
روانشناسی پیاده روی

مؤلف: علی محمد آرا

www.ketab.ir

سرشناسه : مجدآرا، علی
 عنوان و نام پدیدآور : دانستیهای پیادهروی / مولف علی مجدآرا
 مشخصات نشر : تهران، آوای ظهور، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری : ۴۴۲ ص
 شابک : 978-600-5896-64-0
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : پیادهروی (ورزش)
 موضوع : پیادهروی
 موضوع : پیادهروی برای آمادگی جسمانی
 مبنی کنگره : GV ۱۰۷۱/م ۳ ۵۲ ۱۳۹۲
 ردیف دیوبی : ۷۹۶/۵۱
 آره کتابشناسی ملی : ۳۱۲۸۸۸۸

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : دانستیهای پیادهروی
 مؤلف : علی مجدآرا
 ناشر : آوای ظهور
 نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۲
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
 صفحه آرائی : موسسه مهرداد
 چاپ و صحافی : سعید دانش
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۶۴-۰
 قیمت : ۲۰۰۰۰۰ ریال

انتشارات آوای ظهور

آدرس: تهران خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی سردانش

پلاک ۱۳۳۲ جدید طبقه زیرین - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -

کتابفروشی آوای ظهور - ۶۶۴۷۷۶۷۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

این کتاب دو هدف عمده را دنبال می‌کند: یکی فرهنگ‌سازی و دیگری عوض نمودن دنیای قبلی شما با هدف کسب سلامتی از طریق پیاده‌روی و ورزش. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید سالم و سر حال باشید و میزان آگاهی شما را بالا برده تا بتوانید در زندگی روزمره سریعتر، مقاوم‌تر و شاداب‌تر باشید. پیاده‌روی ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مهارت حرکتی است که از کودکی تا پایان عمر با آن همراه هستیم و باید نیازهای بدنی خود را با ورزش پاسخ بدهیم. شما با مطالعه این کتاب اثرات مثبت و فواید سودمند پیاده‌روی را که فقط هم با حرکت و پیاده رفتن کسب می‌شود پیدا می‌کنید.

شاید نام ادعا شنید بنده اغراق می‌کنم. البته حق دارید ولی این ادعا را باید در عمل آزمایش و تجربه کنید. لیکن بدانید کسی که با مطالب را ارائه کرده و ادعای موثق بودن آنها را دارد. واقعا این مطالب را از کجا گردآوری کرده.

برای روشن شدن این مطلب نباید بگویم کلیه مطالب همگی با دلیل و برهان‌های علمی و موثق اثبات گردیده است.

اگر فردی، درست و اصولی نتواند برنامه غذایی سالم و ورزشی با استمرار داشته باشد، نه تنها سالم‌تر و شاداب‌تر خواهد شد بلکه ابعاد جسمانی، روانی او نیز جوان‌تر و سرزنده‌تر خواهد شد.

افراد بسیاری که مرا می‌شناسند تغییرات جسمانی و چهره مرا مثال می‌زنند و راز آنرا جويا میشوند و من در یک کلام ورزش مستمر و غذای سالم و بهر مثال در زندگی‌ام که همه تایید می‌کنند و تصمیم می‌گیرند عملی کنند ولی اراده را چاشنی نمی‌نمایند.

حتما میدانید افرادی که به پزشک مراجعه می‌کنند، امراض مختلف از قبیل قند خون، چربی، نارسایی‌های قلبی، تنگی نفس و ... دارند، همه پزشکان به اتفاق ورزش مداوم را تجویز مینمایند تا از اثر ترشحات ناشی از ایندروفین که نتیجه اش نشاط و شادمانی می‌باشد استفاده کنند.

در سالهای اخیر توجه به ورزش همگانی مورد توجه اغلب دولتمردان و سیاستمداران قرار گرفته و همه آنرا بخش جدانشدنی از زندگی ما میدانند. این رویکرد جدید که با تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های ورزشی همگانی یک رویکرد جدید با پشتوانه علمی از پژوهش‌ها در مورد فواید مثبت ورزش بر جسم و روان، مورد توجه و توسعه و ترویج همه جانبه ورزش همگانی شده است. بدیهی است هر حرکت برنامه ریزی شده، نیاز به دسترسی به منابع مختلف و بهره برداری از تجارب دیگران است و به همین دلیل و کمبود منابع همگانی، احتیاج افراد مختلف برای آموزش ورزش همگانی تلاش شده که یکی از تازه‌ترین منابع پیاده‌روی که عمل سالها تلاش در این راه است را تقدیم همه هم میهنان عزیزم بنمایم. باشد که توانسته باشم گام کوچکی در راه ترویج فرهنگ ورزش تا سال ۱۴۰۴ با چشم انداز حرکت به سوی ایرانی شاداب، فعال و تندرست با شرکت حداقل ۵۰٪ مردم کشور عزیزمان در ورزش‌های همگانی برداشته باشم.

