

پیاده‌روی؛ راهی برای سلامتی

راه رفتن یک کارکرد خودکار و غریزی است و به بسیاری از نقش‌های عملی کمک می‌کند. گرچه شاید عجیب به نظر رسد، امروز ما کمتر از هر زمان دیگری راه می‌رویم...



راه رفتن یک کارکرد خودکار و غریزی است و به بسیاری از نقش‌های عملی کمک می‌کند. گرچه شاید عجیب به نظر رسد، امروز ما کمتر از هر زمان دیگری راه می‌رویم.

تعداد کمی از ما تا محل کارمان پیاده‌روی می‌کنیم، و حتی تعداد بسیار کمتری از ما برای رفتن به خانه یک دوست یا فروشگاه محله‌مان پیاده‌رفتن را انتخاب می‌کنیم. و تنها مسئله راه‌رفتن برای انتقال از جایی به جایی دیگر نیست، آسانسورها و پله‌برقی‌ها بسیاری از افراد را از بالا و پایین رفتن از پله در محل کار یا زندگی و سایر جاها بی‌نیاز کرده است.

لازم نیست حتما ورزش سنگین کنید

در گذشته تاکید زیادی بر روی ورزش‌های هوازی سنگین به صورت دویدن می‌شد. گرچه ورزش هوازی با این شدت برای آمادگی برای رقابت‌های ورزشی خوب است و منافع سلامت بخشی هم دارد. اما این امر به معنای آن نیست که ورزش با شدت کمتر اتلاف وقت باشد. فعالیت جسمی در حد متوسط هم برای سلامتی مفید است، و پیاده‌روی یکی از نمونه‌های خوب آن است.

صدها تحقیق پزشکی نشان داده است که ورزش منظم برای سلامتی شما خوب یا در واقع بسیار خوب است. اما بسیاری از بررسی‌ها بر مجموعه‌ای از اشکال فعالیت جسمی متمرکز بوده‌اند و به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که مقدار کلی فعالیت جسمی چه تاثیری بر سلامت می‌گذارد. گرچه این بررسی‌ها پژوهش‌های مهمی هستند، لزوماً ثابت نمی‌کردند که پیاده‌روی، به خودی خود، مفید است.

بقراط بیش از 2400 سال پیش گفته است: "پیاده‌روی بهترین دارو برای یک انسان است."

اخیرا دو دانشمند از یونیورسیتی کالج لندن تمام بررسی‌های انجام شده در مورد پیاده‌روی در 30 سال گذشته را مورد تجزیه و تحلیل مجدد قرار دادند.

نتایج نشان داد که پیاده‌روی خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را تا 31 درصد و خطر مرگ را در دوره مورد بررسی را تا 32 درصد کاهش می‌دهد. این مزیت‌ها از لحاظ سلامتی هم برای مردان و هم برای زنان بود.

حفاظت در مقابل بیماری‌های قلبی - عروقی، حتی در مواردی که فرد در هفته 9 کیلومتر و با سرعت حدود 3.5 کیلومتر در ساعت هم پیاده‌روی می‌کرد، مشهود بود. در افرادی که مسافت طولانی‌تری یا با سرعت بیشتری پیاده‌روی می‌کردند یا هر دوی این کارها را انجام می‌دادند، حفاظت بیشتری به وجود می‌آمد.

پیاده‌روی چگونه اثر می‌کند؟

منافع قلبی - عروقی پیاده‌روی از لحاظ زیستی هم قابل توضیح است؛ پیاده‌روی مانند سایر اشکال ورزش منظم با شدت متوسط، عوامل خطر ساز برای بیماری قلبی مانند کلسترول، فشار خون بالا، دیابت، چاقی، سفتی و التهاب دیواره عروق و استرس روانی را کاهش می‌دهد.

اگر حفاظت در برابر بیماری قلبی و کاهش میزان مرگ و میر برای تان کافی نیست که به پیاده‌روی بپردازید، در نظر داشته باشید که پیاده‌روی و سایر برنامه‌های ورزشی با شدت متوسط با حفاظت در مقابل زوال عقل و آلزایمر، بیماری‌های شریانی در اندام‌های محیطی، چاقی، دیابت، افسردگی، سرطان روده بزرگ، و حتی اختلال نعوظ در مردان کمک می‌کنند.

پیاده‌روی برای زندگی

سعی کنید پیاده‌روی را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید. برای رسیدن به محل کارتان یا فروشگاه محله‌تان پیاده‌روی کنید. اگر فاصله خیلی زیاد است می‌توانید به سمت ایستگاه اتوبوس یا مترو پیاده‌روی کنید و بعد چند ایستگاه مانده به مقصد پیاده شوید، و بقیه راه را هم پیاده بروید. به جای رقابت برای گرفتن نزدیک‌ترین محل پارک یا پرداخت پول بیشتر برای یک جای پارک نزدیک، ماشین‌تان دورتر از محل کار یا مقصدتان پارک کنید و پیاده‌روی کنید. در موقع ناهار به جای گذراندن وقت در کافه‌تریا، پیاده‌روی کنید.

