

راهنمای
مقدماتی
دویدن



یان مک نیل
و انجمن پزشکی ورزش بریتیش کلمبیا

ترجمه‌ی
آرش حسینیان

درخواست مترجم

استفاده از این اثر، تنها برای کسانی رایگان است که از توان مالی لازم برخوردار نیستند.
از سایرین تقاضا می‌شود چنانچه این اثر را راهگشا یافتند از آن حمایت مالی کنند.

کسانی که در ایران زندگی می‌کنند از طریق:

سپهر کارت صادرات

صاحب حساب: خدیجه خامه‌سیفی

شماره کارت: ۸۰۳۴ ۳۳۷۸ ۶۹۱۱ ۶۰۳۷

یا

سپهر صادرات

صاحب حساب: خدیجه خامه‌سیفی

شماره حساب: ۰۳۲۹۵۰۰۳۲۵۰۰۳

و کسانی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند از طریق:

ایمیل : suseleng@yahoo.com

نسخه‌ی الکترونیک این بخش و سایر بخش‌ها در آدرس زیر موجود است:

Arash-Hosseinian.blogspot.com

«راهنمای مقدماتی دویدن»

جلد اول

This is a Persian translation of

Part 1 of 3rd edition of “*the beginning runner’s handbook*”

By Ian McNeill and The Sport Medicine Council of British Columbia

Published by Douglas & McIntyre Publishing Group, 2005

«راهنمای مقدماتی دویدن»

جلد اول

اثر: ایان مک‌نیل

ترجمه و تنظیم: آرش حسینیان

چاپ اول: اینترنتی / مهر ۱۳۹۳

طرح جلد از: Steve Kuzma

تمامی تصاویر توسط مترجم به متن افزوده شده است.



هرگونه‌ی استفاده‌ی منصفانه و غیرانحصاری از نسخه‌ی فارسی این اثر، از نظر مترجم بدون اشکال است.

طنینِ تندری نمی‌رسد به گوش
و کرکسِ زمانه
افولِ خط و خال یک پلنگِ خفته را نظاره می‌کند.

به خویش می‌دهم ندا
که پیش از آنکه تیرِ قامتت کمان شود شتاب کن
برای تشنگانِ زندگی پیاله‌ای پر از شراب کن
شهاب شو، گلوله‌ی ستاره شو
و بر شقیقه‌ی سحاب زن
و باز می‌دوم.
دونده‌ام؛ هنوز می‌دوم...

بخشی از شعر «دونده‌ام؛ هنوز می‌دوم»
شاعر: ؟

ترجمه‌ی این اثر تقدیم می‌شود به

امیرحسین آریان‌پور

فهرست

یادداشت آغازین..... ۷

مقدمه..... ۸

فصل اول: چرا دویدن؟..... ۱۳

اهمیت اکسیژن..... ۱۵

سیستم‌های هوازی و بی‌هوازی..... ۱۷

ورزش و سلامتی..... ۲۱

دلایل بیشتر برای تقویت آمادگی بدنی..... ۲۳

لذت دویدن..... ۲۶

فصل دوم: آماده شدن برای دو..... ۳۱

سه قانون ورزش..... ۳۳

کجا بدویم؟..... ۴۰

مشکلات پا..... ۴۱

انتخاب کفش مناسب..... ۴۵

انتخاب لباس..... ۵۱

چیدن اهداف..... ۵۵

یادداشت آغازین

بعید است در یک جاده رانندگی کنیم یا در یک پارک قدم بزنیم بی آنکه به یاد این بیفتیم که بسیاری از افراد به عنوان راهی برای حفظ یا تقویت سلامتی‌شان دویدن در این مسیرها را انتخاب می‌کنند. دویدن بسیار محبوب شده است، نه فقط به این دلیل که تجهیزات اندکی لازم دارد بلکه همچنین به این دلیل که معلوم شده در کاهش خطر بیماری‌هایی نظیر بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، چاقی و افسردگی نقش دارد. برای دستیابی به این مزایا، تنها لازم است چند ساعت در هفته را به دویدن اختصاص دهیم. پس تعجبی ندارد که صدها هزار نفر در سرتاسر جهان دویدن را به عنوان ورزش مطلوب خود و راهی مناسب برای دستیابی به آمادگی بدنی انتخاب کرده‌اند. دویدن به قدری آسان به نظر می‌رسد که بسیاری از افراد با این تفکر به آن نزدیک می‌شوند که می‌توانند به سرعت تبدیل به یک دونده‌ی حرفه‌ای شوند؛ شاید به همین دلیل، شروع به دویدن غالباً با آسیب همراه است زیرا افراد از شوق هرچه‌زودتر آماده شدن، دست به تمرینات شدید و بی‌وقفه می‌زنند. در این راستا، برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای دویدن/پیاده‌روی و دیگر نکاتی که در این کتاب آورده شده به افراد کمک خواهد کرد تا دانش لازم برای دستیابی به هدفشان را کسب کنند و به این شکل، خطر آسیب دیدگی را به حداقل برسانند.

به عنوان دونده‌ی سابق المپیک، و مربی ده‌ها دونده‌ی المپیک در ۵۵ سال گذشته، به ارزشمند بودن دویدن باور دارم. اما به عنوان یک متخصص طب ورزشی، می‌دانم که بخش اعظم آن نیم‌میلیون نفری که به عنوان بیمار هر ساله به کلینیک‌های ما مراجعه می‌کنند دونده بوده‌اند. این در حالی‌ست که اگر آنها یک برنامه‌ی حساب‌شده، نظیر برنامه‌ی ذکر شده در این کتاب را دنبال کرده بودند، به احتمال بسیار کمتری نیازمند هر نوع درمان پزشکی می‌شدند. این کتاب به بهترین نحو نکاتی را که دانستن‌شان برای شروع به دویدن لازم است جمع‌بندی کرده است. من این کتاب را به هر خواننده‌ای که به دنبال سلامتی، آمادگی بدنی و یک زندگی لذت‌بخش‌تر است پیشنهاد می‌کنم.

دوگ کلمنت؛ دکترای پزشکی

مقدمه

این کتاب، به طور خاص برای افرادی نوشته شده که قصد دارند شروع به دویدن کنند. متن کتاب طوری طراحی شده که به پرسش‌های کاربردی که ممکن است در آغاز کار به ذهن‌تان خطور کند پاسخ‌هایی روشن دهد. مثلاً به شما خواهد گفت که چطور از درد ماهیچه‌ای و آسیب‌دیدگی جلوگیری کنید. همچنین به شما توصیه‌هایی در مورد جنبه‌های انگیزشی دویدن ارائه می‌کند و کمک می‌کند که اهدافی واقع‌بینانه‌تر و دست‌یافتنی‌تری برای خود بچینید. و از همه مهم‌تر، به شما یک دستور کار برای پیشرفت در دویدن ارائه می‌کند؛ یک برنامه‌ی آزمایش‌شده و صحیح برای شروع دویدن. این کتاب، بیش از همه تحت‌تاثیر انجمن پزشکی ورزش بریتیش کلمبیا (SportMedBC) و برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی/دویدن است. این برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای، خاستگاهش به یکی از معروف‌ترین همایش‌های دوی ۱۰ کیلومتر یعنی «وانکور سان ران» بر می‌گردد. این همایش که در سال‌های آغازینش در ۱۹۸۳ نسبتاً ناشناخته بود، در حال حاضر هزاران دونده- نزدیک به ۵۰ هزار نفر در سال ۲۰۰۴- را به خود جذب کرده است.

اما همانطور که این همایش‌ها محبوب‌تر می‌شد، سازمان‌دهندگان این رویداد متوجه شدند که میزان آسیب‌های مربوط به دویدن در بین شرکت‌کنندگان افزایش یافته است. تعداد قابل توجهی از دوندگان تازه‌کار بودند و بسیاری از آنها به قدر کافی تمرین نداشتند یا برای چنین رقابتی آماده نبودند. تنها پس از آنکه آسیب می‌خوردند می‌آموختند که رعایت چه نکاتی برای یک دوی بی‌خطر ضروری است. نکاتی که اگر رعایت نکنند باید برای همیشه دویدن را کنار بگذارند.

واضح بود که نقش افراد متخصص و توصیه‌هاشان می‌توانست برای بسیاری از شرکت‌کنندگان پیش از دویدن کمک‌شایانی باشد. یکی از این افراد دکتر دوگ کلمنت بود. برنامه‌ای که در

این کتاب معرفی شده نیز در اصل توسط دکتر دوگ کلمنت تنظیم شده است. دکتر کلمنت، یک پزشک ورزشی، مربی سابق تیم ملی دومیدانی کانادا، و همین‌طور یکی از مدیران بازنشسته‌ی مرکز پزشکی ورزش آلن مک‌گاوین در بریتیش کلمبیا است. پس از چندین سال مواجهه‌ی دائم با انبوه افرادی که به واسطه‌ی دویدن دچار آسیب شده بودند، او تصمیم به طراحی یک برنامه‌ی تمرین گرفت تا دوندگان آماتور بتوانند از آن بهره ببرند. دستور کار ساده بود: تنظیم یک برنامه‌ی تدریجی که از پیاده‌روی و در بینابینش «دوی آهسته»^۱ یا دویدن تشکیل شده باشد تا به این شکل در افراد آمادگی بدنی لازم برای دویدن، پیاده‌روی یا دوی آهسته در مسافت ۱۰ کیلومتر بدون آسیب‌دیدگی ایجاد شود.

در سال ۱۹۹۶، برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای تبدیل به مبنای کار برای مجموعه‌ای از کلینیک‌های دو تحت هدایت انجمن پزشکی ورزش بریتیش کلمبیا شد. این برنامه در مراکز محلی سرگرمی و فراغت، باشگاه‌های تندرستی و «سازمان‌های مسیحیان جوان»^۲ در دسترس بود. اگرچه نکات بنیادی برنامه بر سر جای خود باقی ماند، (پیاده‌روی با مقاطعی از دوی آهسته یا دویدن) اما در همه‌ی بخش‌های تمرینی این برنامه به دقت بازنگری شد. بعد از ۵ سال، در برنامه‌ی تمرینی اصلی تغییراتی داده شد تا قابل پیاده‌سازی در زندگی بیش از ۳۵ هزار دونده‌ای باشد که حال در مسیر اجرای این برنامه قرار داشتند. تحت‌تاثیر درخواست‌های شرکت‌کنندگان حاضر در کلینیک‌ها- که برخی از آنها عنوان می‌کردند که اجرای این برنامه یکی از بهترین و متحول‌کننده‌ترین تجربیاتی بوده است که تا به حال داشته‌اند- ما تصمیم گرفتیم این برنامه را در اختیار مخاطبان گسترده‌تری قرار دهیم.

از آن زمان به بعد، ده‌ها هزار نفر از افراد در سرتاسر جهان، برنامه‌ی دویدن خود را با استفاده از این کتاب چیده‌اند. این برنامه نشان داده که قادر است به کمک کسانی بیاید که در ابتدا از

^۱ jogging

^۲ YMCA/ YWCA

دویدن هراسان بوده‌اند، اما با جدیت اهدافشان را تنظیم کرده‌اند و با پشتکار به آنها دست یافته‌اند. این کتاب همچنین شامل گزارش‌های دست‌اول بسیاری از همین دوندگان است که با ما از چالش‌ها، موانع، موفقیت‌ها و شکست‌هایشان سخن گفته‌اند.

این کتاب همچنین دربردارنده‌ی راهنمایی‌های طیف وسیعی از متخصصان، در زمینه‌های تغذیه، پزشکی ورزش، علوم ورزشی، روان‌شناسی و مربی‌گری است. چه بخواهید به منظور کاهش وزن شروع به دویدن کنید، یا استرس‌تان را کاهش دهید، یا سیگار را کنار بگذارید، یا سطح کلسترول‌تان را پایین بیاورید، یا با افراد جدیدی دیدار کنید یا صرفاً از نظر بدنی آماده‌تر شوید، این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا به هدف خود برسید. شما خواهید آموخت که چگونه یک برنامه‌ی ورزشی را به شکلی صحیح آغاز کنید، و قادر خواهید شد تا از اشتباهات و موفقیت‌های دیگران چیزهای زیادی بیاموزید. از همه بهتر، زمانی که برنامه‌ی دویدن را آغاز کنید، می‌توانید به کتاب برگردید و بخش‌های خاصی را که برای ترغیب و دلگرمی، توصیه و آموزش، و تقویت بدن طراحی شده‌اند مجدداً مرور کنید.

داشتن این کتاب تا حدی شبیه به داشتن یک مربی دوی خصوصی در جیب‌تان است. اگر از یک دفترچه‌ی یادداشت روزانه برای ثبت فعالیت‌های ورزشی‌تان استفاده می‌کنید - که ما نیز به شما استفاده از آن را شدیداً توصیه می‌کنیم - این کتاب نیز در جریان ثبت دائم دستاوردهای ورزشی‌تان بی‌فایده نخواهد بود. (در داخل کتاب، یک صفحه‌ی نمونه از یک دفترچه‌ی یادداشت فعالیت‌های ورزشی آورده شده است.)