علی مجدآرا

رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی جمهوری اسلامی

فصل اول ۱۷

فواید پیاده روی ۱۷

چرا پیاده روی؟ ۱۸

پیاده روی - ورزشی برای همه! ۱۸

فواید پیاده روی ۲۲

۱۰ دلیل محکم برای پیاده روی ۲۴

نکات در پیاده روی ۲۶

حال چاره می‌توان پیاده روی را وارد زندگی پر مشغله خود کرد؟ ۲۷

عذر و بهانه‌هایی که بعضی برای فرار از پیاده روی می‌آورند: ۲۸

مهارت‌های اولیه پیاده روی ۲۹

پیاده روی انفرادی ۳۳

پیاده روی و میزان نیاز بدن به آب ۳۶

غذای مورد نیاز برای پیاده روی ۴۲

وزن بار ۴۳

در دسرهای پیاده روی ۴۵

توصیه‌هایی برای پیاده روی ۴۶

ایمن بمانید: ۴۸

۸ روش برای شادتر کردن پیاده روی ۴۸

فصل دوم ۴۹

نحوه آغاز و پایان پیاده روی ۴۹

اصول تمرینات ورزشی در پیاده روی ۵۰

طراحی یک تمرین ۵۰

چه مقدار باید ورزش کرد؟ ۵۱

با چه شدتی باید ورزش کرد؟ ۵۱

ورزش برای چه مدتی باید باشد؟ ۵۲

چگونگی گرم کردن بدن برای پیاده روی ۵۲

برنامه ریزی یک پیاده روی: ۵۳

نرم راه رفتن چیست؟ ۵۴

برنامه پیاده روی و استفاده از تمرینات و وسایل ورزشی در صبح ۵۵

پیاده روی با ریتم ضربان قلب شما ۶۶

۶۶.....	انواع پیاده روی‌ها بر حسب نور و شرایط
۷۷.....	پس از پیاده روی
۷۹.....	اگر انگیزه شما برای پیاده‌روی رو به کاهش است...
۸۱.....	فصل سوم
۸۱.....	وضعیت بدن در پیاده روی
۸۳.....	تصحیح وضعیت بدن
۸۹.....	لباس پیاده‌روی :
۹۰.....	کفش مناسب پیاده روی
۹۳.....	لوازم تجهیزات عالی
۹۴.....	به تمرین انرژی بدهید
۹۵.....	چرا احساس در پیاده‌روی تغییر می‌کند؟
۹۷.....	فصل چهارم
۹۷.....	قوانین مسابقات پیاده روی
۹۸.....	قوانین حاکم بر مسابقات پیاده روی
۹۸.....	تعریف:
۹۸.....	قانون ۱:
۹۸.....	ایمنی:
۹۸.....	پزشکی:
۹۹.....	مسیر و شرایط مسابقات پیاده‌روی:
۹۹.....	ایستگاه‌های تغذیه آب و اسفنج:
۹۹.....	موارد منع:
۱۰۰.....	خلاصه وظایف داوری:
۱۰۳.....	مراحل آموزش پیاده‌روی
۱۰۵.....	ویژگی‌های تکنیکی پیاده‌روی
۱۱۲.....	رکوردهای ورزشکاران ایرانی
۱۱۴.....	انواع مسابقات
۱۱۴.....	تفکیک جنسیت و سن
۱۱۵.....	فصل پنجم
۱۱۵.....	پیاده‌روی و شرایط آب و هوایی
۱۱۶.....	تنظیم ها:
۱۱۷.....	پیاده‌روی در گرمای تابستان
۱۱۹.....	پیاده‌روی در سرمای زمستان
۱۲۰.....	انواع وضعیت ها

