

پیاده روی برای تفریح و تناسب اندام

ویرایش چهارم

جرالد د. هاو کینز
ساندرا ام. هاو کینز

مترجمان:

دکتر سمیه رهبری

صفیه آزادی فرد

زیتون ملک پور

دکتر داود نصر اصفهانی



پاییز ۱۳۹۸



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

هاوکینز، جرال د.

Howkins, Jerald. D

پیاده روی برای تفریح و تناسب اندام / مؤلفان جرال د هاوکینز و ساندرا هاوکینز؛ [مترجمان] سمیه

رهبری و دیگران،

تبریز: طنین دانش؛ ۱۳۹۸.

۱۲۴ ص. مصور، جدول

۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۲-۱-۵

فیپا

مترجمان سمیه رهبری، صفیه آزادی فرد، زیتون ملک پور، داود نصراصفهبانی..

عنوان اصلی: Walking for fun and fitness

پیاده روی.

Walking

پیاده روی برای آمادگی جسمانی

fitness walking

هاوکینز، ساندرا اس.

Hawkins, Sandra M

رهبری، سمیه؛ ۱۳۶۴، مترجم.

G۷۵۰۲

۶۱۳/۷۱۷۲

۵۸۰۷۳۵۹

پیاده روی برای تفریح و تناسب اندام

مؤلفان: جرال د هاوکینز - ساندرا هاوکینز

مترجمان: دکتر سمیه رهبری - صفیه آزادی فرد - زیتون ملک پور - دکتر داود نصر اصفهبانی

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی) **طراح جلد:** دانیال نصر اصفهبانی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۸ **قیمت:** ۲۵۰۰۰۰ ریال

تعداد صفحات: ۱۲۴ **قطع:** وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۲-۱-۵ **تیراژ:** ۲۰۰ نسخه




دفتر مرکزی: تبریز - چهارراه آبرسان --- ۳۳۳۶۶۰۸۰


تهران: انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - ابتدای روانمهر - بن بست دولتشاهی - پلاک ۱ - واحد ۱۰ - پخش ایده پرداز

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نبوده و موجب پیگرد قانونی می شود.

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir  www.Tanin-Danesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh) 

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh 

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۵۰۰۰۵۳۵۳۷۲۹ اس ام اس نمایید. 

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار	
۷	مقدمه	۱
۱۷	پیاده روی؛ کامل ترین نوع ورزش	۲
۲۳	چرا پیاده روی کنیم؟	۳
۳۳	اصول تمرین ورزشی و پیاده روی برای تندرستی	۴
۴۳	تکنیک مناسب پیاده روی	۵
۵۳	آماده شدن برای پیاده روی	۶
۶۵	اصل «انجامش بده»، بر شما اثر می کند.	۷
۸۱	پیشگیری و مراقبت از آسیب‌ها	۸
۹۱	تغذیه	۹
۱۰۹	مدیریت وزن	۱۰

پیشگفتار

ما معتقد هستیم اگر برای تفریح، لذت بردن و سرگرمی پیاده‌روی را شروع کنید، باز هم تناسب اندام پاداش شما خواهد بود. ساده به نظر می‌رسد؟ ما به شخصه می‌دانیم و تحقیقات نیز این تفکر را تایید کرده است که پیاده‌روی مزایای بیشتری نسبت به سایر ورزش‌ها دارد و به همین دلیل است که پیاده‌روی در میان دیگر ورزش‌ها برای آمریکایی‌هایی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند بسیار محبوب است. در واقع، پیاده‌روی هم شادی‌آور است و هم یک فعالیت تناسب اندام عالی محسوب می‌شود. در این کتاب دلایل بسیاری که به این حقیقت می‌پردازند را بررسی می‌کنیم.

□ در بخش اول (فصل‌های ۱-۳) مقدمه‌ای در مورد ماهیت و مزایای فعالیت شگفت‌آور پیاده‌روی بیان شده است.

□ در بخش دوم (فصل‌های ۴-۷) به توصیف چگونگی طراحی و داشتن یک برنامه موثر و جذاب می‌پردازیم. موضوعات خاص این فصل شامل اصول تمرین؛ علم پیاده‌روی؛ ضروریات برنامه‌ریزی؛ انگیزش و تکنیک‌های انگیزشی می‌باشد.