باید مراقب باشید؛ زیرا وقتی نگاهی به کتاب می‌اندازید، شاید در نگاه اول برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی/دو بسیار آسان به نظر برسد. یا ممکن است با تعجب از خود بپرسید که برای دوندگی شدن، چه لزومی به پیاده‌روی است. جوابش این است که استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما نیاز دارند تا بسیار آهسته و به تدریج برای فعالیت آماده و ساخته شوند - به

ویژه اگر در چند وقتِ اخیر فعالیتِ چندانی نداشته‌اید. پیاده‌روی به شما کمک خواهد کرد تا این اندام‌ها را برای تحملِ فشارِ ناشی از دویدن آماده کنید.

هرچند شاید وسوسه می‌شوید که از خانه بیرون بزنید و بدون این ملاحظات شروع به دویدن برای خودتان کنید، یا از این مراحل جهش کنید، اما پیشنهاد ما این است که از روال برنامه پیروی کنید. هیچ قرصی که با بلعیدن آن سریعاً تبدیل به یک دوندۀ شوید وجود ندارد؛ همین‌طور هیچ میان‌بر یا راز نگفته‌ای برای موفقیتِ ناگهانی وجود ندارد. واقعیت این است که برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای مستلزمِ میزانِ معینی از پرهیز و پشتکار است.

با این وجود، ما می‌دانیم که این برنامه برای شما جواب خواهد داد. حتی اگر هیچ تصمیم یا انگیزه‌ای برای شرکت در مسابقه ندارید، باز هم خود را به پیروی از این برنامه متعهد کنید. در پایانِ این ۱۳ هفته، نه تنها حس بهتری خواهید داشت بلکه از نظر بدنی نیز سالم‌تر و تندرست‌تر شده‌اید. که می‌داند؟ شاید هم پس از آن برای همیشه تبدیل به یک دوندۀ شدید.





چرا دويدن؟

تنها تا همین چند دهه پیش، به دویدن به عنوان ورزش افراد خاص و عجیب و غریب نگریسته می‌شد. افراد کمی برای آن مزایای سلامتی قائل بودند. امروز نیز با اینکه به طور گسترده پذیرفته شده که افرادی با آمادگی بدنی بالاتر سالم‌تر نیز هستند و بیشتر عمر می‌کنند، اما گویا لازم بوده تا برای نشان دادن همین موضوع نیز تحقیقات گسترده‌ای صورت بگیرد.

یکی از اولین کسانی که در مورد رابطه‌ی بین آمادگی بدنی و سلامت دست به پژوهش زد محقق بریتانیایی جی.ان. موریس^۳ بود. او در دهه‌ی ۱۹۶۰، به مطالعه‌ی میزان ابتلا به بیماری‌های مختلف در بین کنترل‌کنندگان بلیط در سازمان اتوبوسرانی و همین‌طور رانندگان اتوبوس‌های لندن پرداخت، و تحقیق مشابهی نیز در مورد پُستچی‌ها و همکاران‌شان که در اداره‌ی پُست کار دفتری داشتند انجام داد. او متوجه شد که کنترل‌کنندگان بلیط و پُستچی‌هایی که پیوسته در حال حرکت بودند، در مقایسه با رانندگان بی‌تحرک و کارمندان دفتری اداره‌ی پُست کمتر دچار حملات قلبی می‌شوند. علاوه بر این، حتی هنگامی که کنترل‌کنندگان بلیط و پُستچی‌ها به حمله‌ی قلبی دچار می‌شدند غالباً زنده می‌ماندند، در حالیکه رانندگان و کارمندان دفتری غالباً جان خود را بر اثر این بیماری‌ها از دست می‌دادند.

یک محقق آمریکایی به نام رالف پافنبرگر^۴ نیز در سال ۱۹۶۸ تحقیقی مشابه انجام داد، و به مقایسه‌ی میزان سلامت نامه‌رسانان و کارمندان دفتری اداره‌ی پست پرداخت. او نیز به نتایج مشابهی رسید: هرچه کارگران از نظر بدنی آماده‌تر بودند به مدت بیشتری عمر می‌کردند. اما یک پرسش مهم همچنان باقی ماند: چرا؟ برای پاسخ دادن به این پرسش نیاز است تا قدری در مورد نحوه‌ی عملکرد بدن انسان بدانید.

³ J. N. Morris

⁴ Ralph Paffenbarger

اهمیت اکسیژن

هر سلول زنده در بدن انسان، به منبع مداومی از اکسیژن نیاز دارد. اکسیژن از طریق شش‌ها وارد جریان خون می‌شود، سپس از طریق سیستم رگ‌های خونی به سرتاسر بدن منتقل می‌شود. بخش زیادی از سیستم رگ‌های خونی همان سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌ها هستند و کوچک‌ترین بخش‌های این سیستم را نیز مویرگ‌ها تشکیل می‌دهند. نکته اینجاست که علاوه بر آن دسته از فاکتورهای سلامتی که به عوامل وراثتی مربوط می‌شود، هم میزان آمادگی بدنی و هم نوع رژیم غذایی، بر چگونگی کارکرد سیستم انتقال اکسیژن در بدن تاثیر دارد.

متأسفانه، مردم در دنیای غرب نه تنها بی‌تحرک هستند، بلکه غالباً از رژیم‌هایی غذایی بسیار پرچرب نیز استفاده می‌کنند. این چربی وارد جریان خون می‌شود و در دیواره‌ی سرخرگ‌ها به شکل لخته‌هایی به نام «پلاک» ساکن می‌شود. این پلاک‌ها با گذر زمان و در روندی تدریجی شکل می‌گیرند، و سرانجام مسیر حرکت خون اکسیژن‌دار را به اندام‌های بزرگ نظیر قلب، مغز و همین‌طور ماهیچه‌ها مسدود می‌کنند. اگر مقدار کافی اکسیژن به قلب نرسد، نتیجه می‌تواند آثرین صدری {درد قفسه‌ی سینه بر اثر نرسیدن خون به ماهیچه‌های قلب-م} باشد. در جریان آثرین- که می‌تواند بسیار دردناک باشد- قلب به طور آنی و زودگذر دچار حمله می‌شود اما وقتی دوباره به آن اکسیژن برسد نیروی حرکتی خود را باز می‌یابد. اما اگر جریان اکسیژن برای مدتی طولانی‌تر قطع شود، نتیجه‌اش «آنفارکتوس میوکاردیال» یا همان «حمله‌ی قلبی» خواهد بود.

یک اتفاق دیگر که در نتیجه‌ی ضعیف‌بودن جریان خون می‌تواند رخ دهد بند آمدن مسیر انتقال خون به مغز است که منجر به سکته‌ی مغزی می‌شود. با یک سکته‌ی خفیف، تنها آن قسمت‌هایی از مغز که از اکسیژن محروم شده‌اند می‌میرند، که نتیجه‌اش غالباً فلج موضعی یا از دست‌دادن کارکردهای مختلف است. اما یک سکته‌ی گسترده‌تر می‌تواند باعث مرگ شود.

ماه‌یچه‌های ما همچنین برای تقریباً تمامی کارهایی که انجام می‌دهند به اکسیژن نیاز دارند. به طور کلی، هرچه فرد در حال انجام فعالیتِ دشوارتری باشد، ماه‌یچه‌ها به اکسیژن بیشتری نیاز دارند. اما برای انجام فعالیت‌های ناگهانی نظیر انرژیِ مورد نیاز برای فرار از دستِ یک گریزلی تقریباً نیازی به اکسیژن نیست. دلیلش این است که بدن، برای تولید انرژیِ بیش از یک روش در اختیار دارد.

شناسه‌ی دونده

جک

جک بیش از ۳۵ سال است که می‌دود. در سالهای ابتدایی، او بیش از همه به عنوان یک بازیکن حرفه‌ای فوتبال فعالیت می‌کرد و دویدن به نظرش یک روشِ عالی برای تقویتِ استقامتش بود. در آن دهه‌ها، انجامِ چنین حرکتی چندان متداول نبود. "ما مطمئناً تنها کسانی بودیم که مسافت‌های طولانی می‌دویدیم." او به یاد می‌آورد، "مردم به سمتِ ما بطری‌های نوشابه پرتاب می‌کردند و سعی می‌کردند ما را از جاده بیرون برانند." او در اولین ماراتنِ ونکوور در سال ۱۹۷۲ شرکت کرد و یکی از تنها ۳۲ نفر افرادِ شجاع، یا شاید به قول بعضی‌ها در آن دوران به قدر کافی احمق بود که چنین کاری بکند. سرانجام رویاهای او در زمینِ فوتبال به پایان رسید اما عشقش به دویدن برجا ماند.

امروز، با اینکه جک به عنوان یک پزشکِ ورزشی و یکی از مدیران یک مرکزِ پزشکیِ ورزشی دانشگاهی سرش بسیار شلوغ است اما همچنان حتی فکرش را هم نمی‌تواند بکند که یک هفته را بدونِ دویدن سپری کند. او هم اکنون ۵۹ سال دارد و برنامه‌اش این است که دست‌کم تا دهه‌ی ۷۰ از زندگی‌اش به دویدن ادامه دهد- او تخمین می‌زند که تا به اینجا بیش از ۹۰ هزار مایل (۱۴۴ هزار کیلومتر) دویده است و در بیش از ۶۰ ماراتن شرکت کرده است. . . و همچنان نیز با قدرت در حال دویدن است.

سیستم‌های هوازی و بی‌هوازی

اصطلاح «هوازی»^۵ یعنی «در حضور اکسیژن». وقتی شما در حال راه رفتن، نشستن، خوابیدن، خوردن، تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب یا مشغول ورزش (البته نه همه‌ی ورزش‌ها) هستید بدن‌تان در حال فعالیت به روش هوازی است. (هنگامی که بدن‌تان به طور هوازی عمل می‌کند طوری انرژی تولید می‌کند که قادرید برای مدتی طولانی آن فعالیت را انجام دهید). در ساده‌ترین عبارت، تولید انرژی به روش هوازی به شرایطی گفته می‌شود که طی آن، هوایی که تنفس می‌کنید با غذایی که خورده‌اید ترکیب شود و از این طریق، انرژی لازم برای عملکرد ماهیچه‌ها فراهم شود. این حالت، شبیه به حالتی است که گاز و هوا با یکدیگر ترکیب می‌شوند تا موتور اتوموبیل به حرکت درآید.

اما گاهی بدن شما درگیر فعالیت‌های شدید و سریع می‌شود- برای مثال، برای کمک به شما در گریز از موقعیت‌های خطرناک ناگهانی. مثلاً وقتی به ناگهان خود را بین یک خرس و توله‌اش می‌یابید. در این حالت، برای اینکه هرگونه شانس برای فرار داشته باشید، بایستی تقریباً در لحظه انرژی فراوانی خرج کنید. این زمانی است که سیستم «بی‌هوازی»^۶ شما وارد عمل می‌شود. همانطور که از نام این سیستم پیداست، بی‌هوازی یعنی «در غیاب اکسیژن». بر خلاف سیستم هوازی- که برای تولید انرژی نیازمند اکسیژن است- سیستم بی‌هوازی، از سوختی که در ماهیچه‌ها ذخیره شده است استفاده می‌کند.

در طول شبانه‌روز، بدن شما انرژی مورد نیازش را از ترکیبی از منابع هوازی و بی‌هوازی تامین می‌کند. هرچه یک فعالیت شدیدتر باشد و هرچه نیاز بدن به اکسیژن، بیشتر از توانایی شما برای تامینش باشد، بدن‌تان بیشتر به حالت بی‌هوازی کار می‌کند. به این دلیل است که وقتی

^۵ Aerobic system

^۶ Anaerobic system

درگیر فعالیت شدید هستید، سرعت تنفس تان شتاب می گیرد: زیرا بدن تان در تلاش است تا اکسیژن بیشتری به درون بکشد و همچنان در حالت هوازی به فعالیت ادامه دهد.

قلب یک انسان بالغ معمولی، در هر سال حدوداً ۴۰ میلیون بار می تپد و در هر روز، قلب شما ۴۰۰۰ گالن آمریکایی (۱۵۰۰۰ لیتر) خون را به سرتاسر بدن تان می فرستد. قلب، یک ماهیچه است و برای قوی تر کردن آن لازم است تا آن را ورزش دهید- همانطور که هر ماهیچه‌ی دیگر بدن تان را ورزش می دهید.

اما بد نیست بدانید که بدن هر فرد، حتی یک دوندۀ بسیار کارآزموده، در برخی موقعیت‌های معین، بی‌هوازی کار می کند. برای نمونه، در یک بازی فوتبال در مواقعی که به ناگهان در تعقیب توپ با تمام قوا حرکتی انفجاری انجام می دهید بدن به طور بی‌هوازی انرژی تولید می کند. با این وجود، هرچه شما از نظر بدنی آماده تر شوید، بدن تان دیرتر به مرحله‌ی تولید بی‌هوازی می رسد؛ به این حد اصطلاحاً «آستانه‌ی بی‌هوازی» گفته می شود. «آستانه‌ی بی‌هوازی» به نقطه‌ای اطلاق می شود که بدن وارد مرحله‌ی تولید انرژی به روش بی‌هوازی می شود.