۱۲۵.....	فصل ششم.....
۱۲۵.....	شیوه پیاده روی.....
۱۲۶.....	یکنواخت باشید.....
۱۲۷.....	آیا شیوه بهتری برای پیاده روی وجود دارد؟.....
۱۲۷.....	سه نتیجه منفی حاصل از شیوه نادرست پیاده روی:.....
۱۲۸.....	چگونه شیوه پیاده روی را کنترل کنید.....
۱۲۹.....	تمرینات مخصوص تکنیک.....
۱۳۱.....	فصل هفتم.....
۱۳۱.....	هواشناسی.....
۱۳۲.....	ویژگیهای کلی در مکانهای مختلف.....
۱۳۹.....	پیش بینی هوا.....
۱۴۷.....	فصل هشتم.....
۱۴۷.....	زنده ماندن در شرایط سخت.....
۱۴۸.....	بهترین عوامل زنده ماندن در شرایط سخت:.....
۱۴۹.....	آب.....
۱۵۰.....	غذا.....
۱۵۲.....	دامها و تله ها.....
۱۶۳.....	پناهگاه.....
۱۶۴.....	آتش.....
۱۶۵.....	خطرات.....
۱۶۷.....	فصل نهم.....
۱۶۷.....	سطوح و سبکهای مختلف پیاده روی.....
۱۶۸.....	سبکهای مختلف پیاده روی.....
۱۶۸.....	۱۰ سطح و پوشش برتر مسیرها برای پیاده روی:.....
۱۷۵.....	فصل دهم.....
۱۷۵.....	پیاده روی در آب.....
۱۷۶.....	فواید راه رفتن در آب.....
۱۷۹.....	با موج پایی که درد می کند چگونه راه برویم؟.....
۱۸۰.....	راه رفتن در استخر و آب شدن چربیهای ران.....
۱۸۴.....	تمرینات راه رفتن در آب.....
۱۸۷.....	چند توصیه.....

۱۸۸.....	آب درمانی
۱۹۵.....	فصل یازدهم
۱۹۵.....	پیاده روی در کویر
۱۹۶.....	کویر نوردی
۲۰۷.....	پیاده روی با اسکی روی ریگهای کویر
۲۰۹.....	فصل دوازدهم
۲۰۹.....	پیاده روی در برف و یخ
۲۱۱.....	راه رفتن روی برف و یخ در کوه
۲۱۴.....	راه رفتن بر فکوب، کرامین و کلنگ
۲۱۷.....	نکات مهم هنگام لذت خوردن
۲۱۹.....	پیاده روی با اسکی صحنه ای
۲۲۵.....	فصل سیزدهم
۲۲۵.....	پیاده روی در جنگل و بوستان
۲۲۶.....	پیاده روی بر روی چمن
۲۲۹.....	پیاده روی در جنگل
۲۴۱.....	فصل چهاردهم
۲۴۱.....	پیاده روی در کوهستان
۲۴۲.....	عوامل مؤثر پیاده روی در کوه
۲۴۴.....	چگونگی حرکت در پیاده روی های طولانی
۲۴۷.....	ایمنی در کوهستان
۲۴۹.....	اسکی روی شن و پیاده روی در سنگ ریزه ها
۲۵۱.....	فصل پانزدهم
۲۵۱.....	پیاده روی در رودخانه و تالاب
۲۵۲.....	پیاده روی در رودخانه و دره ها
۲۵۷.....	روشها برای عبور از آب:
۲۵۹.....	روش های اندازه گیری عرض یک رودخانه (یا دره)
۲۶۱.....	کلیه نکات مهم عبور از بستر رود:
۲۶۴.....	تالاب پیمائی
۲۶۷.....	فصل شانزدهم
۲۶۷.....	پیاده روی در ساحل ماسه ای

۲۷۲.....	پیاده‌روی بر شنهای خیس.....
۲۷۳.....	آیا پیاده‌روی در ساحل به ایجاد قوس کف پا کمک می‌کند؟.....
۲۷۴.....	وضعیت بدن.....
۲۷۶.....	آیا پیاده‌روی در ساحل به از بین رفتن چربی دور شکم و تقویت عضلات پا کمک می‌کند؟.....
۲۷۷.....	کفشهایی که با پوشیدن آن از همان مزایای راه رفتن در ساحل برخوردار می‌شوید.....
۲۷۹.....	فصل هفدهم.....
۲۷۹.....	پیاده‌روی در پیست تارتان.....
۲۸۰.....	مزایای پیست‌های تارتان.....
۲۸۱.....	تکنیک پیاده‌روی بر پیست تارتان.....
۲۸۲.....	صبر و دربردار است که فقط نصیب کسانی می‌گردد که تحمل و استقامت دارند.....
۲۸۲.....	یادگیری پیاده‌روی.....
۲۸۵.....	قوانین پیاده‌روی در پیست تارتان.....
۲۸۵.....	مسافت تمرین بر روی پیاده‌روی.....
۲۸۷.....	فصل هجدهم.....
۲۸۷.....	پیاده‌روی بر تردمیل.....
۲۸۸.....	اهداف ساخت تردمیل.....
۲۸۸.....	دویدن پشت درهای بسته.....
۲۸۹.....	تند بدوی لاغر نمی‌شوی!.....
۲۹۰.....	فواید تردمیل.....
۲۹۱.....	چه کسانی نمی‌توانند از تردمیل استفاده کنند؟.....
۲۹۱.....	چرا تردمیل؟.....
۲۹۲.....	۵ نکته‌ای که هنگام استفاده از تردمیل باید رعایت کنید:.....
۲۹۳.....	نکات مهم خرید.....
۲۹۴.....	بهترین تردمیل را برای خودتان انتخاب کنید.....
۲۹۴.....	اهمیت تمرینات هوازی با تردمیل.....
۲۹۶.....	چگونه شدت تمرین بر روی تردمیل را انتخاب کنیم.....
۲۹۹.....	ارزیابی آمادگی هوازی با تردمیل.....
۳۰۳.....	فصل نوزدهم.....
۳۰۳.....	پیاده‌روی نوردیک.....
۳۰۴.....	ویژگیهای راه رفتن نوردیک.....
۳۰۵.....	تجهیزات و طراحی تمرین:.....
۳۰۶.....	پیاده‌روی به سبک نوردیک.....
۳۰۹.....	فصل بیستم.....
۳۰۹.....	پیاده‌روی همراه کودک.....