برای پیاده‌روی در حین زندگی روزانه نیاز به تجهیزات خاصی ندارید. کفش‌های خیابانی با کف محکم کفایت می‌کند، اما اگر بخواهید می‌توانید برای پیاده‌روی به سمت محل کار یا موقع ناهار کفش‌های پیاده‌روی بپوشید. و از آنجایی که نیازی نیست عرق خود را در بیاورید، نیازی به لباس خاصی هم ندارید؛ تنها کافی است خودتان را در زمستان گرم و در تابستان خنک، و در هنگام باران خشک نگهدارید. اما هنگامی که وضع هوا آشفته یا خیابان‌ها لغزنده است، بهتر است ایمنی را رعایت کنید و در طول راهروهای طولانی، یا

در فروشگاه‌های بزرگ یا روی پله‌های سرپوشیده پیاده‌روی کنید.

برای سالم ماندن تقریباً هر روز 30 تا 45 دقیقه پیاده‌روی کنید. می‌توانید این پیاده‌روی را یک دفعه انجام دهید یا آن را به چند بخش 5 تا 10 دقیقه‌ای تقسیم کنید. هدف این است که با سرعت 5 تا 6.5 کیلومتر در ساعت پیاده‌روی سریع انجام دهید، اما توجه داشته باشید که پیاده‌روی با سرعت کمتر هم اگر به طور منظم انجام شود، برای سلامتی مفید است.

اگر می‌خواهید هدف‌های دقیق‌تری برای خود تعیین کنید، در روز 3.5 تا 6.5 کیلومتر پیاده‌روی کنید. برای شهرنشینان تقریباً هر پنج بلوک شهری معادل یک کیلومتر می‌شود.

راه دیگر برای اندازه‌گیری میزان پیاده‌روی استفاده از "پدومتر" (pedometer) بر روی کمربندتان است. برخی از پدومترها تنها تعداد گام‌های شما را می‌شمارند، و برخی دیگری دارای تجهیزاتی مانند تایمر، ساعت، زنگ هشدار هستند. پدومتر می‌واند به شما در اندازه‌گیری میزان پیاده‌روی و انگیزه دادن به شما برای پیاده‌روی بیشتر در مواردی که می‌توانید، کمک کند.

اگر طول قدم شما در حد متوسط است هر 1100 قدم تقریباً معادل یک کیلومتر پیاده‌روی می‌شود. با همین قاعده می‌توانید شدت پیاده‌روی‌تان را هم محاسبه کنید: سرعت 80 قدم در دقیقه بیانگر پیاده‌روی تفریحی است، 100 قدم در دقیقه نشان‌دهنده پیاده‌روی با سرعت متوسط، و 120 قدم در دقیقه به معنای پیاده‌روی سریع است.

حتی بدون شمردن قدم‌ها می‌توانید به خودتان یادآوری کنید به طور سریع پیاده‌روی کنید. پژوهشگران تنها همین دستور را به گروهی از 84 داوطلب دارای اضافه‌وزن و دارای زندگی بی‌حرکت دادند، و این افراد توانستند بدون داشتن تجربه ورزشی، به 58 تا 70 درصد ضربان قلب حداکثرشان برسند.

پیاده‌روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و راهی عالی برای حفظ سلامتی هم هست. با این وجود بسیاری از افراد از اختصاص دادن ساعات مخصوص به پیاده‌روی منافع اضافی از لحاظ سلامت کسب خواهند کرد.

پیاده‌روی برای پیاده‌روی

فرق نمی‌کند با لباس معمولی کار یا لباس ورزشی، در خیابان‌های شهر یا جاده‌های حومه شهر پیاده‌روی کنید، با پیاده‌روی یک گام دیگر به سوی سلامتی برمی‌دارید. پیاده‌روی برای خود پیاده‌روی نشان می‌دهد که شما به ورزش اولوی‌تری را می‌دهید که مستحق آن است.

پیاده‌روی باعث می‌شود شما را از کارهای معمول زندگی روزانه، فاصله بگیرید، که مزیت مهمی از لحاظ سلامت روانی است. و با پوشیدن کفش‌های مخصوص پیاده‌روی و لباس ورزشی می‌توانید به سرعت‌هایی برسید که در پیاده‌روی معمول به سوی محل کار معمولاً به دست نمی‌آید.

اندازه بودن و مناسب بودن کفش‌ها مهمتر از مد است؛ کفش‌های شما باید کف محکم داشته باشد، اما در عین حال نباید سفت باشد و به پا شما فشار بیاورد. به دنبال کفشی باشید، که کف آن در محل پنجه و پاشنه دارای بالشتک باشد. رویه کفش باید سبک و انعطاف‌پذیر باشد و امکان انتقال هوا را بدهد، داخل کفش باید در مقابل رطوبت مقاوم باشد، و کف کفش باید جذب‌کننده ضربه باشد.

شیب پاشنه کفش باید طوری باشد که کف کفش در عقب کفش دو برابر ضخیم‌تر از جلوی آن باشد. نهایتاً جلوی کفش که انگشتان در آن قرار می‌گیرد، باید جادار باشد، به طوری که حتی با پوشیدن جوراب ورزشی کفش برای پنجه پای شما تنگ نباشد.