دلیلی که باید آستانه‌ی غیرهوازی خود را بالا ببرید این است که اگر انرژی تان را عمدتاً از منابع غیرهوازی تامین کنید، نمی توانید هیچ فعالیتی را برای مدتی طولانی ادامه دهید. ذخیره‌ی انرژی غیرهوازی- بسته به اینکه چه قدر از نظر بدنی آماده باشید- تنها می تواند بین ۵ تا ۶۰ ثانیه دوام آورد. واضح است که این مدت زمان، حتی برای دویدن دور یک ساختمان نیز کافی نیست چه برسد به ۱۰ کیلومتر دویدن.

یک دلیل دیگر برای طولانی کردن مدت زمانی که بدن تان قادر است هوازی کار کند این است که حین ورزش غیرهوازی، در بدن تان واکنش‌های شیمیایی رخ می دهد که در نتیجه اش

انباشتی از اسید لاکتیک در ماهیچه‌های در حال کار تولید می‌شود. محققان بر این باورند که همین محصول جانبی (اسید لاکتیک)، علت دردناکی و گرفتگی ماهیچه‌ها پس از انجام یک ورزش سنگین است. در اینجا نیز بسته به اینکه آمادگی بدنی‌تان چقدر باشد، بدن‌تان به یک یا بیش از یک روز استراحت نیاز دارد تا بتواند اسید لاکتیک را به اجزایش تجزیه کند و به این شکل، اسید لاکتیک از بین برده شود.

البته نباید فراموش کرد که قدری گرفتگی و درد ماهیچه‌ها پس از فعالیت، طبیعی‌ست و بخشی از فرایندی است که برای آماده‌شده از نظر بدنی باید سپری کنید. برنامه‌هایی نظیر برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی/دو به تدریج تحمل بدن را برای انجام فعالیت افزایش می‌دهد و در همان حال کمک می‌کند که بدن تا حد ممکن به شکل هوازی این فعالیت را انجام دهد. به تدریج که خودتان را تمرین دهید، خواهید دید که با بازدهی بیشتری (یعنی هوازی‌تر) می‌توانید فعالیت کنید و قادر به انجام فعالیت‌های دشوارتری نیز شده‌اید.



دویدن فقط قلب شما را قوی نمی‌کند بلکه همچنین «اندوتلیوم»^۷ شما را نیز تقویت می‌کند- یعنی لایه‌ای از سلول‌ها که در دیواره‌ی داخلی رگ‌های خونی قرار دارند. هرچه این لایه انعطاف‌پذیرتر باشد- که این از طریق ورزش بدست می‌آید- معنایش این است که قلب شما برای پمپاژ خون به ماهیچه‌ها، به تلاش کمتری نیاز دارد.



دویدن برای پوست نیز مزیت‌هایی دارد. دویدن، جریان خون را افزایش می‌دهد، و به این شکل مواد مغذی بهتر نقل و انتقال می‌یابند و محصولات زائد سلول‌ها نیز دفع می‌شود. در نتیجه‌ی این فرایند، چربی زیرپوستی کمتر و پوست باکیفیت‌تر می‌شود.

^۷ endothelium

شناسه‌ی دونده

وندی

در ۳۵ سالگی، وندی یک مهماندار پرواز و مادرِ دو نوزاد بود. او اکثرِ سال‌های بزرگسالی‌اش را دویده بود تا اینکه تولدِ دشوارِ دومین فرزندش باعث شد عصب سیاتیکش به طور جدی آسیب ببیند، و یک پایش تا زانو فلج شود. حال او مجبور بود برای راه رفتن آتل ببندد. با گذر زمان، زانوی دیگرش نیز دچار مشکل شد چرا که حال باید ضعفِ زانوی دیگر را نیز جبران می‌کرد. وندی تسلیم نشد و برای یک دوره‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده‌روی/دو در کلینیک ثبت‌نام کرد. در ابتدا، دردش مشقت‌بار بود، اما با دنبال کردن برنامه‌ی ورزشی‌ای که توسط مربی دوی او طراحی شده بود، به زودی توانست سه بار در هفته به مدت یک ساعت بدود. هدف نهایی او شرکت در یک ماراتن بود!

او با خنده می‌گوید، "واقعاً به ارتباط من با بچه‌هایم کمک کرد، هم برای خلاص شدن از دست آنها و هم برای ارتباط بهتر به آنها. برای سلامتِ ذهنی‌ام هم خوب بود. شما در طول روز به مشکلاتِ فرساینده‌ی مختلفی برخورد می‌کنید، اما وقتی شروع به دویدن می‌کنید حس‌تان به کلی تر و تازه می‌شود. نوعی حسِ کمال به آدم دست می‌دهد، تنها شما هستید و خودتان، و همه‌ی آنچه که به آن نیاز دارید یک جفت کفش است."

ورزش و سلامتی

چگونه آمادگی بدنی، شما را سالم‌تر می‌سازد؟

در رگ‌های خونی فردی که از نظر بدنی آماده است، در مقایسه با یک فرد ناآماده مقدار بسیار کمتری «پلاک» انباشت می‌شود و این خطر حمله‌ی قلبی یا سکته را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. علاوه بر این، فردی که ورزش می‌کند سیستم گردش خون قوی‌تری نیز دارد، زیرا به واسطه‌ی انعطاف‌پذیرتر بودن دیواره‌ی رگ‌های خونی، قلب برای پمپاژ خون به سرتاسر بدن به تلاش کمتری نیاز دارد. نتیجه آن است که حتی اگر انسدادهایی در رگ‌های خونی وجود داشته باشد، جریان خون پیرامون آن انسدادها، آن را جبران خواهد کرد. (اگرچه همچنان این بحث بین متخصصان وجود دارد که آیا واقعاً می‌توان میزان پلاک‌هایی را که از قبل در بدن ساخته شده کاهش داد یا نه؛ اما اگر بتوانید جریان خون را در پیرامون آن ناحیه تقویت کنید این مشکل خودبخود رفع می‌شود).

اگر به طور منظم ورزش کنید به تدریج تعداد مویرگ‌ها در ماهیچه‌ها تان افزایش می‌یابد (منظور رگ‌های خونی کوچکی است که مواد مغذی را به داخل ماهیچه می‌آورند و مواد زائد را دفع می‌کنند). و همین‌طور تعداد میتوکندری‌ها نیز افزایش می‌یابد (میتوکندری‌ها ذرات جاننداری هستند که درون سلول‌ها قرار دارند و انرژی تولید می‌کنند). لازم است بدانید که همین آنزیم‌های موجود در این میتوکندری‌هاست که به شما امکان عملکرد هوازی می‌دهد.

ورزش کردن، تولید اندورفین بدن را نیز افزایش می‌دهد. اندورفین، ماده‌ای طبیعی است که بدن برای کشتن درد تولید می‌کند. اندورفین‌ها تا حد زیادی از نظر ساختار شبیه به مورفین هستند، و برخی تحقیقات نشان می‌دهد افراد به این دلیل به دویدن اعتیاد پیدا می‌کنند که بر اثر دویدن، در دام هجوم شدید اندورفین گرفتار می‌شوند. شاید در مقایسه با این همه چیزهای ناسالم که می‌توان گرفتارشان شد این یکی غنیمت باشد!



همچنین به نظر می‌رسد ورزش (چنانچه به طور افراطی صورت نگیرد) باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود- ظاهراً از طریق تقویت عملکرد سلول‌های T. این سلول‌ها مورچه‌های نظامی سیستم ایمنی شما هستند؛ آنها هجوم می‌آورند و بیگانگان را می‌کشند. (اما به یاد داشته باشید که ورزش کردن تا سرحدی که به کلی از پا بیفتید، عملاً می‌تواند عملکرد سلول‌های T را مختل کند. مثلاً طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از یک ورزش سنگین- مثلاً دویدن یک ماراتن- شما نسبت به

عفونت‌های سیستم تنفسی نظیر سرماخوردگی آسیب‌پذیرتر هستید.)

سرانجام، ورزش میزان استرس را کاهش می‌دهد. وقتی ورزش می‌کنید بدن می‌یابد تا سوخت‌وساز هورمون استرس (آدرنالین) را با سرعتی بیشتر انجام دهد. آدرنالین یکی از موهبت‌های دوگانه‌ی طبیعت است که هم در مواجهه با بحران‌ها نقشی حیاتی دارد و هم اگر مقدار زیادی از آن/یا به مدت زیادی ترشح شود می‌تواند باعث ناتوان ساختن فرد شود. تنظیم بهتر میزان آدرنالین در بدن، یکی دیگر از مزایای بالقوه‌ی ورزش برای سلامتی است.

دلایل بیشتر برای تقویت آمادگی بدنی

ورزش کردن به طور مستمر، زمینه را برای انتخاب یک سبک زندگی سالم تر نیز فراهم می کند- از جمله خوردن یک رژیم غذایی سالم تر، استراحت به قدر کافی، و کنار گذاشتن سیگار. انجام این کارها ورزش کردن را آسان تر و لذت بخش تر می کند و برای یک فرد ورزشکار، همین انگیزه ای است تا چنین تغییراتی را در سبک زندگی اش ایجاد کند.

ورزش می تواند به شما در کنترل وزن نیز کمک کند. بسیاری از افراد همراه با افزایش سن، بر وزن شان نیز اضافه می شود. برخی عنوان کرده اند که دلیلش این است که سرعت سوخت و ساز بدن همراه با افزایش سن آهسته تر می شود؛ دیگران می گویند که تنها دلیلی که سوخت و ساز آهسته تر می شود این است که افراد با افزایش سن فعالیت بدنی کمتری انجام می دهند. (این در حالی ست که برخی افراد در کل زندگی شان از نظر ظاهری متناسب باقی می مانند بدون آنکه هرگز کاری برای این موضوع انجام داده باشند). آنچه به طور قطع می دانیم این است که اکثر افراد می توانند با انتخاب یک برنامه ی ورزشی مستمر- همراه با عادات غذایی سالم- وزن خود را تا حد قابل توجهی کاهش دهند.

حتی اگر شما مشکلی با وزن تان نداشته باشید، ورزش بیشتر (به عبارت دیگر، سوزاندن کالری های بیشتر) باعث می شود بتوانید بدون نگرانی به رژیم غذایی تان بسیاری از خوراکی هایی را که دوست دارید اضافه کنید- در حالیکه در غیر این صورت بایستی نگران اضافه شدن به دور کمر، باسن و کفل تان می بودید.

دویدن، باعث کاهش فشار خون و کاهش ضربان قلب در زمان استراحت می شود؛ همچنین سطح کلسترول «خوب» را در بدن بالا می برد.



افرادی که آمادگی بدنی دارند تصویرِ بهتری نیز از خود دارند، تا حدی به این دلیل که ظاهر بدنی‌شان متناسب است و تا حدی به این دلیل که آنها نسبت به خود و توانایی‌هایشان اعتمادِ به نفس بیشتری پیدا کرده‌اند. شاید این دلیلی باشد که بپذیریم افرادِ از نظر بدنی آماده، معشوقه‌های بهتری هم هستند!

در هر صورت، آمادگی بدنی شما را قوی‌تر خواهد ساخت، و بر این مبنا می‌توانید از شرکت در طیفِ گسترده‌تری از فعالیت‌های بدنی لذت ببرید. اگر از آن نوع آدم‌ها هستید که وقتی یکی از فرزندان‌تان پیشنهاد می‌کند به پارک بروید و زیر توپ بزنید ماتم می‌گیرید، باید بدانید که آمادگی بدنی نه تنها زندگی خودتان را بهبود خواهد بخشید بلکه می‌تواند بر زندگی کودکان‌تان نیز تاثیر مثبتی بگذارد. والدین فعال، سبکِ زندگی فعال‌تری برای کودکان‌شان رقم می‌زنند، و نه فقط زمانی که فرزندان‌شان خردسال هستند بلکه همین‌طور در تمامی سال‌های بعد.

شناسه‌ی دونده

کالین

پس از بازگشت به خانه از یک تعطیلات در اسکاتلند، کالین احساسِ حزن و اندوه می‌کرد. مهمان‌نوازی اسکاتلندی‌ها باعث شده بود که وزنش بیشتر شود. این مرد ۴۲ ساله که شغلش در خدمات هواپیمایی بود از اینکه باید دائماً بدن ۱۲۰ کیلوگرمی‌اش را به این سو و آن سو می‌کشید خرسند نبود، "من این موضوع را با دوستم در میان گذاشتم و او گفت که جایی برای نگرانی نیست، زیرا او مشغولِ تمرین برای شرکت در یک ماراتن است، و من نیز می‌توانم برای یک نیم‌ماراتن همراه او شروع به تمرین کنم."

"در ابتدا این پیشنهاد را رد کردم و گفتم فراموشش کن رفیق؛ دویدن کارِ من نیست. اما بذّر این ایده در ذهنم کاشته شده بود." کالین برای ۵ ماه تمرین کرد و نزدیک به ۲۰ کیلو وزن کم کرد. حال احساس می‌کرد گویی زندگی‌اش تغییر کرده است. "دویدن زندگی مرا تغییر داد، و نه فقط از این نظر که توانسته بودم بدوم. آنچه برای کالین به یادماندنی است این است که چطور دویدن نگاه او را نسبت به توانایی‌هایش تغییر داده بود. او می‌گوید، "این اتفاق زمانی می‌افتد که خود را در یک خیابان یا جاده در میانه‌ی یک مسابقه می‌یابید که باید از تمام توان خود استفاده کنید تا نهایتاً بتوانید خط پایان را رد کنید. دویدن برای من به نوعی چکیده‌ی زندگی‌ام است. دویدن تنها یک ورزش نیست، یک فلسفه است که می‌توانید در تمامی بخش‌های زندگی آن را پیاده کنید."

لذت دویدن

ورزش هوازی ضربان قلب را افزایش می‌دهد و به این طریق به تقویت سیستم قلبی-عروقی تان کمک می‌کند، بیماری قلبی را از شما دور می‌کند و جریان خون و کشیدگی ماهیچه‌ای تان را تقویت می‌کند. انرژی بیشتری برای شما به همراه می‌آورد و غالباً به شما در کاهش وزن تان نیز کمک کند. همینطور باعث می‌شود تا خواب بهتری داشته باشید و قطعاً باعث می‌شود که نسبت به خودتان حس بهتری پیدا کنید و از نظر ظاهری نیز بهتر به نظر برسید. اما از تمامی فعالیت‌های هوازی ممکن، چرا دویدن را انتخاب کنیم؟

یک دلیلش این است که برای کسی که تازه می‌خواهد شروع کند، دویدن یکی از ارزان‌ترین ورزش‌ها است. تنها لازم است یک جفت کفش خوب بخرید و بس. این را با هزینه‌های ورزش‌هایی مثل گلف، اسکی، هاکی یا حتی تنیس مقایسه کنید. برای دویدن نه نیازی به پوشیدن زانوبند است و نه پرداخت آبونمان ماهیانه، یا خرید بلیت یا توپ که بخواهد پس از مدتی مستهلک شود.

علاوه بر این، شرکت در یک برنامه‌ی دو آسان است. تنها لازم است یک جفت کفش مناسب تهیه کنید، کمی زمان به آن اختصاص دهید و قدری انگیزه‌های سالم داشته باشید. این کار را می‌توان تقریباً در هر جایی انجام داد. برخی افراد دوست دارند در خیابان‌های شلوغ بدوند، برخی دیگر پارک‌های خلوت و پر از درخت را ترجیح می‌دهند. برخی دوست دارند تا هنگام غروب در امتداد ساحل به آهستگی بدوند، برخی نیز دوست دارند در سکوت شب بین آسمان‌خراش‌های غول‌آسا بدوند. علاوه بر این، هم می‌توانید به تنهایی بدوید هم به طور دسته‌جمعی. می‌توانید در مسابقات شرکت کنید و برای آن تمرین کنید؛ یا دویدن را به تنهایی و در قالب اهداف شخصی دنبال کنید- هرچه باشد بعضی‌ها هیچگاه از بهبود بخشیدن به

مدت زمان و مسافتی که پیموده‌اند خسته نمی‌شوند؛ دسته‌ی دیگری هم هستند که دویدن را صرفاً برای لذت بردن و دستیابی به مزایای سلامتی همراه آن انجام می‌دهند.

شما می‌توانید در سرتاسر زندگی به دویدن ادامه دهید. اگر اصول دویدن را رعایت کنید، بدن‌تان خواهد توانست برای مدتی طولانی بدود، حتی تا سنین پیری.

دویدن کاری است که می‌توانید با دوستان یا به تنهایی انجام دهید. اما با این حال، برای دویدن آن طور که برای ورزش‌هایی نظیر تنیس، راکت‌بال^۱، فوتبال، هاکی، بسکتبال یا فریزبی به دیگران احتیاج است به حضور دیگران نیازی ندارید. نیازی نیست تا منتظر کسی بمانید تا با شما همراه شود، و وقتی آن فرد حاضر نشد دچار سرخوردگی شوید. می‌توانید بدن‌تان را گرم کنید، ۲۰ دقیقه بدوید، بدن‌تان را سرد کنید، دوش بگیرید و روزتان را ادامه دهید. به همین سادگی.

تجمع بیش از حد خون در پاها در نتیجه‌ی بی‌تحركی، می‌تواند منجر به ایجاد رگ‌های واریسی شود. ورزش می‌تواند مانع بروز این مشکل شود زیرا کمک می‌کند تا خون سیاهرگی - پس از آنکه به بخش‌های مختلف بدن پمپاژ شد - به طور موثر به قلب بازگردد.



اگر تصمیم گرفته‌اید که به تنهایی بدوید، دویدن می‌تواند به شما چیزهایی عرضه کند که به سختی بتوانید در جایی دیگری از زندگی‌تان پیدا کنید: زمانی برای رهایی از همه چیز و خلوت کردن با خود و افکار خود. اگر یک شغل پرمشغله دارید و/یا مسئولیت یک خانواده بر دوش‌تان است، ممکن است گاهی به کلی تحت فشار روانی قرار بگیرید. در این راستا، هرکس به زمان‌هایی نیاز دارد که تنها باشد و دویدن می‌تواند این فرصت را به شما بدهد.

^۱ racquetball

همچنین، دویدن به شما کمک می‌کند تا دوستان جدیدی پیدا کنید. اگر تصمیم دارید به یک گروه دو بپیوندید، باید بدانید که در آنجا با افرادی آشنا خواهید شد که ممکن است هرگز در محیط‌های دیگر با آنها روبرو نمی‌شدید- افرادی که دیگر علائق و فعالیت‌هاشان در زندگی، به کلی متفاوت از شماست. یک پزشک در کنار یک کارگر اسکله می‌دود و او نیز در کنار یک مهمان‌دار پرواز؛ دوندۀ کناری نیز یک نویسنده است و بغل‌دستی‌اش یک کارگر کارخانه، و به همین منوال. با این وجود، وقتی افراد با هم و در کنار هم می‌دوند تا حد زیادی این تفاوت‌ها کنار می‌رود و آنها با یکدیگر به شکلی برابر و هم‌سطح برخورد می‌کنند.

دویدن به شما چیزهایی زیادی در مورد خودتان یاد می‌دهد. می‌تواند محدودیت‌های روانی و تنانی‌تان را به شما نشان دهد و فرصتی دهد تا از آنها عبور کنید. وقتی با دویدن بتوانید حد و حدود توانایی‌تان را تغییر دهید، احساسی فوق‌العاده در شما شکل می‌گیرد از اینکه این شما بوده‌اید که توانسته‌اید این مرزها را به جلو برانید. دویدن، خصلت‌هایی نظیر تعهد، اراده، شور و اشتیاق، پشتکار و ارزش قائل شدن برای خویشتن را در شما تقویت می‌کند. به این فکر کنید که این موضوع تا چه حد می‌تواند برای دیگر عرصه‌های زندگی‌تان نیز مثبت باشد.

افرادی که آمادگی بدنی دارند معمولاً قلب‌شان آهسته‌تر می‌تپد و فشارِ خون‌شان نیز پایین‌تر است. آنها همچنین در برابر تاثیرِ استرس - که منجر به تپشِ



قلب و افزایشِ فشارِ خون می‌شود- نیز مقاوم‌تر هستند.

شناسه‌ی دونده

پاول

وقتی پاول ۵۰ سالگی را پشت سر گذاشت، زندگی‌اش با مشکلاتی روبرو شد. او که حالا یک بازاریاب ۵۶ ساله است می‌گوید، "به طور جدی آلرژی داشتم، و علاوه بر آن دچار آرتريت روماتیسمی نیز شده بودم. این شد که ناگهان دچار یک بحران روانی شدم." در همین اوضاع که او به شدت نگران سلامتی و بهبودی‌اش بود، هم پزشک و هم روان‌پزشکش به او توصیه کردند که بر میزان فعالیت‌های ورزشی‌اش بیفزاید. پس پاول به عضویت یک باشگاه پیاده‌روی درآمد. این اقدام نه تنها او را به تحرک واداشت بلکه کمک کرد تا آن موانع روانی که دور خود تنیده بود از بین روند. وقتی توانست با این برنامه‌های پیاده‌روی گروهی کمر راست کند، به حدی از اعتماد به نفس رسید که توانست دویدن را آغاز کند، و به زودی نتایج این ورزش‌ها و سبک زندگی سالم‌تر خودش را نشان داد. "دویدن به من کمک کرد تا بر آرتیتی که دچارش شده بودم غلبه کنم و به من انرژی دارد تا از این افسردگی لعتی نجات پیدا کنم. همین‌طور کمک کرد تا دیگر سعی نکنم از همه‌ی آدم‌ها فاصله بگیرم."

امروز، پاول به دویدن به عنوان اکسیری جادویی می‌نگرد که کمک کرد زندگی‌اش از هم نپاشد. او با خنده می‌گوید، "چیزهای بدی که برایم اتفاق افتاد در حکم نوعی تلنگر بودند. هنوز هم دوست دارم مقدار بیشتری وزن کم کنم و قدری سریع‌تر بدوم. اما تا همین جا هم خیلی است؛ چراکه دیگر اضافه وزن ندارم و می‌توانم با سرعتی بدوم که هرگز پیش از این حتی فکرش را هم نمی‌کردم."



۲

آماده شدن برای دو

اکثر افراد نیازی ندارند تا پیش از شروع به دویدن نگران مشکلاتی نظیر حمله‌ی قلبی، کمردرد یا دیگر مشکلات پزشکی باشند. صرفاً لازم است تا کفش‌هاشان را به پا کنند و برنامه‌ی دویدن را آغاز کنند. اما درصدِ اندکی از افراد هستند که باید پیش از آنکه هرگونه برنامه‌ی ورزشی را شروع کنند با پزشک‌شان مشورت کنند، خواه برنامه‌شان شامل دویدن باشد یا نه.

یک روش برای اینکه بفهمید آیا پیش از شروع یک برنامه‌ی ورزشی، نیاز به مراجعه به پزشک دارید یا نه این است که یک تستِ آمادگی جسمانی انجام دهید. برای مثال، انجمن فیزیولوژی ورزشِ کانادا یک پرسش‌نامه‌ی مناسب تهیه کرده است که نامش «پرسش‌نامه‌ی آمادگی برای فعالیت بدنی» است و به اختصار PAR-Q خوانده می‌شود. (به صفحه‌ی ۵۷ نگاه کنید.) اگر پاسخ شما به هیچ‌یک از سوالات این پرسش‌نامه «آری» نباشد - دقت کنید که به نفع‌تان است به این سوالات از روی صداقت پاسخ دهید - آنگاه می‌توانید بدون ترس و نگرانی یک برنامه‌ی ورزشی را آغاز کنید.

اما اگر پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از این پرسش‌ها «آری» است، آنگاه بایستی پیش از شروع برنامه‌ی تمرین با پزشک‌تان مشورت کنید.

اگر می‌خواهید ارزیابی دقیق‌تری از شرایط بدنی‌تان داشته باشید، از پزشک‌تان بخواهید تا یک آزمون «پزشکی» مربوط به آمادگی برای فعالیت بدنی (به اختصار، PARmed-X) نیز برایتان انجام دهد. این آزمون ویژه شامل توصیه‌هایی مفید است و برای شما مشخص می‌کند که چه نوع ورزش‌هایی می‌تواند برای افرادی با شرایط بدنی مختلف ایمن و بی‌خطر باشد. حتی این آزمون شامل یک بخش ویژه برای زنان باردار است که برنامه‌ی ورزشی آنها را مورد بررسی قرار می‌دهد. البته باید بدانید که ورزش کردن به ندرت برای زنان باردار مضر است، اما معقول است که تصمیم‌تان را با افراد متخصص نیز در میان بگذارید.

شناسه‌ی دونده

مارسل

وقتی مارسل تنها ۵۷ سال داشت برای اولین بار دچار حمله‌ی قلبی شد. او می‌گوید، "اگر بخواهم نیمه‌ی پُر لیوان را ببینم، می‌توانم بگویم که این اتفاق در حکم یک تلنگر بود." او که یک بازیکنِ پرشورِ تنیس بود، وقتی پس از یک رقابتِ تنیسِ نفس‌گیر، در حمام از هوش رفته بود، به این نتیجه رسید که گویا ناگزیر است بسیار سبک‌تر از گذشته تنیس بازی کند. "من قبلاً فکر می‌کردم که ورزش راهی برای جلوگیری از بیماری قلبی است، اما این اتفاق باعث شد به این نتیجه برسم که وقتی سن بالا می‌رود بایستی این نوع فعالیت‌ها را کنار گذاشت."