۳۱۰.....	گردش و پیادهروی همراه با کودکان.....
۳۱۰.....	برای گردش به همراه کودک خود به چه مکانهایی برویم؟.....
۳۱۱.....	چه زمانی این گردش ها را آغاز کنیم؟.....
۳۱۱.....	چه مسافتی را می توانیم با هم طی کنیم؟.....
۳۱۲.....	برای یک گردش ایمن و مفرح، چه چیزهایی باید همراه ببریم؟.....
۳۱۳.....	بر خورد مناسب، کلید موفقیت در این گردشها است.....
۳۱۳.....	اولین سفر همراه با کودکان.....
۳۱۴.....	ایمنی برای کودکان:.....
۳۱۵.....	شاد نمودن بچه ها هنگام پیاده روی:.....
۳۱۵.....	راه رفتن با درخواستها و کنجکاویهای کودکان:.....
۳۱۶.....	پیاده روی به مدرسه:.....
۳۱۹.....	فصل بیست و یکم.....
۳۱۹.....	پیاده روی سالمندان.....
۳۲۰.....	پیاده روی سالمندان.....
۳۲۲.....	برای انجام پیاده روی نکات زیر را رعایت کنید.....
۳۲۳.....	انجام برنامه پیاده روی برای سالمندان مفید است:.....
۳۲۳.....	فواید کار بردی:.....
۳۲۴.....	برنامه تمرینی پیاده روی.....
۳۲۴.....	داستان یک موفقیت: رفتن به ماهیگیری.....
۳۲۵.....	چند وقت یکبار باید پیاده روی کرد؟.....
۳۲۵.....	چه زمانی باید به پیاده روی رفت؟.....
۳۲۵.....	اجزای برنامه:.....
۳۲۸.....	پیشنهادهای مهم:.....
۳۲۹.....	فصل بیست دوم.....
۳۲۹.....	پیاده روی خانوادگی.....
۳۳۰.....	اهداف پیاده روی خانوادگی:.....
۳۳۱.....	۵ دلیل مهم که شما باید به همراه خانواده به پیاده روی بروید:.....
۳۳۲.....	۱۰ فایده پیاده روی خانوادگی:.....
۳۳۳.....	برنامه پیاده روی خانوادگی (پیاده روی برای زندگی).....
۳۳۹.....	فصل بیست و سوم.....
۳۳۹.....	پیاده روی در محل کار.....
۳۴۰.....	۱۰ نکته مهم در مورد پیاده روی در محل کار:.....
۳۴۰.....	نکات دیگر برای پیاده روی در محل کار:.....