گرچه در مورد کفش باید دقت بیشتری کنید، اما لباسی را که موقع پیاده‌روی می‌پوشید به ترجیحات شخصی و عرف بستگی دارد. در هوای گرم ممکن است تی‌شرت و شلوارک بپوشید. وقتی هوا سرد است ممکن است یک عرق‌گیر ورزشی معمولی بپوشید، اما یک لباس ورزشی نایلونی ممکن است راحت‌تر باشد. اگر هوا سردتر است، به لایه‌های لباس‌های‌تان اضافه کنید؛ دستکش و کلاه به طور خاص مهم هستند. اگر واقعا می‌خواهید خرج کنید، یک لباس ضدآب ساخته شده از گورتکس یا پارچه‌های مصنوعی مشابه می‌تواند شما را بدون اینکه از عرق خیش شوید، گرم نگهدارد.

از لحاظ ایمنی بهتر است لباس‌های بیرونی‌تان به رنگ روشن باشد، و اگر در جاده‌های تاریک پیاده‌روی می‌کنید، لباس دارای بازتاب‌دهنده فلورسانس بپوشید. اگر پیاده‌رو وجود ندارد، در جهتی از جاده پیاده‌روی کنید که روبرو به ماشین‌هایی باشد که از آن جهت می‌آیند و از خیابان‌ها و جاده‌های با ترافیک زیاد یا پرسرعت اجتناب کنید. مراقب سگ‌ها و نیز آدم‌ها باشید، اگر برای پیاده‌روی به جای ناآشنایی می‌روید، اطمینان حاصل کنید که آنجا بی‌خطر است و سعی کنید با یک همراه پیاده‌روی کنید.

پیش از آنکه به یک پیاده‌روی جدی بپردازید، با انجام تمرین‌های کششی خودتان را گرم کنید، و پس از پایان پیاده‌روی هم با این تمرین‌ها خود را سرد کنید. با سرعت کم پیاده‌روی را آغاز کنید، و در پایان پیاده‌روی هم سرعت‌تان را به تدریج کاهش دهید. پیاده‌روی را با فاصله‌هایی شروع کنید که در حد توانایی‌هایی‌تان است و بعد با بهبود وضعیت بدنی‌تان فاصله‌های بیشتری را پیاده‌روی کنید.

همین مسئله در مورد سرعت هم صادق است؛ با سرعت متوسط شروع کنید و هر چه توانایی بدنی‌تان بهبود پیدا می‌کند، سرعت‌تان را افزایش دهید. به طور متناوب پیاده‌روی سریع و پیاده‌روی با سرعت کمتر انجام دهید، و بعد زمان پیاده‌روی سریع‌تر را به تدریج افزایش دهید. بعدها می‌توانید با پیاده‌روی در مسیرهای شیب‌دار شدت فعالیت‌تان را افزایش دهید.

یکی از جنبه‌های خوب پیاده‌روی این است که به مهارت خاصی نیاز ندارد و لازم نیست که برای آن آموزش دید. مسئله اصلی این است که به طور طبیعی و راحت پیاده‌روی کنید. اما اگر هدف‌تان یک پیاده‌روی ایده‌آل است، چند نکته ممکن است به شما کمک کند.

سعی کنید که بدن‌تان را هنگام پیاده‌روی راست نگه‌دارید، به طوری که چانه‌تان بالا باشد، چشم‌های‌تان به جلو نگاه کند، شانه‌ها خم نشده باشد. پشت‌تان را صاف نگه‌دارید، و شکم‌تان را به تو بدهید و باسن‌تان را راست نگه‌دارید. بازوهای‌تان را نزدیک تنه نگه‌دارید و در آرنج آنها را خم کنید. به طور طبیعی گام بردارید، اما سعی کنید با بهبودی وضع بدن‌تان گام‌های بلندتری بردارید. پای‌تان را ابتدا بر روی پاشنه‌تان بر روی زمین بگذارید و بعد به جلو روی پنجه پاهای‌تان فشار آورید تا قدم بعدی را بردارید. بازوهای‌تان را در هر قدمی که بر می‌دارید، تاب دهید، یک حرکت مداوم و ریتمیک را ایجاد کنید.

برای اینکه با انگیزه باقی بمانید، می‌توانید با دوست‌تان پیاده‌روی کنید یا یک رادیو یا پخش‌کننده MP3 به همراه داشته باشید. برای اینکه از مشکلات احتمالی اجتناب شود، اگر بیمار یا آسیب‌دیده هستید، از پیاده‌روی پرهیز کنید، همیشه به بدن‌تان گوش دهید، با مصرف مایعات آب بدن‌تان را در حد کافی نگه‌دارید، و از پیاده‌روی در شرایط خطرآفرین اجتناب کنید. اگر هوا خیلی گرم یا خیلی سرد یا بارانی است، به پیاده‌روی درون فروشگاه‌های بزرگ بپردازید. همچنین می‌توانید پیاده‌روی‌تان را روی تردمیل در خانه یا سالن ورزشی انجام دهید.