پزشکِ او مخالف بود و به او گفته بود که اگر می‌خواهد بیشتر زنده بماند لازم است تا سبکِ زندگی‌اش را تغییر دهد و عادتش مبنی بر ورزشِ گهگاهی و بدونِ آمادگی را کنار بگذارد. "او به من گفت اگر بخواهم می‌توانم حتی بسیار بیشتر از گذشته ورزش کنم؛ اما به شرط اینکه این کار را به طور تدریجی انجام دهم و همین‌طور چند عادتِ دیگرم را نیز قدری تغییر دهم." این عاداتِ دیگر شامل گذراندنِ وقت کمتر در رستوران و در عوض حضور بیشتر در باشگاهِ ورزش بود. مارسل نزد یک متخصصِ تغذیه رفت، و بر اساس آن در رژیم غذایی‌اش نیز تغییراتی اساسی ایجاد کرد. ۶ ماه پس از حمله‌ی قلبی، حالا او بسیار سالم‌تر شده بود، سه بار در هفته می‌دوید و قوی‌تر از هر زمانِ دیگر تنیس بازی می‌کرد.

"می‌دانید، من وقتِ زیادی را صرفِ رفتن به رستوران و نوشیدن می‌کردم، در ابتدا از اینکه دیگر نمی‌توانم چنین کمِ قدری آشفته بوم؛ اما حالا جمعه‌ها، به جای رفتن به نوشگاه، به دوستانم می‌گویم که فردا باید برای دویدن زودتر از خواب بیدار شوم و به خانه می‌روم."

سه قانون ورزش

وقتی برای شروع یک برنامه‌ی ورزشی آماده شدید، زمان آن رسیده تا سه قانون را در مورد ورزش کردن به خاطر بسپارید: تعادل، استمرار، و استراحت. اینها قوانینی ساده هستند، و اگر به آنها توجه کنید خواهید دید که گذار از یک زندگی بی‌تحرک به یک زندگی فعال می‌تواند دلپذیرتر از چیزی باشد که فکرش را می‌کردید. همچنین با این کار، از بسیاری از آسیب‌های بدنی نیز پیشگیری کرده‌اید، آسیب‌هایی که می‌تواند به ماه‌ها و حتی سال‌ها تلاش و تمرین شما صدمه بزند.

البته واضح است که رعایت این سه قانون، شما را نسبت به همه‌ی دردها یا آسیب‌ها بیمه نخواهد کرد. اما دست‌کم به شما کمک می‌کند تا بیش از اندازه به بدن‌تان فشار نیاورید، و به این شکل بدن بتواند به سطحی بالاتر از آمادگی دست یابد.

قانون اول: تعادل را رعایت کنید

به آهستگی برنامه‌ی دویدن را شروع کنید. حتی اگر همین حالا هم - به واسطه‌ی انجام دیگر ورزش‌ها - در سطح خوبی از آمادگی قلبی-عروقی قرار دارید بایستی این توصیه را رعایت کنید. اینکه می‌توانید در مسابقه‌ی دور فرانسه رکاب بزنید یا کانال انگلیس را شنا کنید شما را یک دوندۀ نمی‌سازد. حتی دوندگان (و پیاده‌روندگان) باتجربه نیز باید مراقب باشند که فشار بیش از اندازه به بدن‌شان وارد نکنند. دلیلش هم این است که فشارهای ماهیچه‌ای-اسکلتی خاصی وجود دارد که مختص به دویدن است {از این رو لازم است تا به ناگاه بدن‌تان را در معرض این فشارها قرار ندهید-م}.

نکته‌ی دیگری که اهمیت دارد این است که سیستم قلبی-عروقی بدن، بسیار قوی‌تر از سیستم اسکلتی-ماهیچه‌ای است. به این معنا که این سیستم، هنگام مواجهه با مقدار معقولی از فشار،

نسبتاً سریع خود را با آن سازگار می‌کند و اجازه می‌دهد اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌های در حال کار منتقل شود. اما متأسفانه، استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما به این حد انطباق‌پذیر نیستند. به گفته‌ی پزشکی به نام «تیم نواکز»^۹ - مدیر تحقیقات پزشکی در دانشگاه کیپ‌تاون و نویسنده‌ی کتاب «دانش دویدن»^۹ - اگر شما یک ورزشکارِ دومیدانی هستید، پس از ۶ ماه یا همین حدود تمرین کردن احتمالاً از نظر فنی قادرید یک ماراتن را بدوید، اما باید بدانید که استخوان‌هایتان هنوز برای این کار آماده نیستند. او می‌گوید اکثر افرادی که خیلی پرتحرک نبوده‌اند اگر در ۳ تا ۶ ماه اول تمرین، به بدن‌شان فشار بیاورند در خطر شکستگی‌های ناشی از فشار زیاد به استخوان قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، در حالیکه قلب و ریه‌ها شما را ترغیب می‌کند که فشار را افزایش دهید، ممکن است استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما هنوز تحمل این میزان فشار را نداشته باشند.

تعداد زیادی از افرادِ خوش‌نیت، به واسطه‌ی همین افراط‌کاری‌ها از ادامه‌ی برنامه‌ی ورزشی‌شان باز می‌مانند. بسیاری از آنها شروع سال جدید را به عنوان نمادی برای تغییر و بهبود وضعیت تنانی خود انتخاب می‌کنند و در اولین هفته‌های سال جدید نیز باشگاه‌ها و مراکز تندرستی را به حضور خود مزین می‌کنند، اما هنوز فصل بهار تمام نشده از دور خارج می‌شوند. آنهایی که دچار آسیب‌دیدگی نمی‌شوند نیز غالباً بابت سرعت غلطی که برای پیشرفت خود ترسیم کرده‌اند اعتماد به نفس‌شان را از دست می‌دهند و کنار می‌روند.

در واقع، اگرچه بدن انسان قادر است میزان زیادی فشار را تاب آورد، اما برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی لازم است تا این فشار به صورت تدریجی به بدن وارد آید. به این دلیل است که به شما توصیه می‌کنیم به ناگهان وارد یک برنامه‌ی تمرینی سنگین نشوید، حتی اگر در ابتدا به نظر برسد که این برنامه برای شما آسان است. دقت کنید که جهیدن از روی مراحل که باید

^۹ Lore of Running: این کتاب به زودی توسط همین مترجم به فارسی برگردانده خواهد شد -

طی کنید باعث نخواهد شد که سریع‌تر به آمادگیِ بدنی دست یابید، بلکه اتفاقاً به طور قابل‌توجهی خطرِ خانه‌نشین‌شدن بر اثر گرفتگیِ ماهیچه‌ها و مفاصل، و یا حتی اتفاقاتِ ناگوارتر را افزایش می‌دهد.

یک مزیتِ دویدن و آمادگیِ بدنی، داشتنِ یک سیستمِ ایمنیِ قوی است که به شما در رویاروییِ بهتر با باکتری‌ها، ویروس‌ها و سمومِ مهاجم کمک می‌کند.



سه قانونِ بنیادیِ تمرین

۱. میانه‌وری

فشار را به تدریج افزایش دهید، تا بدن‌تان زمانِ کافی برای سازگاری با آن داشته باشد.

۲. استمرار

سعی کنید تا حد ممکن هیچ‌یک از روزهای تمرین را از دست ندهید.

۳. استراحت

بینِ روزهای تمرین، دست‌کم یک روز به خودتان استراحت دهید.

قانون دوم: به طور مستمر ورزش کنید

اگر «تعالی» اولین قانونِ تمرین است، «استمرار» دومین قانونی است که باید به خاطر بسپارید. تقریباً همیشه کسانی که قانونِ اول را زیر پا می‌گذارند از قانون دوم نیز تخطی می‌کنند. داستان از این قرار است که فرد تصمیم می‌گیرد از نظر بدنی آماده شود، پس یا به باشگاه می‌رود یا با آخرین توان شروع به دویدن می‌کند. اینطور می‌شود که در آغاز هفته‌ی دوم احساس می‌کند گویی بدنش توسط یک کامیون زیر گرفته شده است. سپس وقتی با گذر زمان به قدر کافی بهبود پیدا کرد مجدداً این برنامه‌ی افراطی را تکرار می‌کند، و این بار خودش را به در و دیوار می‌زند تا زمان از دست‌رفته را جبران کند. باید بدانید که این نوع تمرین اساساً تمرین محسوب نمی‌شود و بیشتر به شما آسیب می‌زند تا اینکه برایتان مفید باشد، و از آنجاییکه با این روند روز به روز به جای اینکه بهتر شوید بدتر می‌شوید محتمل است که پس از مدتی کلاً دویدن برایتان زیر سوال رود و تعهدتان را به ادامه‌ی این حرکت از دست بدهید و سرانجام از دور خارج شوید.

هرچه از ارزشِ «استمرار» بگوییم کم گفته‌ایم. وقتی به طور مستمر فعالیت می‌کنید، بدنتان زمانِ بیشتری برای سازگاری با فشارِ تمرینات دارد. علاوه بر این، کسی که مستمر تمرین می‌کند، زمان را از دست نخواهد داد. این یک نکته‌ی مهم است. در حالیکه یک یا دو روز فعالیتِ بدنیِ مفرط، نه تنها جلساتِ تمرین از دست‌رفته را جبران نخواهد کرد بلکه اتفاقاً احتمالِ بیشتری دارد که بدنتان در معرضِ فشارِ مفرط قرار گیرد و آسیب ببیند، و به این طریق به خانه‌ی اولِ بازی سقوط کنید- یا حتی بدتر، با یک صدمه‌ی جدی مواجه شوید. علاوه بر این، هرچه زمانِ بیشتری را صرفِ ایجادِ یک مبنای محکم برای آمادگی بدنی کنید، می‌توانید مطمئن‌تر شوید که تلاش‌شان نتیجه خواهد داد. وقتی چنین مبنایی شکل گرفت

معنایش این است که می‌توانید هر از گاهی استراحت کنید بدون آنکه همه‌ی زحمتی که کشیده‌اید از دست رود.

با دقت در قانون اول و دوم به آسانی می‌توان فهمید که چرا برای افرادِ آماده، تمرین تبدیل به بخشی از زندگی‌شان می‌شود. در ابتدا ممکن است درکِ اینکه ورزش و تمرین هیچگاه قرار نیست به پایان برسد دله‌ره‌آور به نظر برسد- به ویژه اگر برداشتنِ اولین گام‌ها برایتان دشوار بوده باشد. اما هنگامی که بدن و ذهن‌تان از مزیت‌های ورزش بهره‌مند شد، خواهید دید که خودتان با اشتیاق به سمتِ آن می‌روید. پس از رسیدن به درجه‌ی معینی از آمادگیِ بدنی، افراد غالباً به مرحله‌ای می‌رسند که بی‌صبرانه منتظرند تا زمانِ آن برسد که بندِ کفش‌شان را ببندند و بیرون بزنند.

قانون سوم: به بدن‌تان زمانی برای استراحت بدهید

استراحت، به بدنِ شما زمان و انرژی کافی می‌دهد تا بتواند با تغییراتی که به واسطه‌ی تمرینات ایجاد شده سازگار شود. وقتی بدن‌تان سازگار شود، شما قوی‌تر خواهید شد و بازدهی‌تان نیز افزایش خواهد یافت. بنابراین در برنامه‌ی ورزشی‌تان زمانی را برای استراحت و بازیابی اختصاص دهید و زمان‌های ورزش‌تان را در طولِ هفته پخش کنید و به هیچ‌وجه همه‌ی آنها را به طور فشرده و پشتِ سر هم انجام ندهید.

به استراحت همانطور نگاه کنید که به جلساتِ تمرین نگاه می‌کنید- به عنوانِ یک فعالیت بدنی آگاهانه و ضروری برای موفقیت در برنامه و سلامتی‌تان. باید درک کنید که استراحت به معنای طفره‌رفتن از تمرین نیست؛ بلکه یک دوره‌ی لازم برای بازیابی محسوب می‌شود که پس از انجامِ یک فعالیتِ سنگین بدن‌تان به آن احتیاج دارد.



پس تکلیفِ تکنیک‌های دویدن چه می‌شود؟

- پیاده‌روی و آهسته دویدن، طبیعی‌ترین کارهایی هستند که انجام می‌دهیم، اما تکنیکِ انجام این کارها منحصر به خودمان است.
- بهترین تکنیکِ دویدن برای هرکس، همراه با انجامِ تمرینات و کسب آمادگیِ بیشتر، به تدریج در او شکل خواهد گرفت.
- اهمیت دارد که هنگام پیاده‌روی یا آهسته دویدن، بازوانِ خود را بیکار نگذارید؛ بازوانِ شما سرعتِ گام‌هایتان را به شما دیکته خواهد کرد.
- اگر به طور آگاهانه به حرکتِ بازوهایتان فکر کنید، پاهای شما نیز این حرکت را تعقیب خواهد کرد.

دوندهی المپیک، لین کانوکا

کجا بدویم؟

یکی از بهترین چیزها در مورد دویدن این است که شما می‌توانید تقریباً در هر جایی بدوید- در جاده، در پارک، دور یک پیستِ دومیدانی، در طولِ شهر یا در مسیرهای دشوار. در هر حال، اگر توانایی انتخاب دارید، دویدن بر روی سطوح نرم‌تر میزان فشار و ضرب‌دیدگی را در استخوان‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و ماهیچه‌های شما کاهش خواهد داد و دویدن را برای شما لذت‌بخش‌تر خواهد کرد.

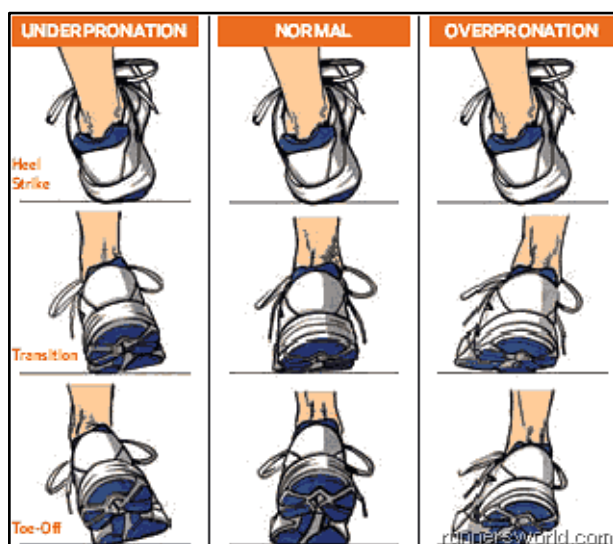
به عنوان یک سطح برای دویدن، آسفالت از زمین‌های سیمانی بهتر است. اما زمینِ خاکی از آن هم بهتر است، زیرا مقدار بیشتری از ضربه‌ی وارده از سوی دونده را در خود جذب می‌کند (و به پای دونده برنمی‌گرداند-م). سطح سیمانی که هیچ مقداری از ضربه را جذب نمی‌کند بدترین سطح برای دویدن است؛ در مقابل، چمن یا زمین‌های ارتجاعی (الاستیک) شاید بهترین زمین‌ها برای تمرین باشند عمدتاً به این دلیل که به بیشترین میزان، ضربه را در خود جذب می‌کنند.

برخی دوندگان، دویدن دور پیست را کسل‌کننده می‌دانند. از سوی دیگر، دویدن در چمن که چاله‌ها یا ریشه‌های درختان در آن همواره قابل مشاهده نیست ممکن است برایتان کار درست کند. به انتخاب‌هایتان با دقت فکر کنید.

مشکلات پا

کفش‌های دو در ۲۰ سال گذشته تحولات زیادی را تجربه کرده‌اند، و کفش‌های امروزی دیگر تنها در جبران ضعف‌های مختلف پا به شما کمک نمی‌کنند بلکه بخش زیادی از ضربه‌ای که دویدن به بدن‌تان وارد می‌آورد را نیز در خود جذب می‌کنند. اگرچه دویدن با پای برهنه در برخی دوره‌ها به طور زودگذر مد شده است اما اکثر افراد برای دویدن به کفش مناسب نیاز دارند.

فیل مور، فروشنده‌ی کفش که تخصص بالایی در این زمینه دارد و در نوشتن یک مقاله‌ی علمی در مورد کفش‌های دومی‌دانی مشارکت کرده است، بر این باور است که پای انسان به خوبی با کاری که باید انجام دهد سازگار است. "از منظر علم مکانیک، پشت پا و جلوی پا در صفحه‌های متفاوتی عمل می‌کنند. مثلاً وقتی روی پاشنه‌تان فرود می‌آید و به حالت نیمه‌ایستاده درمی‌آید، کف پای شما مثل یک کیسه‌ی شل و بدون استخوان عمل می‌کند که



دلیلش، هم گرفتن ضربه و هم سازگاری با ناهمواری‌های مختلف سطحی است که بر روی آن می‌دوید. زمانی که پا قادر است این کار را به نحو کارآمد و مقتضی انجام دهد و هیچ زاویه‌ی منفرجه‌ای نیز وجود نداشته باشد، پا واقعاً خوب عمل می‌کند." اما متأسفانه، همه‌ی پاها به یک اندازه خوب

عمل نمی‌کنند. مور می‌گوید که حدود ۹۵٪ از مشکلاتی که او شاهدش است ناشی از به درون خوابیدن بیش از اندازه‌ی پا است. (دقت کنید که مشکل در بیش از اندازه به درون خوابیدن

پا است؛ وگرنه پا به طور طبیعی نیز قدری به درون می‌خوابد. اگر چنین نبود، در گرفتنِ ضربه هنگام دویدن با شرایطِ دشواری روبرو می‌شد.

به درون خوابیدن^{۱۰}، به معنای صاف کردنِ بیش از حدِ قوس پا حینِ تحملِ وزن است که باعث می‌شود محورِ پا به داخل بچرخد. اگرچه قدری به درون خوابیدن طبیعی است و به پایتان امکان می‌دهد تا ضربه را بگیرد، اما «به درون خوابیدنِ بیش از اندازه‌ی پا»^{۱۱} باعث می‌شود که کف پا، زانو، پا، ران و کفِ شما آسیب ببیند.



به درون خوابیدنِ بیش از اندازه‌ی پا می‌تواند باعثِ بروزِ مشکلاتِ مختلف شود، هم در خودِ پا و هم در دیگر قسمت‌های پا، و همین‌طور در کمر. پیش از آنکه طراحیِ کفش‌های دو به مانند امروز تبدیل به یک علم شود، به پاهایی که بیش از اندازه به داخل می‌خوابیدند اصطلاحاً «پای صاف» گفته می‌شد، و افرادی که پایشان به این شکل بود غالباً از ارتش بیرون گذاشته می‌شدند زیرا نمی‌توانستند مسافت‌های طولانی را راه بروند یا بدوند. برای اینکه وضعیتِ این افراد را درک کنید می‌توانید به وقتِ ایستادنِ عامدانه پایتان را صاف بگذارید، متوجه خواهید شد که زانویتان به داخل می‌چرخد. اگر در این حالت شروع به دویدن کنید، زانویتان به شکلی ضعیف عمل خواهد کرد و ممکن است پس از مدتی دچار مشکلاتِ مفصلی شوید. یک پای صاف همچنین بخشِ پایینی کمر را فشرده می‌سازد که می‌تواند منجر به کمردرد شود.

اما «خوابیدنِ پا به بیرون»^{۱۲} دقیقاً برعکسِ «خوابیدنِ پا به داخل» است. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که قوسِ پایتان نمی‌تواند حینِ تحملِ وزن به قدر کافی صاف شود. بر خلافِ پای صاف، این یک مشکلِ نادر است و نشانه‌ی وجودش این است که فرد غالباً بر روی لبه‌ی بیرونی پایش راه می‌رود.



^{۱۰} pronotion

^{۱۱} Overpronotion

^{۱۲} Underpronotion , Supination



برخی افراد در ابتدای زندگی پاهای سالمی دارند اما در جریانِ زندگی پایشان دچار این مشکل می‌شود. برای مثال، وزنِ یک زن در زمانِ بارداری می‌تواند باعث شود که پای او دچار صافی شود- به ویژه اگر به طور منظم از صندل (دمپایی) استفاده کند. غالباً، افراد تا زمانی که جوان هستند و بدنی انعطاف‌پذیر دارند متوجه وجود این نوع مشکلات در پایشان نمی‌شوند، اما هنگامی که سن‌شان بیشتر می‌شود یا به واسطه‌ای فعالیت‌هایی نظیر دویدن فشار بیشتری به پایشان وارد می‌آید، این مشکلات خودشان را نشان می‌دهند.^{۱۳}

^{۱۳} البته برخی محققان بر این باورند که حالت پا در حالت ساکن، معیار خوبی برای سنجشِ حالت پا هنگام دویدن نیست. به عنوان مثال، پایی که در حالت ساکن، صاف تشخیص داده می‌شود می‌تواند هنگام دویدن شکل‌های مختلفی به خود بگیرد. برای نمونه نگاه کنید به:

<http://www.ransacker.co.uk/running-shoes/goings-on/what-running-shoes-should-you-wear-the-myths-busted/>

شناسنامه‌ی دونده

آنا

آنا به خوبی می‌دانست که اگر خیلی زود شروع به تند دویدن کند بدنش برای این کار آماده نیست، به ویژه که او از قبل نیز مشکلاتی داشت که می‌توانست موقعیتش را وخیم‌تر کند. اگرچه او همواره در قسمت پایینی کمرش مشکل داشت، اما درمان‌گر فکر نمی‌کرد که این مشکلات بتوانند تلاشِ آنا را برای تکمیل برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای دو/پیاده‌روی تحت‌شعاع قرار دهند. اما گویا در این مورد اشتباه می‌کرد. حدوداً در میانه‌ی برنامه‌ی تمرین، یکی از زانوهای او نتوانست مشکلاتی که از کمرش آغاز شده بود را تحمل کند. آنا به یاد می‌آورد، "من به کلی ناامید شده بودم، و فکر می‌کردم دویدن اساساً ورزش من نبوده است."

همه‌چیز فراهم بود تا آنا به کلی این برنامه را کنار بگذارد، اما تصمیم دیگری گرفت و برنامه را برای چند هفته به پیاده‌روی تغییر داد. (به پیوست B نگاه کنید) و نزد یک فیزیوتراپ رفت. برای تقویت زانو، فیزیوتراپ به او برنامه‌ی شنا و دوچرخه‌سواری پیشنهاد کرد. "حدوداً ۳ هفته بعد برنامه‌ی دویدن را از سر گرفتم. اگرچه قبلاً عادت داشتم تا در جلوی گروه بدوم، حال به دنبال گروه می‌دویدم، اما چندان برایم مهم نبود. خود را در کنار همه‌ی افرادی می‌دیدم که به دلایلی اجتماعی به این برنامه پیوسته بودند. و به این فکر می‌کردم که، اگر بتوانیم آن را به پایان برسانیم، عالی می‌شود. اعضای گروه همگی واقعاً از هم حمایت می‌کردند."

آنا این برنامه‌ی دویدن را با گروه اولیه‌اش به پایان رساند و مدت کوتاهی پس از آن، یک مسابقه‌ی ۱۰ کیلومتر را در زمان ۱:۲۰ به پایان رساند. "من خیلی خوشحالم که این برنامه همانطور که باید جواب داد. هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم دوباره به دویدن بازگردم."

انتخاب کفش مناسب

وقتی می‌دوید، هر یک از پاهایتان بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ بار در هر مایل (بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ بار در هر کیلومتر) به زمین ضربه می‌زند. در آغاز، پای شما با فشاری معادل با ۱,۵ تا ۲ برابر وزن‌تان به زمین ضربه می‌زند، اما هنگامی که بتوانید سریع‌تر بدوید این فشار می‌تواند تا ۴ برابر وزن‌تان افزایش یابد. همین دلیل، به تنهایی ایجاب می‌کند که کفش‌تان نیازمند لایه‌ی ضربه‌گیر قوی‌تر به ویژه در پاشنه باشد. همچنین این کفش باید از کف پا و قوس پا نیز محافظت کند. زنان بایستی به خاطر داشته باشند که عموماً در مقایسه با مردان، کف پای باریک‌تری دارند و ممکن است پایشان در اثر استفاده از کفش‌های مردانه دچار مشکل شود. خوشبختانه، کارخانه‌های کفش‌سازی این بازار را تشخیص داده‌اند. در حال حاضر، هر کمپانی معتبر در زمینه‌ی تولید کفش‌های دو، مدل‌های جداگانه‌ای برای کفش‌های مردانه و زنانه دارد. و برخی، نظیر کمپانی نیو بالانس^{۱۴}، کفش‌هایی در ضخامت‌های متنوع عرضه کرده‌اند.



ممکن است همین حالا هم نشانه‌هایی از مشکلات پا داشته باشید. مثلاً شاید هیچگاه کفشی نخریده‌اید که احساس کنید این کفش برای پای شما درست شده است، یا هر بار پس از مدتی پیاده‌روی، دردهای مختلفی را در کف پا، پاها یا بخش‌های پایینی بدن تجربه می‌کنید. اما باید

¹⁴ New Balance

بدانید که امروزه احتمالاً کفشی وجود دارد که بتواند به شما در غلبه بر این مشکلات کمک کند. بهترین راه برای یافتن کفش مناسب این است که به یک فروشگاه معتبر در زمینه‌ی کفش‌های دو بروید و ویژگی‌های پایتان را در حضور یک متخصص کفش‌های دو مورد ارزیابی قرار دهید. وقتی این اطلاعات را بدست آوردید، آنگاه بهتر خواهید توانست کفش مناسب برای نوع پایتان را انتخاب کنید.



کفش ضربه‌گیر (cushioned)
بدون لایه‌ی خاکستری



کفش تعادلی (stability)
با مقداری لایه‌ی خاکستری



کفش کنترل حرکت (motion control)
با مقدار زیادی لایه‌ی خاکستری

کفش‌های مدل «تعادلی» که محور (امتداد) پای شما را تصحیح و محافظت می‌کند به شما کمک می‌کند تا بتوانید به شکلی کارآمد و بدون درد بدوید. اگر پایتان بیش از اندازه به درون می‌خوابد به کفشی (نظیر مدل «تعادلی» یا «کنترل حرکت»-م) نیاز دارید که به شکلی قوی‌تر از پایتان محافظت کند به شکلی که پایتان نتواند بیش از اندازه به داخل بخوابد. گاهی امکانات محافظتی کافی در خود کفش وجود دارد، و گاهی باید برخی لایه‌ها را به کفش مورد نظر

اضافه کنید- که این می‌تواند توسط یک متخصص پزشکی ورزش یا متخصص پا^{۱۵} تجویز شود. وقتی کفشی را پیدا کردید که برایتان مناسب بود، می‌توانید به همان مدل- تا زمانی که در بازار موجود است- وفادار بمانید زیرا افراد غالباً درست پس از تغییر مدل کفش‌شان دچار مشکلاتی می‌شوند.

در انتخاب کفش، همچنین مهم است که در مورد نوع زمینی که می‌خواهید بر آن بدوید دقت کنید. اگر یک پای عادی یا «ختی»^{۱۶} دارید، اما با این حال بر روی پیست یا زمین‌های ناهموار- که احتمال پیچ‌خوردن قوزک بیشتر است- می‌دوید همچنان معقول است کفشی با امکانات محافظتی اضافه خریداری کنید.

کیفیت کفش‌ها می‌تواند بسیار متفاوت از یکدیگر باشد، هیچ دو جفت کفشی کاملاً شبیه به هم نیستند. (گفته می‌شود اتوموبیل‌هایی که در روزهای دوشنبه و جمعه ساخته می‌شود اشکالات بیشتری دارند و همین می‌تواند در مورد کفش‌ها نیز صادق باشد.) کفش را پیش از آنکه خریداری کنید با دقت ارزیابی کنید و از فروشنده در مورد امکان پس دادن یا تعویض آن سوال کنید، زیرا مشکلات غالباً تنها پس از آنکه کفش به طور آزمایشی استفاده شود خودشان را نشان می‌دهند. اگر از مقررات آن فروشگاه در مورد پس دادن یا تعویض کفش خوشتان نیامد از فروشگاه دیگری خرید کنید؛ اکثر کارخانه‌هایی که کفش‌های دو با کیفیت بالا تولید می‌کنند برای محصولات‌شان ضمانت (وارانتی) ارائه می‌کنند. پس از آنکه کفش را به خانه بردید، یادتان نرود که آنها را به طور منظم چک کنید تا هرگونه اشکال یا خراب شدن را پیش از آنکه بتواند باعث آسیب به پایتان شود شناسایی کنید.

^{۱۵} podiatrist

^{۱۶} neutral

چه نوع کفشی تهیه کنیم؟

• پای «عادی»^{۱۷}

کفش «تعادلی» با ویژگی‌های کتتری متوسط و یک تخت نیمه‌قوس‌دار (تخت داخلی)

• پای «صاف» (خوابیده به درون)

کفش «کنترل حرکت» یا «تعادلی»، با یک تخت میانی محکم و یک تخت صاف یا نیمه‌قوس‌دار

• پای بسیار قوس‌دار (خوابیده به بیرون)

کفش ضربه‌گیر با انعطاف‌پذیری مناسب (از کفش‌های «کنترل حرکت» دوری کنید) و یک تخت قوس‌دار.^{۱۸}



در شکل مقابل، سه ردپا می‌بینید. این ردپاها که از نظر شکل با هم تفاوت دارند از طریق آزمون «پای مرطوب» ایجاد می‌شوند. در این آزمون، فرد کف پایش را مرطوب می‌کند و سپس پایش را بر یک سطح صاف قرار می‌دهد تا رد پایش بر آن حک شود. از این آزمون برای تشخیص نوع قوس پا استفاده می‌شود.

^{۱۷} اکثر دوندگان در دسته‌ی عادی (نرمال) قرار می‌گیرند-م منبع:

<http://www.fix.com/blog/perfect-running-shoe-boston-marathon-winner-advice/>

^{۱۸} اگر وزن‌تان زیاد است پیشنهاد شده است از کفش‌های «کنترل حرکت» استفاده کنید-م منبع: همان

پیاده‌روی، در مقایسه با دویدن فشار کمتری به کف پا وارد می‌کند، اما پیاده‌روی با نوع نادرستی از کفش نیز می‌تواند منجر به آسیب شود. ارزش پاهایتان را دست‌کم نگیرید. آنها شما را برای کیلومترها جابجا می‌کنند، نه فقط زمانی که در حال پیاده‌روی یا دویدن هستید بلکه در هر قدم از زندگی‌تان. از این روست که تهیه‌ی کفشی راحت، انعطاف‌پذیر، سبک، با یک تخت ضربه‌گیر، قوس مناسب، پاشنه‌ی محکم و اندکی فضای اضافه برای حرکت انگشتان، یک سرمایه‌گذاری بسیار ارزشمند محسوب می‌شود.^{۱۹}



^{۱۹} در وبسایت black2health آمده است که دو تا از رایج‌ترین اشتباهاتی که هنگام انتخاب کفش‌های دو صورت می‌گیرد عبارتند از:

۱- **اولویت دادن به رنگ و طرح، و پیروی از مد و برتری دادن به آن در مقایسه با کارکرد:** کفش‌های شما در درجه‌ی اول یک ابزار است نه وسیله‌ای برای پیروی از مد. خودتان را با توجه به رنگ و طرح، دوز و کلک‌های بازار، یا نام برنده‌های تجاری گمراه نکنید. هنگام انتخاب کفش تنها به راحت بودن، اندازه بودن، و کارکرد کفش اهمیت دهید.

۲- **دیر عوض کردن کفش:** کفش‌های دو بایستی هر ۵۰۰ تا ۶۰۰ مایل یکبار تعویض شوند، که برای کسی که سه بار در هفته هربار حدوداً ۵ مایل می‌دود این مسافت معادل با حدوداً هر ۸ تا ۱۰ ماه یکبار است. -م

^{۲۰} به نظر می‌رسد افرادی که پای صاف دارند به طور ویژه به کفش‌هایی با لایه‌ی خاکستری ضخیم نظیر کفش‌های «کنترل حرکت» نیاز دارند زیرا پای آنها به طور طبیعی از قوس کافی برای گرفتن ضربات وارده از سوی زمین برخوردار نیست و لایه‌ی خاکستری این نوع کفش‌ها کمک می‌کند تا هنگام دویدن، این قوس اندک موجود در کف پاهای صاف حفظ شود- م



{تصویر زیر نشان می‌دهد که هر نوع پا، باعث ساییدگی کدام بخش‌های کفش خواهد شد. همانطور که در این تصویر آشکار است از روی ساییدگی کفشِ قبلی‌تان نیز می‌توانید در مورد وضعیت پائتان حدس‌هایی بزنید-م}



انتخاب لباس

انتخاب لباس برای دویدن، مهم‌ترین موضوع پیش روی شما نیست، اما بی‌اهمیت هم نیست. آنچه می‌پوشید باید بیش از هر چیز با توجه به وضعیت آب و هوا باشد. فروشگاه‌ها مملو از لباس‌های ورزشی پرزرق و برق هستند، اما به راحتی لباس بیش از همه اهمیت دهید. اگر از روی خوش‌شانسی در منطقه‌ای زندگی می‌کنید که نه خیلی گرم است و نه خیلی سرد، نیازی نیست بیش از اندازه لباس بپوشید. وقتی شروع به دویدن کنید حرارت بدن‌تان افزایش می‌یابد و ژاکتی که در شروع دویدن خوشایند بود حال ممکن است در شما حس خفگی ایجاد کند. اگر بیش از اندازه لباس بپوشید، دمای بدن‌تان بیش از حد عادی افزایش می‌یابد و به این شکل مقدار زیادی از مایعات بدن‌تان را از طریق تعریق از دست می‌دهید، که این می‌تواند باعث شود بدن‌تان دچار کم‌آبی شود. بک فکر بهتر این است که چند لایه لباس بپوشید تا بتوانید لایه‌ها را متناسب با شرایط آب و هوایی کم و زیاد کنید.

نکته‌ی دیگر، در مورد جنس لباس است. پس از چند بار دویدن خواهید دید که تی‌شرت‌های نخی، برای دویدن چندان مناسب نیستند. زیرا وقتی بر اثر تعریق خیس می‌شوند، به بدن می‌چسبند و علاوه بر ظاهر نامناسب، حس ناخوشایندی نیز ایجاد می‌کنند.

در ده سال اخیر، تحولات فراوانی در پوشاک مخصوص دویدن و ورزش به وجود آمده است. امروز، پوشاک دومی‌دانی عمدتاً از الیاف مصنوعی ساخته می‌شود، و شما می‌توانید چیزهایی نظیر لباس‌های دوی سبک، سوتین‌های ورزشی، شلوارک‌ها و استرچ‌های ساخته‌شده از لایه‌های مختلف نایلون و مواد پلی‌استر تهیه کنید. به قول فیل مور، صاحب فروشگاه دوی «ورزش زنان» در وانکوور، "بافت و ساختار این اجناس نه فقط برای جذب رطوبت پوست، بلکه همچنین برای به خود کشیدن و پراکنده کردن رطوبت پوست طراحی شده است. یک ضعف دیگر لباس‌های نخی این است که آنها تا ۷ برابر وزنشان آب به خود می‌کشند و این

باعث می‌شود که لباس‌های نخی در زمستان بسیار سرد و در تابستان بسیار گرم شوند و وقتی خیس می‌شوند بسیار سنگین شوند. نخ همچنین رنگ خود را از دست می‌دهد، کش می‌آید و آب می‌رود. اما لباس‌های جدید، از تمهیداتی نظیر لایه‌های هیدروفیلک/هیدروفوبیک، فناوری مغناطیس، الیاف نقره‌ای و کوک‌های چندگانه برای تاثیرگذاری بر مسیر جابجایی رطوبت، مدیریت دما، تنفس‌پذیری برای پوست و تدابیر محافظتی استفاده می‌کنند. تمامی این تحولات در پوشاک، دویدن را در هر دما و آب و هوایی آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌سازد."

شناسه‌ی دونده

برندا

برندا ۴۸ سال داشت و در بخش خدمات مشاوره کار می‌کرد. او در ۲۰ سال اخیر به طور گهگاهی می‌دوید اما هرگز نتوانسته بود بیش از نیم ساعت به طور پیوسته بدود؛ تا اینکه شروع به اجرای برنامه‌ی پیاده‌روی/دوی ۱۳ هفته‌ای کرد. او می‌گوید، "این برنامه برای من جواب داد، زیرا هربار تنها مقدار اندکی به میزان دویدنم اضافه می‌کرد." این دویدن‌های مستمر همچنین به او کمک کرد تا کنترل بیشتری بر زندگی‌اش پیدا کند و حس بهتری نسبت به خود پیدا کند. او می‌گوید، "دویدن نه تنها راه خوبی برای پایین نگاه داشتن وزن است، بلکه همچنین بعد از اینکه می‌دوید حس بسیار خوبی پیدا می‌کنید. من یک شغل تمام‌وقت دارم و علاوه بر آن دو فرزند نیز دارم، و پس از یکروز کار کردن برای دیگران، دویدن کاری است که می‌توانم برای خودم و تنها خودم انجام دهم، حتی اگر فقط نیم ساعت طول بکشد." هرچند که برندا هرگز به خود به عنوان یک دونده نگاه نکرده است، اما حال آهسته‌آهسته می‌رود که برای یک نیم‌ماراتن آماده شود.

