

# پیاده‌روی، راهی برای سلامتی

## 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 برسد، اما امروزه ما کمتر از هر زمان دیگری راه می‌رویم. تعداد کمی از ما تا محل کارمان پیاده‌روی می‌کنیم، و حتی تعداد بسیار کمتری برای رفتن به خانه یک دوست یا فروشگاه محله‌مان پیاده رفتن را انتخاب می‌کنیم. و تنها مسئله راه رفتن برای انتقال از جایی به جایی دیگر نیست، آسانسورها و پله‌برقی‌ها نیز بسیاری از افراد را از بالا و پایین رفتن از پله‌ها در محل کار یا زندگی و سایر جاها بی‌نیاز کرده است. بقرطاب بیش از ۲۴۰۰ سال پیش گفته بود: «پیاده‌روی بهترین دارو برای یک انسان است.»

## پیاده‌روی چگونه اثر می‌کند؟

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

## پیاده‌روی برای زندگی

سعی کنید پیاده‌روی را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید. برای پیاده‌روی در حین زندگی روزانه نیاز به تجهیزات خاصی ندارید. کفش‌های خیابانی با کف محکم نیز کفایت می‌کند.

برای سالم ماندن تقریباً هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. می‌توانید این پیاده‌روی را یک دفعه انجام دهید یا آن را به چند بخش ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. هدف این است که با سرعت ۵ تا ۶/۵ کیلومتر در ساعت،

پیاده‌روی یکی از فعالیت‌های جسمی عملی و بدون هزینه است که انجام آن به زمان‌بندی خاص و نیز داشتن مهارتی ویژه نیاز ندارد. تأثیرات مثبت پیاده‌روی بر سلامت جسمی و روانی و نیز افزایش اعتمادبه‌نفس، در مطالعات ملی و بین‌المللی متعددی نشان داده شده است. با توجه به اهمیت پیاده‌روی در ارتقای سطح کیفیت زندگی، این پژوهش به معرفی و شناسایی جنبه‌های مهم تأثیر پیاده‌روی بر زندگی و سلامت می‌پردازد. روش به کار رفته در این تحقیق، استفاده از روش‌های اسنادی و کتابخانه‌ای بوده و از منابع اینترنتی نیز بهره گرفته شده است.

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، «ورزش کردن» است. در واقع، کم‌تحرکی یکی از عوامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های عروقی کرونر به شمار می‌رود. براساس نتایج تحقیقات، ورزش کردن کالری و چربی‌ها را می‌سوزاند، ظرفیت تنفسی را افزایش می‌دهد، باعث سهولت هضم و دفع می‌شود و در درمان افسردگی و اضطراب نیز نقش مهمی دارد.

● پیاده‌روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و شیوه‌ای عالی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود

● سعی کنید پیاده‌روی را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید  
● برای سالم ماندن تقریباً هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید



دانشگاه آزاد اسلامی  
سازمان پژوهش‌ها و مراکز تحقیقاتی

دفتر انتشارات کمک آموزشی

## با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

### مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماه‌نامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- **رشد کودک** (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)
- **رشد نوجوان** (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)
- **رشد دانش‌آموز** (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم دوره دبستان)
- **رشد نوجوان** (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- **رشد جوان** (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

### مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماه‌نامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد آموزش ابتدایی ● رشد آموزش راهنمایی تحصیلی ● رشد تکنولوژی آموزشی ● رشد مدرسه فردا ● رشد مدیریت مدرسه ● رشد معلم

### مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی) ● رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه) ● رشد آموزش قرآن ● رشد آموزش معارف اسلامی ● رشد آموزش زبان و ادب فارسی ● رشد آموزش هنر ● رشد مشاور مدرسه ● رشد آموزش تربیت بدنی ● رشد آموزش علوم اجتماعی ● رشد آموزش تاریخ ● رشد آموزش جغرافیا ● رشد آموزش زبان ● رشد آموزش ریاضی ● رشد آموزش فیزیک ● رشد آموزش شیمی ● رشد آموزش زیست‌شناسی ● رشد آموزش زمین‌شناسی ● رشد آموزش فنی و حرفه‌ای ● رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

● نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

● تلفن و نامبر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

پیاده‌روی سریع انجام دهید. اما توجه داشته باشید که پیاده‌روی با سرعت کمتر هم اگر به طور منظم انجام شود، برای سلامتی مفید است.

پیاده‌روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و شیوه‌ای عالی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود. با وجود این، بسیاری از افراد با اختصاص دادن ساعات مخصوص به پیاده‌روی منفعت بیشتری 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 اولیبتی را می‌دهید که واجد آن است.

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

### پیاده‌روی ایده‌آل

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

### منابع

۱. امین شکروی، فرخنده و دیگران (۱۳۸۸): «ارتباط فعالیت‌های جسمی منظم (پیاده‌روی) با کیفیت زندگی زنان»، فصل‌نامه پیش، سال هشتم، شماره چهارم، پاییز.
۲. جعفری، اکرم؛ مرادی، محمدرضا؛ سلیمی، آتنا؛ محمدی، ابراهیم (۱۳۸۶): «مقایسه تأثیر تعداد جلسات پیاده‌روی در هفته بر تغییرات ترکیب بدنی زنان کم‌تحرك»، ۱۵، ۲۷-۳۶.
۳. عباسی، علی؛ فیاضی، صدیقه؛ احمدی، فرزانه؛ حقیقی‌زاده، محمدحسین (۱۳۸۶): «تأثیر برنامه ورزشی پیاده‌روی خانگی بر کیفیت زندگی و توانایی عملکردی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۱۹، ۴۹-۵۹.

4. <http://www.hamshahronline.ir/news>

