری قند(دیابت)، دردهای نامشخص در قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه سرگیجه، مشکلات استخوان و مفصل.۳

✚ اگر به تازگی یک برنامه پیاده روی را شروع کرده اید، با ارائه دهنده مراقبت های اولیه (PCP) ، متخصص قلب، فیزیولوژیست ورزشی، یا فیزیوتراپیست صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا یک "نسخه پیاده روی" سفارشی ایجاد کنید که به بهترین وجه نیازها و توانایی های شما را برآورده می کند. طرح شما ممکن است به سوالاتی مانند: چه شدت و سرعتی پاسخ دهد؟ چه مدت؟ چند بار؟۵

اجرای یک ورزش مطلوب، می تواند موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه
قلب و عروق شود.^۳

✚ خود را پیدا کنید! تمام بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال باید هر هفته ۱۵۰ دقیقه
فعالیت بدنی متوسط داشته باشند. این ۳۰ دقیقه در پنج روز هفته است. اگر
کمی تلاش لازم باشد، «متوسط» در نظر گرفته می شود، اما هم چنان می توانید
راحت صحبت کنید.^۶

✚ اگر نمی توانید برای یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای وقت پیدا کنید، سعی
کنید ۳۰ دقیقه پیاده روی خود را به سه جلسه ۱۰ دقیقه ای، در هر ۵ روز
تقسیم کنید، به همان اندازه مفید است که ۳۰ دقیقه را یکباره انجام
دهید!^۶

✚ اگر از نظر بدنی فعال نیستید، با ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع شروع کنید و
به تدریج به مقدار توصیه شده افزایش دهید.^۶

✚ از انجام پیاده روی لذت ببرید. یکی از اهداف ورزش و از جمله پیاده روی،
لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده است، که از راهکارهای موفقیت آمیز
ادامه حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به همان ورزش ویژه، بوده
است؛ بنابراین فعالیت های ورزشی باید متناسب با نیازها، علایق و هدف های
شما باشد.^۳

✚ 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.^۳

صبح زود به پیاده روی بروید

توصیه می کند که با پیاده روی کوتاه و کم شدت شروع کنید؛ سپس به تدریج مدت زمان و سرعت را در طول زمان افزایش دهید. در نهایت، سعی کنید به توصیه انجمن قلب آمریکا مبنی بر حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته عمل کنید.^۵

موسسه ملی قلب، ریه و خون یک برنامه ۱۲ هفته ای پیاده روی نمونه دارد تا به افراد کمک کند تا ۱۷۵ دقیقه در هفته پیاده روی کنند. چهار روز در هفته با ۱۰ دقیقه قدم زدن ساده، شامل گرم کردن و خنک کردن، شروع می کنید. مدت و شدت خود را به تدریج به ۳۵ دقیقه پیاده روی سریع در ۵ روز در هفته افزایش می دهید.^۵

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.^۳

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 برنامه های ورزشی گروهی افزایش می یابد.

(ص ۱۷)۳

هر روز در هوای آزاد، با اعضای خانواده یا دوستان تان، برنامه پیاده روی

داشته باشید.۳

➤ هنگام رفتن به محل کار یا فروشگاه، ماشین خود را دور از ورودی، پارک

کنید تا بتوانید مراحل بیشتری را در روز تان، برای پیاده روی جا دهید.۷

➤ پیاده روی تا محل کار خود را امتحان نمایید. پیاده روی، ورزش خوبی است.

کوشش کنید، همه یا قسمتی از راه به طرف محل کار یا تحصیل خود را پیاده

بروید؛ به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه ای را هم با آن ترکیب کنید.

با انجام این کار، به سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک می

کنید. (ص ۱۸)۳

➤ به گام های خود تنوع بدهید. پس از چند دقیقه اول پیاده روی، سرعت خود

را افزایش دهید؛ یعنی قدم های بلندتر بردارید! خیر اینکار 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.۲

➤ هنگام پیاده روی چنانچه می خواهید سریع راه بروید، به جای برداشتن

قدم های بلند، قدم های تان را کوتاه و سریع تر بردارید.۲

➤ برای پیاده روی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب کنید.۲

چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام شود، می تواند خطر بروز

حمله قلبی را کاهش دهد.۳

سعی کنید هر روز مسیر پیاده روی را تغییر دهید تا انگیزه تان را از دست ندهید.