قفسه‌ی لباس یک دونده

جوراب‌ها: از جنس الیاف مصنوعی

شلوارک: راحت باشد، از جنس الیاف مصنوعی

پیراهن: از جنس الیاف مصنوعی

ژاکت: سبک باشد و ضد آب؛ از جنس الیاف تنفس‌پذیر برای پوست

دوندگان مونث غالباً ترجیح می‌دهند از سوتین ورزشی استفاده کنند زیرا مانع آن می‌شود تا پستان‌هایشان حین دویدن به بالا و پایین نوسان کند. لازم است بدانید که پستان، توسط یک ساختار پوستی و رباطی حساس محافظت می‌شود و این ساختار ممکن است به واسطه‌ی نوسان‌های زیاد پستان حین دویدن، کشیده شده و نهایتاً منجر به افتادگی پستان شود. با این وجود، اکثر سوتین‌های معمولی قادر نیستند جلوی این حرکت نوسانی پستان را بگیرند. به دنبال سوتین‌های ورزشی بروید. سوتین‌های ورزشی امروزی به خوبی طراحی شده‌اند و حتی

می‌توانند به عنوان پوشاک خارجی نیز استفاده

شوند- از این رو یک انتخاب عالی برای هوای

گرم نیز به شمار می‌روند. به دنبال یک مدل

راحت و متناسب باشید- مدلی که حرکت پستان

درون سوتین را به حداقل برساند. (و جلوی

ساییدگی پوست پستان را بگیرد). زنانی که

پستان‌های بزرگ دارند باید به دنبال مدل‌های



قالبی^{۲۱} باشند؛ زنانی که پستان‌های کوچک‌تر دارند می‌توانند از سوتین‌های مدل فشرده که پستان‌ها را پهن می‌کند استفاده کنند. جنس فابریک مورد نظر باید ترکیبی از ۵۰٪ نخ به همراه برخی الیاف مصنوعی (نظیر لیکرا^{۲۲}) - که تنفس را برای پوست امکان‌پذیر می‌سازند - باشد. از آن دسته سوتین‌های قالبی درز دارند و از این رو نوک پستان‌ها را آزار می‌دهند دوری کنید، و مطمئن شوید بخش‌های مختلف آن به قدر کافی جلوی ضربه را می‌گیرد. دقت کنید که سوتین انتخابی‌تان بندهای پهن داشته باشد زیرا بندهای باریک در گيرودار آن همه تکان و حرکت ممکن است مرتباً از شانه پایین بیفتد. سرانجام، اطمینان حاصل کنید که بازوهایتان فضای کافی برای حرکت آزادانه در اختیار داشته باشند.

لباس‌های نخی اگرچه می‌توانند ۱۰۰٪ طبیعی باشند، اما همچنان از جنس الیاف نیستند که برای تماس با بدن حین تعریق مناسب باشند؛ دلیل نامناسب بودنشان این است که لباس‌های نخی رطوبت را در خود نگه می‌دارند. به جای آن، به دنبال الیاف مصنوعی باشید که قادرند رطوبت را از بدن‌تان به خود بکشند و پراکنده کنند.



بسیاری از افراد، دویدن در هوای سرد را دوست دارند زیرا به آنها کمک می‌کند تا دمای بدن‌شان را پایین نگاه دارند. در واقع، در برخی از این روزهای سرد، هوا طوری است که به نظر می‌رسد می‌توان تا ابد به دویدن ادامه داد. با این وجود سرمای هوا نیز گاهی به حد آزاردهنده‌ای می‌رسد. در روزهای سرد، لباس‌های لایه‌ی بیرونی بایستی از جنس الیاف قابل تنفس نظیر گورتکس باشند که ضد آب نیز هست. (مدل‌های مشابه نیز می‌تواند همین کار را به خوبی انجام دهد) به یاد

^{۲۱} molded cup: به مدلی از سوتین‌ها گفته می‌شود که محل برآمدگی‌های پستان‌ها توسط دستگاه و از طریق حرارت شکل‌دهی می‌شود و از آنجاییکه یکپارچه ساخته می‌شود غالباً در آن درزی بکار نرفته است. این سوتین‌ها در مقایسه با سوتین‌های سنتی تودوزی ضخیم‌تری دارند. این ویژگی به آنها امکان می‌دهد تا بدون هرگونه درز بتوانند حالت گرد داشته باشند. تشخیص این نوع سوتین‌ها از سایر سوتین‌ها آسان است: اگر سوتین را از تن درآورید و روی زمین بگذارید همچنان محل پستان‌ها گردی خود را حفظ کرده است -م

^{۲۲} Lycra

داشته باشید که فارغ از اینکه لباس تان تا چه حد به پوست تان قابلیت تنفس می دهد، اگر خیلی عرق کنید این نوع لباس نیز قادر نخواهد بود کلِ رطوبت را به طور کارآمد منتشر کند.

نکته‌ی دیگر اینکه، گردن انسان به طور خاص نسبت به سرما حساس است، از این رو یک یقه‌ی قابل بالا آمدن می تواند از گردن شما محافظت کند؛ همین طور می توانید از یک لباس یقه‌اسکی استفاده کنید. لباس‌های زیری که از الیاف مصنوعی ساخته شده‌اند نیز قادرند گرمای بیشتری ایجاد کنند. همچنین از آنجایی که حدود ۷۰ درصد از دمای بدن از ناحیه‌ی سر خارج می شود، حتماً یک کلاه نیز به همراه داشته باشید. اگر احساس می کنید که انگشتان تان در حال یخ زدن هستند از دستکش استفاده کنید. اگر جوراب می پوشید (برخی دوندگان چنین نمی کنند)، به دنبال جورابی باشید که بتواند رطوبت را به خود بکشد و پراکنده کند. برخی دوندگان برای جلوگیری از تاول زدن پایشان، از دو جفت جوراب نازک استفاده می کنند تا به جای اینکه جوراب با پوست حساس پا در اصطکاک قرار گیرند خود دو جفت به یکدیگر ساییده شوند.

چیدن اهداف

در همه‌ی عرصه‌های زندگی - از جمله در ورزش و کار - افراد موفق، از یک نظر با یکدیگر مشترک هستند - آنها برای خود اهدافی واقع بینانه و منطقی تنظیم می کنند. هیچ کس نمی تواند تنها پس از یک هفته تمرین، در یک مسابقه‌ی ۱۰ کیلومتر رقابت کند.

دقت کنید که ذهن شما، به مانند بدن تان، بایستی فرصت داشته باشد تا خود را با سطح جدیدی از تلاش سازگار کند. اگر اهدافی غیرواقع بینانه برای خود بچینید و در دستیابی به آنها شکست بخورید، تقریباً به طور قطع دلسرد خواهید شد و این برنامه را کنار خواهید گذاشت. از این رو معقول است که برای شروع، به اهدافی واقع بینانه تکیه کنید تا به این طریق ذهن تان نیز مانند بدن تان به تدریج آماده شود. در برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای پیاده روی/دو این اهداف برای شما تنظیم

شده است. این برنامه امتحانِ خودش را پس داده است. خودتان را متعهد به پیروی از برنامه کنید و بدانید که به احتمالِ بسیار زیاد موفق خواهید شد. باید متذکر شد که حینِ اجرای برنامه نیز ممکن است به واسطه‌ی پیشرفتی که داشته‌اید دچار اعتماد به نفسِ کاذب و وسوسه‌های مشکل‌ساز شوید. با این حال، باید بدانید که تبدیل شدن به یک دونده، مستلزم تلاش و پشتکاری است که ذهن و بدنِ اکثرِ ما میل است از آن سرپیچی کند. برنامه‌ی ۱۳ هفته‌ای برای همین طراحی شده تا ذهن نیز در کنارِ بدن تمرین داده شود، و به این طریق بتوانید با آزمون‌های مختلف روبرو شده و با موفقیت از آنها عبور کنید.

چند توصیه از جانبِ کسانی که در این برنامه‌ها شرکت داشته‌اند

- به آهستگی شروع کنید. از برنامه‌ی تمرین پیروی کنید!
- با سرعتِ خودتان بدوید. به خودتان فشار نیاورید و با سرعتی سریع‌تر از آنچه احساسِ راحتی می‌کنید پیاده‌روی نکنید یا ندوید.
- مثبت فکر کنید. {حینِ دویدن-م} بر حس‌ها و افکارِ مثبت تمرکز کنید، نه بر چیزهایی که اذیت‌تان می‌کند.
- زمانی را برای تمرین کنار بگذارید. زمانِ معینی را به تمرین اختصاص دهید و نگذارید دیگر کارهایتان با زمانِ تمرین‌تان تداخل پیدا کند.
- به خودتان شادباش بگویید. پس از پایانِ هر جلسه‌ی تمرین، چند لحظه تمرکز کنید و حسِ منحصر به فردی که در شما ایجاد شده است را به خاطر بسپارید. این حال و هوای استثنائی را دفعه‌ی بعد، زمانی که برای شروعِ تمرینِ تنبلی‌تان می‌آید به یاد آورید.

پرسش‌نامه‌ی سنجش میزان آمادگی برای فعالیت بدنی (PAR-Q)

مناسب برای افراد ۱۵ تا ۶۹ ساله

ورزش مستمر، هم یک امر مفرح است و هم تندرستی‌بخش؛ و به طور روزافزون افراد بیشتری به فعالیت بدنی روزانه روی می‌آورند. افزودن بر میزان فعالیت بدنی، برای اکثر افراد امری بی‌خطر است. با این وجود، برخی افراد بایستی پیش از افزودن بر فعالیت بدنی، با پزشک خود برخی موارد را چک کنند.

اگر قصد دارید بیشتر از گذشته به فعالیت بدنی پردازید، ابتدا به این ۷ سوال پاسخ دهید. اگر بین ۱۵ تا ۶۹ سال دارید، این پرسش‌نامه به شما خواهد گفت که آیا پیش از شروع، نیاز به مراجعه به پزشک دارید یا نه. اگر بیشتر از ۶۹ سال سن دارید، و پیش از این چندان فعالیت بدنی نداشته‌اید حتماً قبل از شروع به پزشک مراجعه کنید.

عقل سلیم بهترین راهنمای شما در پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها محسوب می‌شود. لطفاً پرسش‌ها را با دقت بخوانید و به آنها از روی صداقت پاسخ دهید:

۱. آیا تا به حال پزشک‌تان به شما گفته است که مشکل قلبی دارید، و اینکه باید تنها با

مشورت پزشک دست به فعالیت بدنی بزنید؟

۲. آیا هنگام انجام فعالیت بدنی، در سینه‌ی خود درد احساس می‌کنید؟

۳. در ماه‌های گذشته، آیا در زمانی که مشغولِ فعالیت بدنی نبودید در قفسه‌ی سینه‌ی خود درد احساس کرده‌اید؟
۴. آیا تعادلِ خود را به علتِ سرگیجه از دست می‌دهید یا آیا هرگز هوشیاری‌تان را از دست داده‌اید؟
۵. آیا در استخوان‌ها یا مفاصل‌تان از آن جمله مشکلاتی دارید که بتواند با افزایشِ میزانِ فعالیت بدنی وخیم‌تر شود؟
۶. آیا پزشک‌تان در حال حاضر برای فشار خون یا مشکل قلبی‌تان دارو یا قرصی (مثلاً قرص ادرارآور^{۲۳}) تجویز کرده است؟
۷. آیا هرگونه دلیلِ دیگری در ذهن دارید که بابتش نباید دست به فعالیت بدنی بزنید؟

← اگر به یک یا بیش از یکی از پرسش‌های بالا پاسخ «آری» داده‌اید:

- پیش از آنکه یک برنامه‌ی ورزشی را آغاز کنید یا پیش از آنکه یک آزمونِ آمادگی بدنی انجام دهید به صورتِ تلفنی یا حضوری با پزشکِ خود مشورت کنید. به پزشک‌تان در مورد این پرسش‌نامه توضیح دهید و اینکه به کدام پرسش/ها از این ۷ پرسش، پاسخ «آری» داده‌اید.
- ممکن است بتوانید هر فعالیتی که می‌خواهید انجام دهید- مادامی که به آرامی شروع کنید و به تدریج بدن‌تان آماده شود. یا ممکن است نیاز باشد فعالیت‌تان را به آن دسته‌ای محدود کنید که برایتان بی‌خطر است. با پزشک‌تان در مورد فعالیت‌هایی که می‌خواهید در آنها شرکت کنید صحبت کنید و از توصیه‌هایش پیروی کنید.
 - تحقیق کنید تا معلوم شود کدام برنامه‌های انجمن برای شما بی‌خطر و مفید است.

^{۲۳} Water pill: دارویی که برای افزایشِ خروج آب و نمک از بدن طراحی شده است-

← اگر پاسخ تان به تمامی پرسش‌ها «خیر» است:

اگر پاسخ تان از روی صداقت بوده است می‌توانید تا حد بالایی مطمئن باشید که می‌توانید بر میزان فعالیت بدنی خود بیفزایید. به آهستگی شروع کنید و به تدریج بر شدت تمرین بیفزایید. در یک طرح سنجش آمادگی جسمانی شرکت کنید- این یک راه عالی برای تعیین سطح پایه‌ی آمادگی جسمانی تان است. از این طریق خواهید توانست بهترین روش فعالیت بدنی را برای خود طرح‌ریزی کنید.

در دو حالت، افزودن بر میزان فعالیت بدنی تان را به تاخیر بیندازید:

- اگر به واسطه‌ی بیماری‌های مقطعی نظیر سرماخوردگی یا تب ناخوش‌احوال هستید- صبر کنید تا حالتان بهتر شود؛ یا
- اگر به طور قطع یا احتمالی باردار هستید- پیش از آنکه شروع به فعالیت بدنی بیشتر کنید با پزشک خود مشورت کنید.

لطفاً به خاطر داشته باشید: اگر وضعیت سلامتی شما پس از پاسخ به این پرسش‌ها به شکلی تغییر کرد که حالا پاسخ یکی از پرسش‌های بالا «آری» است، این موضوع را به متخصص سلامتی و آمادگی بدنی تان اطلاع دهید. برسید که آیا لازم است در برنامه‌ی تمرین تان تغییراتی اعمال کنید یا نه.

پایان جلد اول

از همین مترجم منتشر شده است

