

پیاده روی

(راه پیمایی)

جف گالووی

ترجمه: دکتر محمدرضا دهخدا

(استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران)

محمد عباس زاده نصرآبادی

ورزش
SPORT

نشر ورزش



بامداد کتاب



نشر ورزشی

پیاده‌روی (راه‌پیمایی)

جف گالوی

دکتر محمدرضا دهخدا - محمد عباس‌زاده نصرآبادی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

نمونه‌خوان: نجمه ضیایی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۰۸ صفحه

تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۳۸-۴

فروست: ۳۹

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۰۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ و ۶۶۹۷۵۱۹۷

Email: varzesh_pub@yahoo.com

www.beksport.ir

سرشناسه: گالوی، جف، ۱۹۴۵ - Jeff, Galloway م.

عنوان و نام پدیدآور: پیاده‌روی / نویسنده جف گالوی؛ مترجمان محمدرضا دهخدا؛ محمد عباس‌زاده نصرآبادی

مشخصات نشر: تهران: ورزش، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص:، مصور، جنول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۳۸-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Walking the complete book

یادداشت: کتابخانه.

موضوع: پیاده‌روی (ورزش)

شماره افزوده: دهخدا، محمدرضا، مترجم - عباس‌زاده نصرآبادی، محمد - ۱۳۶۲ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ب ۹۱۲۸۹ / ۵۲ ب ۱۰۷۱ GV

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۶۰۱۲

فهرست مطالب

مقدمه ناشر	۱۱	ایندورفین درد را تسکین داده و به شما احساس	۲۵
پیشگفتار	۱۳	خوبی می‌بخشد	۲۵
فصل ۱ - پیاده‌روی برای همه	۱۵	ورزش استقامتی چیست؟	۲۶
فصل ۲ - متولد شده‌ایم تا پیاده‌روی کنیم	۱۷	استرس + استراحت = پیشرفت و بهبودی	۲۶
پاداش‌های شخصی	۱۸	همه اینها با تحت فشار قرار دادن سیستم بدن	۲۶
مسکن‌های طبیعی	۱۸	آغاز می‌شود	۲۶
تنظیم موقعیتی که به انسان سرزندگی می‌بخشد	۱۸	بدن، قوی‌تر و بهتر از قبل ساخته می‌شود	۲۷
	۱۸	کیفیت استراحت امری ضروری است: ۴۸ ساعت	۲۸
احساس دستیابی	۱۹	بین ورزش‌ها	۲۸
به کار انداختن سمت راست مغز	۱۹	کیلومترهای بی‌ارزش	۲۸
خستگی کمتر، انرژی بیشتر	۲۰	نظم	۲۹
دوستی‌های جدید و بهتر	۲۰	«حافظه‌ی ماهیچه‌ای»	۲۹
پایند بودن به سن و سال	۲۱	فصل ۴ - چگونه شروع کنیم؟	۳۱
احساس توانایی	۲۱	چراغ سبز پزشک	۳۲
فصل ۳ - چگونه پیاده‌روی ما را خوش‌اندام	۲۳	انتخاب پزشک	۳۳
می‌کند	۲۳	سرمایه‌گذاری اولیه شما - کفش!	۳۳
آیا بدن ما تبیل است؟	۲۴	لباس پوشیدن: اول به راحتی توجه کنید	۳۴
کار گروهی	۲۴	مجله آموزشی	۳۵
چرا ورزش برای مسافت‌های طولانی، قلب را	۲۵	کجا پیاده‌روی کنیم، اول از همه امنیت!	۳۵
سالم نگه می‌دارد؟	۲۵	توجه به سطح	۳۵
شش‌ها	۲۵	به دنبال دوستی برای پیاده‌روی باشید	۳۵

