



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانسته‌های ACSM درباره شروع برنامه پیاده روی



در جایی دورتر از مقصد خود متوقف کنید و به جای پله برقی یا آسانسور از پله استفاده کنید. حتی مقادیر اندک فعالیت اضافی هزینه انرژی کل را افزایش می‌دهد و می‌تواند در طول زمان در سطح آمادگی جسمانی و تندرستی عمومی شما تغییر ایجاد کند.

فعال شدن و فعال ماندن به شکل منظم یکی از کلیدهای تندرستی و حفظ وزن است و پیاده روی یک راه ساده برای فعال شدن و فعال ماندن در زندگی است.

منبع:

ACSM information on starting a walking program



تهیه و تنظیم: داوود محسنی نیا

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی عصبی-عضلانی)

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳

کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

۸۸۷۴۷۸۸۴ - ۸۸۷۴۷۶۳۲ - ۸۸۷۴۷۷۹۳

نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲

ssrc.ac.ir

استفاده از گام شمار

گام شمار یک دستگاه حساس به حرکت است که برای شمارش گام‌ها روی کمر بسته می‌شود. گام شمارها از نظر کارکرد متفاوت هستند و برخی از آنها به منظور تخمین دقیق‌تر مسافت پیموده شده، کالری مصرف شده و زمان کل فعالیت، قابلیت برنامه ریزی و تنظیم شدن با میانگین طول گام شما را دارا می‌باشند. این دستگاه یک ابزار مفید برای خود-پایشی است و به شما کمک می‌کند میزان کل گام‌ها و مسافت پیموده شده تان را دنبال کنید. شما می‌توانید از شاخص‌های گام زیر برای دسته بندی سطح فعالیت خود براساس تعداد گام در روز استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که اگر شما به طور منظم در فعالیت‌های بدون جابجایی شرکت کنید، تعداد گام‌های شما در هر روز به طور دقیقی نشانگر سطح فعالیت شما خواهد بود.

تعداد گام‌ها	سطح فعالیت
۵۰۰۰-۰	غیر فعال
۷۴۹۹-۵۰۰۰	فعالیت کم
۹۹۹۹-۷۵۰۰	تقریباً فعال
۱۲۵۰۰-۱۰۰۰۰	فعال
۱۲۵۰۰ و بیشتر	بسیار فعال

هدف روزانه برای اکثر افراد سالم ۱۰۰۰۰ گام در روز یا تقریباً ۸ کیلومتر است. اگر سطح پایه شما کمتر از این مقدار است، سعی کنید تعداد گام‌هایتان را هر دو هفته به میزان ۱۰۰۰ گام در روز افزایش دهید و این روند را تا زمانی که به سطح ۱۰۰۰۰ گام در روز برسید ادامه دهید. به منظور افزایش سطح فعالیت خود و تعداد گام‌های روزانه به دنبال فرصت‌هایی برای فعالیت بیشتر باشید. در صورتی که امکان دارد، وسیله نقلیه تان را

تر هستند و تون‌های مفرح و ریتمیک دارند که برای پیاده روی مناسب هستند. از ترافیک و پیرامون خود مطلع باشید. مدت زمان و مسافتی که هر روز پیاده روی می‌کنید ثبت کرده و دنبال کنید. یک جدول روزانه از میزان پیشرفت خود تهیه کنید و انگیزه خود را حفظ کنید.

تکنیک پیاده روی برای افزایش هزینه انرژی

وضعیت قامتی مناسب را حفظ کنید. ستون مهره‌های خود را راست نگه دارید، چانه اندکی بالا، شانه‌ها آزاد و اندکی به سمت عقب باشد و از طول گام مطمئن و راحت استفاده کنید. ابتدا پاشنه‌ها به آرامی روی زمین قرار می‌گیرند و نوک پنجه پا مستقیم رو به جلو می‌باشد. همانطور که قدرت و استقامت پای شما بهبود می‌یابد، می‌توانید از طول گام‌های بلندتر و حرکت فشار انگشتان پا استفاده کنید و به منظور بکارگیری عضلات بالاتنه برای کمک به سوزاندن کالری‌های بیشتر، می‌توانید حرکات آونگی شدیدتر بازوها را انجام دهید. از تنفس خود همچون یک نشانگر شدت استفاده کنید تنفس راحت (ریتم حرکتی معمولی)، تکلم ناپیوسته (پیاده روی سریع با سرعت ۵ الی ۶ کیلومتر در ساعت) و عدم توانایی تکلم (بسیار سریع).