۳۴۱	 منافع کارمندان:
۳۴۲	 منافع برای کارفرما:
۳۴۲	 نتایج و بررسی‌های میدانی (بنیاد قلب بریتانیا):
۳۴۳	 فصل بیست و چهارم
۳۴۳	 ورزش در خانه
۳۴۴	 تمرین، تفریح و بازی در خانه
۳۴۴	 ورزش و تمرین در خانه
۳۴۶	 تمرینات قدرتی
۳۴۸	 استفاده از توالی ویدیوئی و یا برنامه‌های نرمش تلویزیونی
۳۴۸	 لوازم و تجهیزات مورد نیاز برای ورزش
۳۵۰	 انتخاب لباس ورزشی و با امکانات مشابه
۳۵۰	 چک لیست ایمنی ورزش
۳۵۱	 بازی و ورزش
۳۵۲	 فصل بیست و پنجم
۳۵۲	 پیاده‌روی و درمان بیماری
۳۵۴	 ۱۰ علت برای پیاده روی:
۳۵۵	 آرتروز و پیاده روی
۳۵۶	 کفش‌های پیاده‌روی را بپوشید و شروع کنید
۳۵۸	 پوکی استخوان
۳۵۸	 پیاده‌روی و سرطان پروستات
۳۵۹	 ورزش‌های هوازی اساسی برای شروع درمان خستگی مزمن
۳۵۹	 فشار خون بالا
۳۶۱	 دیابت
۳۶۲	 بیماری شریان کرونر
۳۶۴	 پیاده‌روی در دوران بارداری
۳۶۷	 سایر توصیه‌ها برای بیماران هنگام پیاده روی:
۳۶۹	 فصل بیست و ششم
۳۶۹	 آسیب‌های پیاده‌روی
۳۷۰	 جلوگیری از خطر و آسیب
۳۷۰	 ایمنی به عنوان اولویت اول
۳۷۱	 ناخوشی‌ها و آسیب‌ها
۳۷۲	 اجرای درست RICE
۳۷۴	 تمرینات پا به شکل تفریحی

۳۷۴	حرکات اصلاحی در پیاده روی
۳۷۹	فصل بیست و هفتم
۳۷۹	اثرات پیاده روی بر وزن
۳۸۰	راه جدیدی برای توجه بر وزن و سلامتی شما
۳۸۰	آیا شما خودتان را در یکی از گروه‌های زیر می‌یابید؟
۳۸۰	رژیم ناموفق
۳۸۱	ظاهر جدید:
۳۸۲	وزن را اندازه بگیرید
۳۸۲	راهنمای وزن برای بزرگسالان
۳۸۴	برای رسیدن به وزن مطلوب و حفظ آن چه غذاهایی را باید بخورید؟
۳۸۸	انتخاب نوعیت
۳۸۸	انگیزه برای موفقیت
۳۸۹	غذا برای تامین انرژی
۳۸۹	چه مقدار کالری نیاز دارید؟
۳۸۹	تامین سوخت (انرژی) برای پیاده روی
۳۹۰	میزان مصرف مایعات
۳۹۱	فصل بیست و هشتم
۳۹۱	جهت یابی در پیاده روی
۳۹۳	قطب نمای M1
۳۹۹	تبدیلات
۴۰۰	جهت یابی و مشاهده نقشه با قطب نما
۴۰۲	جی پی اس (GPS)
۴۰۶	ارتفاع سنج
۴۰۷	مسیریابی در طبیعت
۴۱۳	فصل بیست و نهم
۴۱۳	تحقیقات در مورد پیاده روی
۴۱۴	با پیاده روی تند از سرما خوردگی جلوگیری کنید
۴۱۴	یک ساعت پیاده روی یعنی افزایش ۲ ساعت امید به زندگی
۴۱۴	همانگی ریتم‌های بیولوژیکی
۴۱۵	پیاده روی با ریتم ضربان قلب شما
۴۱۶	پیاده روی و راه رفتن برای سلامتی
۴۱۹	اثر پیاده روی بر ترکیب بدن، لیپیدها و لیپوپروتئین‌های سرم مردان غیر ورزشکار ۴۲ تا ۵۲ سال
۴۲۳	پیاده روی بهترین و مطلوب‌ترین نوع فعالیت جسمانی

۴۲۹.....	آزمونهای استقامت قلبی عروقی
۴۲۹.....	آزمون ۱۲ دقیقه‌ای کوپر (COOPERS 12 MINUTE TEST)
۴۳۰.....	آزمون ۲۴۰۰ متر کوپر
۴۳۰.....	آزمون ۱۶۰۰ متر (یک مایل) (1 MILE TEST)
۴۳۱.....	آزمون پله هاروارد (HARVARD STEP TEST)
۴۳۲.....	آزمون پله کوئین (QUEEN COLLEGE STEP TEST)
۴۳۳.....	آزمون پله ۲۰/۳ سانتی متری تکومسه (TECUMSEH STEP TEST)
۴۳۴.....	جامعه شما چه مقدار قابلیت پیاپاده روی دارد ؟
۴۳۴.....	یک بررسی سریع سلامتی
۴۳۹.....	منابع

پیغمبر اکرم (ص)، سیرت اوستم به المشی

بهترین چیزی که موجب سلامتی و درمان
می‌گردد پیاده روی است

کنز العمال حدیث ۲۸۱۶۲