لازم است که میزان فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید تا قدرت بدنی شما نیز به طور پیوسته افزایش یابد.^۲

از پیاده روی در هوای بسیار گرم خودداری کنید.^۲

از پوشاک مناسب استفاده کنید. رنگ پوشاک، علاوه بر ایجاد زیبایی، از نظر روانی تاثیر خاصی دارد.^۲

با توجه به این که لباس پوشیدن بر عملکرد پیاده روی طولانی تاثیر دارد؛ بنابراین از پوشاکی استفاده نمایید که در آن احساس راحتی می کنید.^۲

پوشاک ورزشی باید تقریباً گشاد، کم وزن و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. سعی کنید از پوشاکی برای پیاده روی استفاده نمایید که از نظر راحتی اهمیت دارند و همچنین از نظر اینکه حرارت بدن شما را ثابت نگه دارند نیز مهم هستند، زیرا ثابت ماندن حرارت برای انجام ورزش، ضرورت اساسی دارد.^۲

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.^۲

لباس و کفش خود را با توجه به شرایط و برای راحتی و محافظت بپوشید، نه

برای نمایش دادن آن ها!^۲

✚ 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

✚ در انتخاب جوراب بیشتر دقت کنید. پوشیدن جوراب، نه تنها پا را از آسیب و

جراحت حفظ می کند، بلکه از تشکیل عرق پا که آستر کفش را از بین می برد،

پیشگیری می کند.^۲

✚ جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید.^۲

✚ 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.^۲

کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد و

مانع تأثیر ضربه به پا شود.^۲

✚ از آسیب رساندن به بدن تان خودداری کنید.^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).^۲

✚ انجام حرکات پیاده روی باید از ساده به مشکل و با افزایش شدت

تدریجی انجام پذیرد.^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 پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.^۲

✚ هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از پیاده روی بپرهیزید. پیاده روی را به گونه ای انتخاب نمایید که از نظر بدنی شما را بیش از اندازه خسته نکند. هدف آن است که 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 بُرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید.^۲

هرگز خود را با انجام پیاده روی های بیش از اندازه، خسته نکنید. در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید.^۲

✚ 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.^۲

✚ 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 می اندازد و مهم ترین علت مرگ های زودرس و بیماری های قابل پیشگیری می باشد، می توان انتظار داشت کسانی که به پیاده روی می پردازند به سیگار علاقه نشان ندهند؛ بنابراین در هنگام پیاده روی باید از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا این کار باعث می شود که اکسیژن کمتری به بدن می رسد.^۲

برنامه پیاده روی گروهی را آغاز کنید. مدتی 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.^۲

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 دقیقه ای با آن ترکیب کنید. با انجام این کار به سلامتی بدن و به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک کنید.

در برنامه های پیاده روی به صورت گروهی شرکت کنید. انتخاب

ورزش های دسته جمعی، از جمله پیاده روی همراه با دیگر افراد

خانواده یا دوستان، شما را به تداوم برنامه ورزشی تشویق خواهد

کرد.^۲

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 دوهای سنگین، می توان به انجام دوی سبک یا راه رفتن پرداخت. پس از این، باید به انجام پاره ای از نرمش ها و تمرین های کششی اقدام کرد.^۲

✚ اگر به طور منظم شروع به پیاده روی طولانی تری می کنید، ممکن است
بخواید برای خرید یک ژاکت ضد آب و چند کفش مخصوص پیاده روی،
سرمایه گذاری کنید.^{۱۱}

✚ از یک دوست بخواید که به شما ملحق شود . پیاده روی با یک دوست، می
تواند به شما کمک کند با انگیزه و ایمن بمانید.^۸

✚ برای پیاده روی های طولانی، ممکن است بخواید مقداری آب، میان
وعده های سالم، روپوش اضافی، کرم ضد آفتاب و کلاه آفتابی را در یک
کوله پشتی کوچک ببرید.^{۱۱}

اگر در خارج از منزل راه می روید، به پیاده‌روها یا مسیرهای پیاده‌روی با نور
کافی بچسبید و همیشه مراقب محیط اطراف خود باشید.^۸

منابع :

۱- پیاده روی، آسان ترین راه برای رسیدن به آرامش، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

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

۳- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات

به آفرین

۴- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

5-Walking for Heart Health, Mass General Brigham, 2025, (<https://www.massgeneralbrigham.org>)

6-Benefits of Walking, National Heart Foundation of Australia (<https://walking.heartfoundation.org.au>)

7-Is Walking Good for Your Heart? , Abbot, 2025 (<https://www.abbott.com>)

8-5 Ways Walking Helps Your Heart, 2025, UPMC, (<https://upmc.ie/>)

9-Exercise and the Heart, The Johns Hopkins University, 2025, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

10-12 Benefits of Walking, Arthritis Foundation, (<https://www.arthritis.org/>)

11-Walking for Health, NHS, 2025, (<https://www.nhs.uk/>)

12-Walking for Good Health, Better Health Channel Victoria, 2012, (<https://www.betterhealth.vic.gov.au>)

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

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان