

# پیاده‌روی

● نویسنده: سمیه قلی‌زاده ● عکاس: اعظم لاریجانی



پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و راحت‌ترین ورزش‌هاست. پیاده‌روی، فعالیتی است که در هر زمان و هر جا، می‌توان به آن پرداخت. پیاده‌روی در هر سنی برای ما مفید است. این ورزش همیشه با لذت همراه است.



## کجا پیاده‌روی کنیم؟

می‌توانید همراه خانواده، خیابان‌های خلوت و سرسبز شهر را انتخاب کنید. پارک‌ها، کاخ‌موزه‌ها و راه‌های جنگلی برای این کار بسیار مناسب‌اند. قدم زدن در حیاط خانه و مدرسه هم برای خودش لطفی دارد. همچنین می‌توانید با شهرداری محل زندگی‌تان تماس بگیرید و درباره‌ی مسیرهای مناسب پیاده‌روی، پرس‌وجو کنید.

## چه‌گونه پیاده‌روی کنیم؟

دست‌ها را از قسمت آرنج، با زاویه‌ی ۹۰ درجه خم کنید و از قسمت شانه حرکت دهید. مثل دوندۀهای حرفه‌ای... در هنگام آمدن دست به جلو، مچ ما باید به نزدیک وسط قفسه‌ی سینه برسد. هر دست باید با پای مخالف آن حرکت کند. مچ‌ها را صاف و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگاه‌دارید. عضلات دست را سفت نکنید.





## فایده‌های پیاده‌روی

+ پیاده‌روی، باعث کنترل وزن، دفع سموم بدن، استحکام استخوان‌ها، پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی و... می‌شود.

## وسایل پیاده‌روی

برای پیاده‌روی به یک کفش خوب و جوراب احتیاج دارید. کفش‌هایی بپوشید که استاندارد هستند و کف آن‌ها صاف نیست. یعنی قسمت پاشنه، سه‌برابر کلفت‌تر از کف کفش است. کفش پیاده‌روی باید طوری باشد که پا در آن‌ها لق نخورد. اگر در روزهای آفتابی پیاده‌روی می‌کنید، بهتر است از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید.



## همایش پیاده‌روی

در کشور ما «فدراسیون ورزش‌های همگانی» روزی را برای همایش پیاده‌روی تعیین می‌کند. در آن روز، بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها در مسیرهای مشخص شده، پیاده‌روی می‌کنند.

• با سپاس از محمدمصدق میرزا بابایی (متخصص فیزیوتراپی)