□ در بخش سوم (فصل‌های ۸-۱۰) به موضوعاتی مرتبط با حداکثر کارایی برنامه پیاده‌روی شما: پیشگیری و مراقبت از آسیب؛ تغذیه؛ مدیریت وزن و اصول پیاده‌روی می‌پردازیم.

مربیان تربیت بدنی؛ دوندگان سابق و مربیان ایروبیک و پدران سربلند و فداکار کسانی هستند که در این کار همکاری داشته‌اند. با درک مزایای پیاده‌روی، نوشتن این کتاب راهی بود که توانستیم شادی، سرگرمی و تناسب اندام ناشی از پیاده‌روی را با شما تسهیم نماییم. اگر از دانش موجود در کتاب استفاده کرده و تکنیک‌های انگیزشی را یاد بگیرید خواهید توانست به این درک برسید که پیاده‌روی بسیار شادی‌آور و سرگرم‌کننده است و اگر به منظور سرگرمی پیاده‌روی می‌کنید تناسب اندام به دنبال آن خواهد آمد.

تقدیم

این کتاب را به فرزندان خود سیدنی؛ ارین، الیزابت؛ کتی؛ ناتان؛ کارولین؛ و کندی تقدیم می‌کنیم. پیاده‌روی با آنها همواره رویدادی شادی آور است، دوستتان داریم.

تشکر و قدردانی

از صمیم قلب مراتب سپاس و قدردانی خود را از لیانا موناری و سوشیلا راجاگوپال اعلام می‌کنیم که ما را در این کار راهنمایی و حمایت کرده و با تلاش خود منجر به نوشتن این کتاب شدند.

درباره نویسندگان

جرالد. د. هاوکینز مدرک تحصیلی خود را از دانشگاه گرجستان اخذ کرد. وی استاد برجسته رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه لاندر است. وی جایزه سال را در زمینه سلامت؛ ورزش؛ تحصیل در سال ۱۹۹۰ از دانشگاه کارولینای جنوبی و جایزه مربی ورزشی / مربی حرکات موزون را در سال ۱۹۹۸ از دانشگاه لاندر؛ جایزه دانشگاه کارولینای جنوبی به عنوان استاد سال در سال ۱۹۹۹ و جایزه بورسیه SCAHPERD را در سال ۲۰۰۵ دریافت کرد. او در حال حاضر در دانشکده آمریکایی پزشکی ورزشی فعالیت و همکاری دارد. دکتر هاوکینز سخنران، مشاور و نویسنده بسیاری از مقالات حرفه‌ای؛ فصول کتاب‌ها و دیگر کتب مرتبط می‌باشد.

ساندرا. ام. هاوکینز مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه وینترهورپ دریافت کرده است. وی از دانشگاه لاندر، مکانی که به عنوان هماهنگ کننده جایگزین در دانشکده آموزش مشغول به کار بوده بازنشسته شده است و مربی سابق تربیت بدنی و تناسب اندام در مدارس ابتدایی و دانشگاه می‌باشد. وی به عنوان اولین رئیس انجمن تربیت بدنی و علوم ورزشی کارولینای جنوبی خدمت کرده و در سال ۱۹۹۳ به تشخیص انجمن با جایزه سال تربیت بدنی دوره ابتدایی شناخته شد. او نویسنده چندین مقاله در زمینه پیاده‌روی و فعالیت‌های خلاقانه برای کودکان است.

در مجموع، نویسندگان به ارائه خدمات مشاوره، سخنرانی، نویسندگی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی نیک‌زیستی در مورد موضوعات مختلف از قبیل پیاده‌روی، تغذیه، مدیریت استرس، نظارت بر زمین بازی و ایمنی و مسائل حقوقی در تربیت بدنی، تمرین و ورزش می‌پردازند.

مقدمه

«مفهوم کل زندگی این است: پیاده‌روی کنید و خوشحال باشید؛ پیاده‌روی کنید و سالم بمانید. بهترین راه برای طولانی کردن عمر این است که به طور پیوسته و هدفمند پیاده‌روی کنیم». چارلز دیکنز

در سرتاسر تاریخ، انسان‌ها از تمرینات ورزشی برای بهبود عملکرد ورزشی خود؛ پیشگیری از بیماری؛ بهبود آسیب‌دیدگی‌ها و جراحات؛ کاهش فرآیند پیری و دلایل دیگر استفاده می‌کرده‌اند. در حالی که برخلاف چیزی که اکثریت تصور می‌کنند هرگز ثابت نشده است که تمرین می‌تواند تمامی بیماری‌ها را درمان کند، اما تناسب اندام ناشی از ورزش (که اغلب به عنوان آمادگی جسمانی شناخته می‌شود) از دیدگاه جهانی بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی سالم است.