۵۲	کافئین - هر کس؟	۳۶	پاداش‌هایی برای پیشرفت شما
۵۳	گام‌های راه‌پیمایی	۳۶	زمان مخصوص تعیین کنید
۵۳	اولین پیاده‌روی		انگیزه به شما کمک می‌کند از خانه بیرون بیایید
۵۳	اول از همه، گرم کردن	۳۷	
۵۴	چی؟ بدون حرکات کششی؟	۳۷	تردمیل هم مؤثر است
۵۴	هیچ‌گونه درد و نفس نفس زدن مجاز نیست	۳۷	ابتدا نیازی به غذا نیست
۵۴	بدن را کم‌کم سرد کردن	۳۹	فصل ۵ - خرید کفش‌های مناسب
۵۴	فردای آن روز	۴۱	چگونه بهترین کفش را به دست آوریم؟
۵۴	دومین پیاده‌روی		فروشگاه کفش مخصوص دویدن نزدیک شما
۵۵	به روزهای ورزش خود تنوع بدهید	۴۳	نیست؟
۵۵	نظم و انضباط		به عدد (سایز) نوشته شده بر روی کفش اعتماد
	داشتن یک روز استراحت بین پیاده‌روی، امری	۴۴	نکنید
۵۵	عادی است	۴۴	فضای بیشتری برای پنجه‌هایتان بگذارید
۵۵	به خودتان جایزه بدهید!	۴۴	مسایل مربوط به پهنای پا
۵۷	فصل ۸ - برنامه ۳ هفته‌ای	۴۴	تهیه کفش‌های زنانه
۶۱	فصل ۹ - ۲۱ هفته بعدی شما		اگر رنگ کفش با تجهیزات (لباس‌ها) شما مناسب
۶۲	اکنون، زمان اجرای برنامه‌تان است	۴۵	نیست، اشکالی ندارد
۶۲	چگونه برنامه را عملی کنیم...	۴۵	کفش نو را افتتاح کنید
۶۴	برنامه طلایی		زمان صحیح خرید کفش‌های جدید چه موقعی
۶۶	برنامه نقره‌ای	۴۶	است؟
۶۸	برنامه سوزاندن چربی	۴۷	فصل ۶ - به پیاده‌روی عادت کنیم
	فصل ۱۰ - برنامه آموزش ۵ کیلومتر، ۱۰		لذت بردن از ۳ هفته اول - مرحله بسیار مهم
۷۱	کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن		هفته‌ای یا ماهی یک بار، یک راه‌پیمایی
۷۲	استقامت	۴۹	مخصوص
۷۲	استمرار	۵۰	با دیگران پیاده‌روی کردن، انگیزه‌بخش است
۷۲	رضایت		فصل ۷ - حرف زدن بس است، بیایید
۷۲	قواعد (مقررات)	۵۱	پیاده‌روی کنیم
۷۴	برنامه‌ها	۵۲	آغاز: خانه، کار، محل بازی بچه‌ها

