

نکات مهم برای یک پیاده روی سالم

تعداد زیادی از پزشکان مشوق هر نوع پیاده روی هستند. پیاده روی بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می دهد و راه مطمئنی برای حفظ تناسب اندام و در نتیجه سلامت بیشتر است. دیگر اینکه پیاده روی کاری است آسان که می توانید به راحتی برای آن برنامه ریزی کنید..

۳ نکته درباره کفش مناسب برای پیاده روی

۱) از یک جفت کفش راحت و کاملا 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 کناره‌هایی 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

(۲) جوراب‌هایی را انتخاب کنید که بیشتر می‌پسندید. ممکن است شما جوراب‌هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می‌کنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید.

(۳) لباس‌های 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.

۸ نکته برای شروع حرکت

(۱) با یک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه، پیاده روی را شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

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

۳) 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 حرکاتتان روی مچ پا، رانها و پشت ساق پا باشد. این کار موجب نرمی و انعطاف پذیری ماهیچه‌هایتان می‌شود. اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدن‌تان را گرم کرده باشید. کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند.

۴) پس از حرکات کششی، با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید. سرعت و مسافت پیاده‌روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن‌تان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.

۵) شانه‌های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. بگذارید دست‌هایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند.

(۶) قدم‌های خود را به صورت پاشنه – پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید.

(۷) گام‌های منظم بردارید تا سرعت‌تان یکنواخت باشد.

(۸) در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

نکته برای انتخاب سرعت مناسب

(۱) به تدریج به زمان پیاده‌روی خود اضافه کنید. برای مثال، در طول یک هفته، پنج دقیقه به زمان آن بیفزایید.

(۲) هنگامی که زمان پیاده‌روی شما به ۳۰ دقیقه یا بیشتر رسید، سعی کنید مسافت حرکت خود را در همین چارچوب زمانی افزایش دهید.

پیاده روی یکی از اساسی ترین فعالیت های سالم

(۳) برای به دست آوردن بهترین نتیجه، حداقل چهار مرتبه در هفته و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر پیاده روی کنید.

(۴) حرکات کششی را هرگز حذف نکنید.

(۵) 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 (یادتان باشد که این کار رفتن به سراغ یخچال نباشد!)

۴ نکته برای پیشگیری از صدمات احتمالی

(۱) 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 ۲۴ تا ۴۸ ساعت برطرف می شود.

(۲) مراقب باشید که زودتر از موعد مناسب، زمان، سرعت و مسافت پیاده‌روی خود را افزایش ندهید.

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

(۴) در صورتی که پاشنه کفش‌هایتان ساییده شده است، به خصوص اگر این ساییدگی نامنظم است، باید به فکر تهیه کفش جدید