پیاده روی یکی از ساده ترین و ارزان ترین گزینه ها برای افزایش سطح فعالیت بدنی و بهبود تندرستی عمومی است. پیاده روی یک فعالیت ورزشی با تحمل وزن بدن است که به حفظ چگالی استخوان کمک کرده و فشار زیادی را بر مفاصل وارد نمی کند. پیاده روی با ریتم سریع به عنوان یک فعالیت بدنی با شدت متوسط در نظر گرفته می شود و انجام آن در اکثر روزهای هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در هر روز موجب می شود بتوانید به معیارهای توصیه شده از سوی کالج آمریکایی طب ورزش و انجمن آمریکایی قلب برای فعالیت بدنی و فواید تندرستی دست یابید.

فواید پیاده روی

- فعال شدن فرد به طور معناداری خطر بیماری قلبی- عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی را کاهش می دهد.
- پیاده روی چندین گروه عضلانی اصلی را به کار می گیرد - بازکننده های زانو (عضلات چهارسر)، بازکننده های ران (عضلات همسترینگ و سرینی) و عضلات ساق پا (عضلات دوقلو و نعلی در پشت ساق، عضله درشت نی قدامی در جلوی ساق و عضلات قوس پا در کف پا). این عضلات به پمپاژ و برگشت خون به سمت قلب کمک می کنند و تمرین دادن آنها گردش خون، استقامت عضلانی و تعادل دینامیک را بهبود می بخشد.

برای شروع یک برنامه پیاده روی به چه چیزی نیاز دارید؟

• برنامه خود را با یک جفت کفش پیاده روی مناسب با کفی انعطاف پذیر شروع کنید که در عین حال حمایت مناسبی را برای قوس پا فراهم کرده و ضربه گیر کافی برای پاشنه را داشته باشد.

- از این که لباستان مناسب، راحت و اندازه شماست و متناسب با وضعیت آب و هوایی است اطمینان حاصل کنید.
- برای پیاده روی در آفتاب از کرم های ضد آفتاب و عینک

آفتابی استفاده کنید.



زمانی که برای شروع یک برنامه پیاده روی آماده می شوید باید پرش های زیر را مد نظر قرار دهید:

۱- آیا اکنون زمان مناسبی برای شروع فعالیت ورزشی من است؟

شما ممکن است مجبور باشید برخی موانع شایع برای شروع برنامه تان را از میان بردارید، موانعی همچون کمبود زمان، احساس خستگی زیاد، داشتن مسئولیت های مربوط به مراقبت از دیگران یا نداشتن مکان مناسب برای پیاده روی. به منظور غلبه بر این موانع، یک زمان خاص را تعیین کرده و برای پیاده روی برنامه ریزی کنید، حمایت اجتماعی را گسترش دهید (پیاده روی به همراه یک فرد مهم دیگر، یک عضو خانواده یا یک دوست)، به منظور آزاد کردن زمان برای پیاده روی از دیگران کمک بگیرید و یک محل امن را برای پیاده روی (فضای آزاد و فضاهای سالنی) تعیین کنید. پیاده روی با شدت متوسط به کاهش خستگی و تجدید قوای شما کمک خواهد کرد.

۲- آیا برای شروع یک برنامه پیاده روی آماده هستید؟

آیا شما کفش مناسب و لباس راحت برای پیاده روی را دارید؟ با یک جفت کفش پیاده روی مناسب کار خود را شروع کنید. اگر در زمان طلوع خورشید یا تاریکی شب پیاده روی می کنید، لباس هایی با رنگ های روشن یا

براق بپوشید تا راحت تر قابل دیدن باشید. موارد اضافی برای پیاده روی شامل یک ساعت (اگر دارای زمان سنج یا عملکردهای زمانگیری است بهتر است) و یک گام شمار مناسب می باشند.

