

پیاده روی صحیح و اصولی

فعالیت جسمی حتماً نباید پیچیده باشد. چیزی به سادگی یک پیاده روی روزانه هم می تواند به شما کمک کند زندگی سالم تری داشته باشید.

بعنوان مثال، پیاده روی روزانه کمکتان می کند تا:

- وزنی سالم داشته باشید.
- از بروز مشکلات و بیماری های مختلف مثل مشکلات قلبی، فشارخون بالا و دیابت نوع 2 جلوگیری کنید.
- استخوان های تان را مستحکم تر کنید.
- روحیه تان را تقویت کنید.
- تعادل و هماهنگی بدنتان را ارتقا بخشید.

هر چه سرعت پیاده روی تان بیشتر باشد و مسافت بیشتری راه بروید، فواید آن برای شما بیشتر خواهد بود.

در اینجا چند نکته برای پیاده روی صحیح و اصولی را ذکر میکنیم:

کفش مناسب

از یک جفت کفش راحت و کاملاً اندازه شروع می کنیم. می توانید از یک فروشگاه مطمئن کفش ورزشی مناسب تهیه کنید. توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره هایی محکم داشته باشد. از آنجایی که اغلب، یک پا کمی بزرگ تر از پای دیگر است، کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگ تر خود انتخاب کنید.

جوراب مناسب

جوراب هایی را انتخاب کنید که بیشتر می پسندید. ممکن است شما جوراب هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می کنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید.

لباس مناسب

لباس های آزاد و راحت بپوشید و اگر هوا سرد است، به جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا

بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.

8 نکته برای پیاده روی اصولی

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

(2) پیاده روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و خنک کردن بدن.

(3) 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 حرکات تان 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 که بدن تان را گرم کرده باشید. کشش ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه ها وارد نکند.

(4) پس از حرکات کششی، با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید.

سرعت و مسافت پیاده روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن تان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.

(5) شانه های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. بگذارید دست هایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند.

(6) قدم های خود را به صورت پاشنه - پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.

7) گام های منظم بردارید تا سرعت تان یکنواخت باشد.

8) در پنج دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج گام هایتان را کوتاه و سرعت تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی گرداند.

انتخاب زمان مناسب

به تدریج به زمان پیاده روی خود اضافه کنید

برای مثال، در طول یک هفته، پنج دقیقه به زمان آن بیفزایید.

هنگامی که زمان پیاده روی شما به 30 دقیقه یا بیشتر رسید، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چارچوب زمانی افزایش دهید.

برای به دست آوردن بهترین نتیجه، حداقل چهار مرتبه در هفته و هر بار به مدت 20 دقیقه یا بیشتر پیاده روی کنید.

حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.

از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید، حتی اگر در این حد باشد که در مدت پخش تبلیغات از تلویزیون از جای خود بلند شوید و کاری انجام دهید

پیشگیری از صدمات احتمالی

* بی ثباتی یکی از دلایل اصلی بروز صدمات بدنی در ورزش است. کلید موفقیت، در افزایش تدریجی شدت و مقدار (زمان و مسافت) است. 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.

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

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

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