فصل ۱۳ - چرا بعضی از افراد بیشتر چربی

می‌سوزانند؟ ۹۳

پیاده‌روی (ایروبیک) نرم، چربی را می‌سوزاند ۹۴

سوزاندن قند در ۱۵ دقیقه اول ورزش ۹۵

از ۱۵ دقیقه تا ۴۵ دقیقه، وارد فرآیند چربی‌سوزی

می‌شوید ۹۵

۳ جلسه در هفته، در منطقه سوزاندن چربی ۹۶

هفته‌ای یک جلسه بیش از ۹۰ دقیقه ۹۶

فصل ۱۴ - نرم راه رفتن به شما اجازه می‌دهد

تا بدون خستگی بیشتر پیاده‌روی کنید ۹۷

آموزش سوزاندن چربی: برای باقیمانده زندگی‌تان

۹۸

چقدر پیاده‌روی و چقدر نرم راه رفتن؟ ۱۰۰

۱۰ هزار گام یا بیشتر در روز ۱۰۰

نزدیک به ۲۲/۵ کیلوگرم چربی از بین رفته است

۱۰۱

فصل ۱۵ - سوزاندن چربی: تنظیم معادله

سوخت و ساز بدن ۱۰۳

کنترل پروتئین - با ثبت حجم غذای خود ۱۰۴

در حال به دست آوردن کنترل هستید ۱۰۴

و عده‌های مفصل سرعت سوخت و سازتان را

کاهش می‌دهد ۱۰۵

و عده‌های کوچک سرعت سوخت و سازتان را

افزایش می‌دهد ۱۰۵

شما به نقطه ثابت نیز یک عقب‌نشینی می‌دهید

۱۰۵

با وعده‌های بیشتر، انگیزه افزایش می‌یابد ۱۰۵

رضایت از یک وعده غذایی مختصر، به منظور

فصل ۱۱ - «نرم راه رفتن» به منظور کنترل

خستگی، درد و ناراحتی ۷۹

«نرم راه رفتن» چیست؟ ۸۰

نرم راه رفتن پیش از اینکه خسته شوید ۸۰

راهکاری که به شما کنترل می‌دهد ۸۱

نرم راه رفتن ۸۱

نرم راه رفتن کوتاه و موقرانه ۸۲

نیازی به حذف نرم راه رفتن نیست ۸۲

چگونه از نرم راه رفتن استفاده کنیم ۸۲

فصل ۱۲ - برای کاهش چربی بدن شما به چه

چیز نیاز دارد؟ ۸۵

چگونه چربی جمع می‌شود؟ ۸۶

چربی برای بقا ۸۶

نقطه ثابت، چربی را نگهداری می‌کند ۸۷

سطح چربی در دهه ۲۰ ثابت می‌شود ۸۷

زن‌ها و مرد‌ها به گونه‌ای متفاوت ذخیره چربی را

افزایش می‌دهند ۸۷

مرد‌ها نسبت به زنان، راحت‌تر چربی می‌سوزانند

۸۸

رژیم غذایی با تأثیر گرسنگی پاسخگو نیست ۸۸

انتظار طولانی برای خوردن محرک‌ها، بازتاب

گرسنگی ۸۸

ناگهانی خود را از غذاهای مخرب محروم کنید ۸۹

راهکار کربوهیدرات کم ۹۰

ورزش استقامتی می‌تواند نقطه ثابت را کاهش

دهد ۹۱

ورزش استقامتی ۹۱

آموزش مقطعی برای سوزاندن چربی ۹۲

- جلوگیری از پرخوری ۱۰۶
- مواد غذایی که شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد ۱۰۶
- فصل ۱۶ - فشار خون مناسب = انگیزه ۱۱۱
- عملکرد قند خون ۱۱۲
- خوردن ۲ تا ۳ ساعت یک بار، بهترین کار است ۱۱۳
- آیا باید پیش از پیاده‌روی چیزی بخوریم؟ ۱۱۳
- خوردن هنگام ورزش ۱۱۳
- نوشیدنی‌های ورزشی ۱۱۴
- فصل ۱۷ - رژیم غذایی یک فرد ورزشکار ۱۱۵
- ۱۱۵
- مهم‌ترین ماده غذایی: آب ۱۱۶
- عرق کردن الکترولیت‌ها ۱۱۶
- نکات عملی درباره خوردن ۱۱۷
- برنامه خوردن هنگام ورزش ۱۱۷
- نکاتی در مورد وعده‌های غذایی ۱۱۸
- فصل ۱۸ - بدون درد، بدون ناراحتی، بدون آسیب‌ها ۱۱۹
- ۱۱۹
- مراقب نقطه ضعیف باشید ۱۲۰
- آیا واقعا آسیب‌دیده‌ام؟ ۱۲۰
- علائم جراحت ۱۲۱
- با چه سرعتی من شرایطم را از دست می‌دهم؟ ۱۲۱
- ۱۲۱
- درمان ۱۲۱
- هنگام انتظار برای پزشک چه کنیم؟ ۱۲۱
- پیشگیری از آسیب - هدف شخصی ۱۲۲
- استراحت جادویی ۴۸ ساعته ۱۲۲
- هیچ حرکت کششی انجام ندهید ۱۲۲
- تمرین با پنجه‌ها ۱۲۲
- همواره گام‌های کوتاه بردارید ۱۲۳
- فصل ۱۹ - شیوه پیاده‌روی: یکتواخت باشید ۱۲۵
- ۱۲۵
- کنترل شیوه پیاده‌روی ۱۲۷
- آیا شیوه بهتری برای پیاده‌روی وجود دارد؟ ۱۲۷
- چگونه شیوه پیاده‌روی را کنترل کنید ۱۲۸
- چه احساسی دارید؟ بهترین تست ۱۲۹
- طرز ایستادن - در مورد موقعیت و هم‌ترازی بدن ۱۲۹
- ۱۲۹
- خطا: تکیه به جلو ۱۲۹
- خطا: نشستن رو به عقب ۱۳۰
- اصطلاحات حالت ایستادن: «عروسک بر روی سیم یا نخ» ۱۳۰
- ۱۳۰
- تقسیم اکسیژن ۱۳۱
- وزن زیاد نباشد - پنجه‌ها نزدیک به زمین ۱۳۱
- راهکاری برای وزن خیلی زیاد: گام خیلی کوتاه ۱۳۲
- ۱۳۲
- طول گام - اغلب مقصرد ۱۳۲
- زانوهايتان را بلند نکنید ۱۳۲
- خودتان را زیاد به جلو پرت نکنید ۱۳۲
- پیاده‌روی آهنگین یا تمرین گردشی ۱۳۳
- فصل ۲۰ - حرکات کششی ۱۳۵
- ۱۳۵
- نسبت به گرفتگی چطور؟ ۱۳۶
- ۱۳۶
- احساس نادرست آرامش ۱۳۶
- اندکی گرفتگی خوب است ۱۳۷
- یوگا و پلاتز (سیستم ورزشی برای بهبود وضعیت