۳- کجا می توانید به طور ایمن پیاده روی کنید؟

آیا محله شما دارای پیاده رو و محل های مناسب با نور کافی برای پیاده روی می باشد؟ اگر اینچنین محل هایی وجود ندارد، آیا مکان های ورزشی در نزدیکی شما وجود دارد که بتوانید در آنجا پیاده روی کنید (پارک ها، مکان های تفریحی، مراکز خرید و ...)? در بسیاری از مراکز خرید ساعاتی وجود دارد که پیش از ساعات خرید افراد برای پیاده روی در آنجا حضور پیدا می کنند. پیاده روی دور یک مرکز خرید نیز یک گزینه مناسب است. پارک ها و مدارس ممکن است دارای مسیرهای پیاده روی باشند.

زمانی که یک برنامه پیاده روی را طراحی می کنید پرش های زیر باید مدنظر قرار گیرند:

۱- هر روز چه مقدار زمان برای پیاده روی می توانید صرف کنید؟

برای دستیابی به فواید تندرستی، می توانید پیاده روی را در یک وهله یا چندین وهله کوتاه تر در هر روز انجام دهید. پیاده روی باید در اوایل روز، طی زمان های استراحت بین کار یا زمان ناهار و یا پس از کار یا شام انجام شود.



۲- چه مسافتی را باید پیاده روی کنید؟

اگر با ریتم سریع در حال پیاده روی هستید (در حدود ۵ الی ۶ کیلومتر در ساعت برای اکثر افراد)، در مدت زمان ۳۰ دقیقه ۱٫۶ یا ۳٫۲ کیلومتر را طی خواهید کرد. کالج آمریکایی طب ورزش توصیه می کند به منظور دستیابی به فواید تندرستی فعالیت بدنی، افراد در هفته به مدت ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر پیاده روی کرده و یا در سایر فعالیت های ورزشی با شدت متوسط شرکت کنند. برای کاهش وزن، ۲۵۰ دقیقه یا بیشتر در هفته انجام فعالیت با شدت متوسط توصیه شده است. برنامه خود را با شدت کم شروع کنید تا بتوانید انگیزه خود را حفظ کرده و از آسیب های ناشی از پُرکاری دور بمانید. به مدت حداقل ۵ دقیقه با ریتم حرکتی آهسته تر خود را گرم کنید، ریتم خود را برای مدت ۳۰-۱۰ افزایش دهید و سپس مجدداً با پیاده روی آهسته تر به مدت ۵ دقیقه خود را سرد کنید. در صورتی که در حال حاضر یک فرد فعال نیستید، با مسافت های کوتاه و یا دوره های زمانی کوتاه ۱۵-۱۰ دقیقه ای برنامه خود را شروع کنید. به آهستگی مدت زمان و مسافت پیاده روی را افزایش دهید به گونه ای که هر دو هفته ۲۰ درصد افزایش را داشته باشید تا زمانی که به هدف نهایی خود دست یابید.

۳. چگونه می توانید پیاده روی خود را ادامه داده و آنرا سرگرم کننده کنید؟

سعی کنید مسیرهای پیاده روی مختلفی را در محله خود طی کنید و یا یک یا دو تپه با شیب ملایم را در مسیرتان قرار دهید. ریتم حرکتی خود را تغییر دهید. چند قطعه از مسیر را با ریتم معمولی یا متوسط پیاده روی کنید و سپس ریتم خود را در یک قطعه از مسیر افزایش دهید (پیاده روی توانی یا سرعتی). پیاده روی به همراه یک دوست راه خوبی برای تلفیق اوقات اجتماعی با فعالیت ورزشی است. برخی افراد با موسیقی از پیاده روی لذت می برند. برخی موسیقی ها برای فعالیت ورزشی مناسب