

## ورزش برای همه (پیاده روی)

با رشد و پیشرفت جوامع و ورود تکنولوژی به زندگی بشری و مشغله های فراوان فکری و شغلی مجال پرداختن به ورزش به سبب محدودیتهای گوناگون برای عموم کاری مشکل شده است. علاوه بر قهرمانان و ورزشکاران حرفه ای که به طور مرتب ورزش می کنند همه آحاد جامعه مخصوصا کارکنان کارخانه ها، ادارات و سازمان ها نیز برای برطرف کردن تنش و فشار شغلی، روانی و آرامش ذهنی با استفاده از زمان و مکان مناسب لازم است نسبت به این مهم اقدام نمایند. لذا یکی از بهترین راههای ورزش کردن، پیاده روی است حتی از منزل تا محل کار و یا یکی از نزدیکترین بوستان های موجود می تواند فضای مناسبی برای ورزش پیاده روی باشد.

### « اما، چگونه پیاده روی صحیح داشته باشیم »

خیلی از افرادی که پیاده روی می کنند و انتظاراتی از قبیل لاغر شدن، وزن کم کردن، تناسب اندام و ... دارند متأسفانه این توقعات حداقلی آنها نیز برآورده نمی شود به خاطر اینکه به شکلی اصولی پیاده روی انجام نمی دهند و لازم است آن را اصولی یاد بگیرند.

### ۸ نکته ضروری در پیاده روی اصولی:

#### ۱. برای پیاده روی آماده شوید: بدن را گرم کنید.

حتی برای راه رفتن معمولی هم که به ظاهر ساده و طبیعی است بدن باید بیدار شود تا از صدمه و حساسیت ماهیچه ها جلوگیری شود. برای این کار با حرکات کششی، میچ، ساق، پا، زانو، گردن، شانه ها و پشت و جلوی ران ها را به اصطلاح گرم کنید حالا آماده حرکت هستید.

#### ۲. به بدن فرم صحیح بدهید: قد کشیده و سر رو به بالا باشد.

فرض کنید سر شما بادکنکی است که از گاز هلیوم پر شده و لذا سر و گردنتان همیشه به طرف بالا کشیده می شود. شانه ها افتاده و مایل به عقب باشد. دست ها باید به طور طبیعی جلو

و عقب بروند. به همین سادگی و با رعایت همین چند مورد بدن شما فرم صحیح پیدا می کند. وقتی کشیده و سربلند راه بروید تعجب می کنید که چه قدر خود را قوی تر مصمم تر و شاداب تر احساس خواهید کرد.

### ۳. به سرعت خود بیفزایید: کالری ها را بسوزانید.

بعد از چند دقیقه اول، سرعت خود را افزایش دهید یعنی قدم های بلند تر بردارید؟ خیر این کار غلط است برای تندتر راه رفتن باید گام های کوتاهتر اما سریع تر بردارید. حرکت صحیح و هماهنگ دست ها نیز به این امر کمک می کند. آرنج ها را تا جایی خم کنید که پنجه دست تا خط کمرتان برسد معمولا در این حالت قسمت بالای آرنج با قسمت پائین آن زاویه تقریبا نود درجه می سازد ممشت ها را به هم فشارید ولی نیمه بسته و رو به بالا نکه دارید دست ها را کنار بدن به جلو و عقب حرکت دهید دست ها نباید در جلوی بدن و موازی شکم به راست و چپ بروند دست ها را هر قدر بیشتر به عقب پرتاب کنید سریع تر می روید پس از مدت کوتاهی نفس هایتان عمیق تر می شود و بدنتان عرق می کند این نشانه **سوختن کالری** است.