نکته: در طول زمستان، تحمل گرما را حفظ کنید	۱۳۷	جسمانی)
۱۶۵	۱۳۷	جراحت در نوار درشت‌نی، تنها استثناء مهم
۱۶۶	۱۳۸	انجام ندادن حرکات کششی پیش از پیاده‌روی، امری عادی است
سرمای زمستان را نادیده نگیرید - چند نکته ۱۶۶	۱۳۸	برخی از حرکات کششی برایتان مفید است، آنها را انجام دهید
لباس مناسب با دمای متفاوت ۱۶۷	۱۳۸	فصل ۲۱ - تمرینات قدرتی
چه چیزهایی نبوشیم؟ ۱۶۹	۱۴۱	حرکات ماهیچه‌ای
فصل ۲۶ - گرفتگی عضلانی و دیگر مشکلات	۱۴۱	ماهیچه‌های جلوی بدن، راست نشستن
۱۷۱	۱۴۱	برای کمر، شانه‌ها و گردن: حرکت دادن بازوها
بهترین راه پس از مدت‌ها استراحت چیست؟	۱۴۲	ورزش‌های تجویزی
۱۷۲	۱۴۲	زانو‌ها - راست بلند کردن ران‌ها
پیشنهاداتی برای درمان ۱۷۴	۱۴۲	ساق پا - دو ورزش
امروز هیچ انرژی ندارم ۱۷۴	۱۴۲	فصل ۲۲ - چگونه با انگیزه باقی بمانیم
احساس آسیب در پهلوی ۱۷۵	۱۴۷	موفقیت از راه تمرین
دیروز احساس عالی داشتم ۱۷۶	۱۴۷	فصل ۲۳ - از بین بردن عذر و بهانه‌ها
گرفتگی ماهیچه‌ای ۱۷۷	۱۵۱	فصل ۲۴ - اگر از پیاده‌روی لذت نمی‌برم
کنار آمدن با گرفتگی عضلانی ۱۷۸	۱۵۵	فصل ۲۵ - کنار آمدن با شرایط جوی
دل به هم خوردگی یا اسپهال: ممکن است به خاطر استرس باشد ۱۷۸	۱۶۰	ورزش در هوای داغ
سردرد ۱۸۰	۱۶۱	اخبار بد
از امنیت جاده‌ها اطمینان حاصل کنید ۱۸۱	۱۶۱	اخبار خوب
فصل ۲۷ - مقابله با درد و ناراحتی ۱۸۳	۱۶۱	پیاده‌روی در گرمای تابستان
فصل ۲۸ - ورزش بعد از ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰ سالگی ۱۸۹	۱۶۳	هشدار: نسبت به گرمزدگی
الیوت گلووی ۱۹۰	۱۶۴	اقدام کنید! با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید
پس چند روز از هفته را باید پیاده‌روی کنیم؟ ۱۹۱	۱۶۵	ورزش‌های سازگار با گرما
روژه‌های پیاده‌روی در هر هفته بسته به سن شما ۱۹۲		
از پیاده‌رویتان چه می‌خواهید؟ ۱۹۳		