تاریخچه تناسب اندام در آمریکا

به شکل سنتی شیفتگی آمریکایی‌ها با تمرین و تناسب اندام همواره دچار فراز و نشیب‌هایی بوده است. مورخان ورزشی اشاره می‌کنند که پیشرفت و رونق تناسب اندام رابطه‌ی نزدیکی با مشارکت انسان‌ها در جنگ داشته است. جنگ جهانی اول و دوم و جنگ با کره همگی باعث ایجاد علاقه‌ای ملی به بهبود تناسب اندام شده که همگی ناشی از علاقه‌ی سربازان ما به شرایط جسمانی بهتر بود. چنین علاقه‌ای معمولاً کوتاه‌مدت بود و کمی بعد از ورود آمریکا به پیروزی در زمان صلح افول یافت.

در اواسط دهه ۱۹۶۰ میلادی جنگ آمریکا در جنوب شرقی آسیا مجدداً باعث شد تا تناسب اندام، تبدیل به مهم‌ترین موضوع برای جوانان ما گردد. در پی این علاقه‌ی تازه ایجاد شده جوانان و بزرگسالان در برنامه‌های تمرینی شخصی به میزانی شرکت کردند که قبلاً در کشور مشاهده نشده بود. دویدن آهسته، پیاده‌روی، ورزش‌های هوازی؛ و دیگر فعالیت‌های

بی‌شمار راهی جدید برای زندگی میلیون‌ها آمریکایی شد. هرچند در ابتدا تصور می‌شد که این موج نیز همچون دیگر ورزش‌ها فروکش می‌کند اما به زودی مشخص شد که زمان ورزش و تناسب اندام مرتبط با ورزش شروع شده است. چیزی که ممکن بود کم کم محو شود مشارکت بخشی از میلیون‌ها آمریکایی برای داشتن سبک زندگی سالم‌تر و فعال‌تر بود. در اواخر دهه ۶۰ دکتر کنت کوپر؛ پزشک سابق نیروی هوایی کتابی به نام ورزش هوازی نوشت و در واقع به عنوان پدر انقلاب تناسب اندام در آمریکا شناخته شد. در نتیجه تحقیقات گسترده و تجارب شخصی؛ او توانست بسیاری از آمریکایی‌ها را متقاعد سازد که راه داشتن سلامت و تناسب بیشتر، تمرینات هوازی (قلب و عروق) است. ایده وی توسط بسیاری از متخصصین در زمینه پزشکی و تناسب اندام تایید شد. به زبان ساده، ما بایستی به این درک برسیم که داشتن زندگی سالم‌تر در واقع نوعی سرمایه‌گذاری در جهت داشتن زندگی سالم‌تر و لذت بخش‌تر در آینده است.

جدول ۱-۱: مولفه‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

استقامت هوازی (قلبی - عروقی)
انعطاف‌پذیری
قدرت عضلانی
استقامت عضلانی
ترکیب بدنی
این مولفه‌ها به طور مستقیم تحت تاثیر پیاده‌روی مستمر و منظم می‌باشد.

بسیاری از متخصصین چنین در نظر داشتند که جمعیت بزرگی از جمعیت ایالات متحده اولین نسلی تلقی خواهند شد که به راحتی مشارکت هوشمندانه‌ای در جهت داشتن سلامت فردی و تناسب اندام دارند. بنابراین، شعار بسیاری از بزرگسالان در قرن بیست و یکم این بود: «تندرستی شایسته شماست».

داشتن تناسب اندام به چه معناست؟

واژه تناسب اندام را نمی‌توان به سادگی توصیف کرد. بسیاری از تلاش‌ها برای ارائه تعریفی دقیق و ساده از این واژه با شکست روبه‌رو شده است. مشکل اصلی در تعریف تناسب اندام این است که مفهومی ساده ندارد. تلاش‌های اولیه در توصیف تناسب اندام بر اساس این مفهوم بوده است که «داشتن تناسب اندام» بدین معنا است که یک فرد می‌تواند زندگی معمولی