### ۴. از ماهیچه ها در حد توانشان کار بکشید: چربی ها را بسوزانید.

شخص باید هفته ای ۲۲ تا ۳۰ کیلومتر پیاده روی کند تا چربی های اضافی بسوزد هر کیلومتر پیاده روی بین هفتاد تا صد و چهل کالری می سوزاند. لذا با این مقدار پیاده روی هر هفته بین ۱۵۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری می سوزد. به هنگام پیاده روی هر قدر ماهیچه های بیشتری را به کار بگیرید قسمت های بیشتری از بدن قوی تر و سالم تر خواهند شد مثلا پرتاب دست ها به عقب نه تنها به سرعت راه رفتن می افزاید بلکه کتف ها را هم تقویت می کند هر قدر شکم را تو بدهید نه تنها صاف تر می شود و ماهیچه هایش قوی تر می شود بلکه لگن و مهره های پائین کمر هم در فرم بهتری قرار می گیرند. با برداشتن هر قدم باسن خود را بفشارید تا به تدریج فرم مطلوب پیدا کند در شروع هر قدم پنجه پا را به بالا پرتاب کنید و در پایان هر قدم پنجه ها را روی زمین فشار دهید اگر رعایت این موارد به نظرتان پیچیده می رسد نگران نشوید به تدریج عادت می کنید و همه اینها برایتان طبیعی می شود.

### ۵. پیاده روی تنها ورزش پاها نیست، بالا تنه را هم به کار می اندازد.

هنگام پیاده روی باید علاوه بر پا سایر قسمت های بدن را هم ورزش دهید برای این کار از نیمکت های پارک استفاده کنید هر بار حداقل بیست بار شنا بروید برای قوی شدن ماهیچه های پشت بازو روی نیمکت بنشینید دیواره عمودی پشت نیمکت را از دو طرف با دست

بگیرید و بدن را به تدریج بلند کنید تا به ماهیچه های پشت بازو فشار بیاید اگر این حرکت را تنها ده بار تکرار کنید همان هم بسیار مفید است.

#### **۶. سرعت را کم و زیاد کنید: ضربان قلب را تمرین دهید.**

وقتی حداقل ۱۵ دقیقه با سرعت یکنواخت راه رفتید و بدن خوب گرم شد به مدت ۱۵ ثانیه تا جایی که می توانید به سرعت خود بیفزایید و سپس ۴۵ ثانیه با سرعت کندتر قبلی راه بروید وقتی بدنتان عادت کرد می توانید این زمان را تا جایی که می توانید افزایش دهید، اما همواره نسبت ۳ به ۱ را بین راه رفتن عادی و راه رفتن سریع رعایت کنید.

#### **۷. در حین پیاده روی فشارهای روانی را بیرون بریزید: فعالیت ذهنی هم داشته باشید.**

پیاده روی تنها یک حرکت و ورزش جسمانی نیست بلکه ذهنی هم هست پیاده روی برای شما امکانی فراهم می کند که بتوانید خود را از شر اضطراب ها و نگرانی ها خلاص کنید. هرگز خود را به خاطر اعمالتان سرزنش نکنید حتی به فکر مسئولیت های زندگی هم نباشید. پیاده روی فرصتی است که در طول آن به آنچه هستید و آنچه دارید قانع و دلخوش شوید. وقتی افکار منفی به سراغتان آمد مثلا من زیادی چاقم، حتما رئیس من از کارم ناراضی است، من توانایی این یا آن کار را ندارم، سعی کنید آن را از خود دور کنید به جای آن فکری مثبت را به ذهنتان دعوت کنید از جمله اینکه: چقدر حالم خوب نیست چقدر قوی تر شده ام و با برداشتن هر قدم پیام های امیدوارکننده را تکرار کنید. این کار ابتدا تصنعی و مسخره به نظر می رسد این کار حتما تاثیر مطلوب بر روان شما خواهد گذاشت.

#### **۸. بدن را به حالت عادی برگردانید تا عرقتان خشک شود.**

چشم به هم بنزید یک ساعت گذشته است حالا وقت آن است که بدن را به حالت عادی برگردانید. برای این کار سرعت را کم کنید دست ها را آرام تر حرکت دهید به آواز پرندگان گوش کنید ضربان قلب تان کم کم آرام می شود پیاده روی آهسته بعد از راه رفتن سریع به ماهیچه ها آرامش می دهد. پر انرژی و شاداب شده اید و اکنون می توانید با علاقه به برنامه های روز مره زندگی خود بپردازید.

منبع: کتاب رازهای شاد زیستن ۳، انتشارات اندیشه علم، ویراستار: زهره زاهدی

تدوین: امین اسدی