۲۰۱	فصل ۳۰ - یاد بگیریم بدویم	۱۹۳	چندین تفکر برای اندیشیدن...
۲۰۲	آیا دویدن بهتر از پیاده‌روی است؟		فصل ۲۹ - تغییر نقش‌ها - مربی خوب بودن
۲۰۲	تکامل یک دونده	۱۹۵	
۲۰۲	دلایل ارایه شده برای پیاده‌روی	۱۹۸	یک ورزشکار مستقل - هدف نهایی شما
۲۰۳	روش دویدن - پیاده‌روی - دویدن	۱۹۸	پس، این منافع تا چه زمانی ادامه می‌یابند؟
۲۰۴	گام کوتاه و آرام	۱۹۸	بیماری قلبی و پیاده‌روی
۲۰۴	اولین دو	۱۹۹	آزمایش‌ها

مقدمه ناشر

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. پیاده‌روی، ورزشی بسیار ساده و آسان است که بدون نیاز به لوازم تخصصی ورزشی قابل اجراست. هر شخصی روزانه به واسطه فعالیت و کاری که انجام می‌دهد خواه و ناخواه پیاده‌روی می‌کند.

تشویق مردم به پیاده‌روی بسیار ارزشمند است. گسترش پیاده‌روی یکی از عوامل بسیار مؤثر در بالا بردن کیفیت اجتماعی و غنا بخشیدن به فعالیت‌های لذت‌بخش فرهنگی و روحی مورد نیاز است.

نشر ورزش در راستای اهداف ورزش برای همه، این اثر ارزشمند و کاربردی را که ترجمه جناب دکتر محمد دهخدا از اساتید محترم دانشگاه است، با اهتمام ویژه چاپ و منتشر کرده است.

امید است که این کتاب خدمتی به جامعه در جهت ترویج فرهنگ ورزش و ورزش همگانی به خصوص پیاده‌روی باشد. تا چه در نظر آید و مقبول افتد.

ورزشکار و تندرست باشید

بهار ۱۳۹۰ - تهران

پیشگفتار

شاید به دفعات شنیده یا در جریان باشید که در میان نزدیکان و آشنایان مُسن، که به دلایل دردهای قفسه سینه، تنگی نفس و هر عارضه‌ای که مربوط به نارسایی‌های قلبی - عروقی هست؛ که پس از مراجعه به پزشک، مشکل اصلی آنان چربی خون بوده؛ قاطع‌ترین پاسخی که دریافت کرده‌اند: «حتماً پیاده‌روی کنید» بوده است.

این تأکید پزشکان برای کنترل و کاهش قند خون و سوزاندن چربی - به ویژه تری‌گلیسیرید - امروزه یک توصیه فراگیر شده است.

روانپزشکان و روانشناسانی که به درمان رفتاری، بیش از دارودرمانی اعتقاد دارند نیز، برای مراجعان خود، دستورالعمل عام و مشترکی دارند: «محیطات را تغییر بده و برای زندگی‌ات راه برو».

یکی از نتایج مفید راه‌پیمایی، نشاط و سرخوشی ناشی از ترشح ایندورفین است؛ تولید این ماده در خون موجب تسکین دردهای ماهیچه‌ای هم می‌شود.

در حالی که برنامه تغذیه عموم مردم، دور از استانداردهای سلامت و کیفیت غذایی اغلب نامطلوب است؛ در جامعه‌ای که چالش‌ها و تنش‌های استرس‌زا، مصائب و تأثیرات مخربی بر روح و روان دارد؛ راه‌پیمایی مستمر و مدون در تنظیم و تعدیل برنامه زندگی و ایجاد آرامش و حفظ و تداوم درازمدت سلامتی، نقش بسیار چشمگیری دارد.

برنامه راه‌پیمایی، پیشگیری آگاهانه‌ای از عوارض آسیب‌زای محیط زیست جوامع شهری و تضمین مؤثری است برای سلامتی جسم و جان.

کتاب پیش رو، پژوهش و رویکرد جامعی از تجارب پربار مؤلف را در اختیار خواننده می‌گذارد، که علاوه بر ارایه دانش لازم، مشوق و مهیج نیز هست.

به امید آنکه هر شهروند ایرانی پس از گنجاندن «پیاده‌روی» در زندگی روزمره و تبدیل آن به عادتی همیشگی، این روند بستری گردد به روی آوردن به «کوه‌پیمایی»، سرآمد همه‌ی ورزش‌ها و مفرح‌ترین سازه اعتلای زندگی.

ناصر فتوگرافی - ویراستار