فواید شگفت‌انگیز پیاده روی در طبیعت برای سلامتی

آیا پیاده روی در طبیعت به سلامتی ما کمک می‌کند یا اینکه تنها یک سرگرمی ساده به حساب می‌آید؟ برخی افرادی که با فواید پیاده‌روی آشنا هستند باور دارند که فرقی نمی‌کند کجا پیاده‌روی کنند؛ در طبیعت، در باشگاه یا در خانه. اما این باور اشتباه است و پیاده‌روی در طبیعت می تواند فواید شگفت‌انگیزی برای سلامت جسم و روح افراد داشته باشد. پس دفعه بعد که کسی شما را برای پیاده روی در طبیعت (هایکینگ یا پیاده‌گردی) دعوت کرد، از این درخواست برای کمک به سلامتی‌تان تشکر کنید؛ چراکه فواید بی‌نظیری برای سلامت روان و جسم شما دارد. همراه ما باشید. در ادامه با مهم‌ترین فواید پیاده روی در طبیعت برای سلامت ذهن و جسم بیشتر آشنا می‌شوید. همچنین چند راهبرد را می خوانید که به شما کمک می کنند پیاده روی در طبیعت را در برنامه‌هایتان بیشتر کنید.

فواید پیاده روی در طبیعت

افزایش تناسب اندام

تنها یک ساعت پیاده‌روی در طبیعت بسته به میزان شیب و وزن بارتان می‌تواند موجب سوزاندن بیش از ۵۰۰ کالری انرژی شود. پیاده‌روی در گذرهای خاکی و چمن‌زارها نسبت به پیاده‌روی بر روی آسفالت و بتن، فشار کمتری به زانو و قوزک پا وارد می‌کند. با انتخاب مسیرهای شیب‌دارتر، روند کاهش وزن و تناسب اندام نیز سرعت خواهد گرفت. بااین‌کار نه‌تنها کالری سوزی بیشتر خواهد شد، بلکه تحقیقات نشان می‌دهند که حضور در ارتفاعات، خود نیز می‌تواند به لاغری کمک کند.

کنترل کامل تمرینات

با پیاده‌روی در طبیعت، خودتان می‌توانید شدت فعالیت فیزیکی‌تان را مشخص کنید. چه قصد عبور از مسیرهای راحت را داشته باشید و چه بخواهید از مسیرهای سخت و کوهستانی عبور کنید، تعیین همهٔ اینها با خودتان است. خودتان می‌توانید سرعت و مسافت‌تان را مشخص کنید. می‌توانید تصمیم بگیرید که پیاده‌روی ساده‌ای در هنگام غروب داشته باشید یا مسیری سخت و طولانی را طی کنید. دیگر نیازی نیست به حرف‌های مربی‌تان گوش کنید که از شما می‌خواهد سخت‌تر تلاش کنید.

ایجاد هماهنگی در کل بدن

پیاده‌روی منظم می‌تواند به باسن شکل بهتری ببخشد؛ اما پیمودن مسافت‌های پرشیب و صخره‌ای می‌تواند تمرین کاملی برای کل بدن‌تان باشد. طی‌کردن این مسیرها، به تقویت ماهیچه‌های تمام بدن‌تان به‌ویژه نیمتنهٔ پایینی بدن و تقویت ماهیچه‌های چهارسر ران، سرینی و همسترینگ منجر می‌شود. با حمل کوله‌پشتی نیز می‌توانید استقامت و قدرت نیمتنهٔ بالایی‌تان را افزایش دهید.

کمک به پیشگیری و کنترل دیابت

پیاده‌گردی در مسیرهای معمولی می‌تواند با کاهش قند خون به پیشگیری و کنترل دیابت کمک کند. پیاده‌روی در طبیعت، عضلات‌تان را به‌خوبی تمرین می‌دهد و موجب می‌شود گلوکز موجود در جریان خون به انرژی تبدیل گردد.

کمک به کاهش فشار خون و کلسترول

پیاده‌گردی منظم در مسیرهای آسان می‌تواند به کاهش فشار خون و کاهش کلسترول کمک کند و درنتیجه خطر بروز بیماری های قلبی، دیابت و سکته مغزی را کاهش دهد. پیاده‌گردی در سراشیبی می‌تواند موجب تأثیر دوبرابری بر کاهش قند خون و بهبود مقاومت گلوکز شود.

هایکینگ درمانی

طبق برخی مطالعات، فواید فیزیکی پیاده‌روی در طبیعت بیش از کمک به سلامت قلب و عروق است و حتی می‌تواند به بهبود و ریکاوری بیماران مبتلا به سرطان نیز کمک کند. براساس مطالعهٔ منتشرشده‌ای در مجلهٔ بین‌المللی پزشکی ورزشی، هایکینگ در مسافت طولانی می‌تواند ظرفیت آنتی‌اکسیداتیو را افزایش دهد و به مبارزه با بیماری در خون بیماران سرطانی کمک کند. مطالعهٔ دیگری نشان داد بهبودیافتگان از سرطان سینه که به‌طور منظم پیاده‌گردی می‌کردند، باور دارند که این فعالیت فیزیکی در فرایند درمان سرطان آنها مؤثر بوده است.

حضور در فعالیت‌های اجتماعی

معمولا افراد با دوستان‌شان در طبیعت پیاده‌روی می‌کنند. ملاقات منظم آخر هفته یا طی‌کردن مسیر طولانی همراه با دوستان می‌تواند علاوه‌بر بهبود سلامتی جسمی به تقویت ارتباط با دیگران نیز کمک کند. همچنین قرارگرفتن در جمع‌های بزرگ‌تر، شما را تشویق می‌کند که این عادت را در زندگی‌تان نهادینه کنید. پیاده‌روی در طبیعت برای‌تان دیگر به سختیِ گذشته نخواهد بود و راحت‌تر آن را انجام می‌دهید.

افزایش خلاقیت

مطالعه‌ای نشان داده است که گذراندن وقت در بیرون از خانه، توجه، خلاقیت و مهارت حل مسئله را حدود ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. نویسندگان مطالعه اشاره کردند که نتایج این دستاورد با خاموش‌کردن ابزارهای فناوری می‌تواند در یک سطح باشد. پژوهشگران دانشگاه استنفورد همچنین دریافتند که راه‌رفتن بیش از نشستن به افزایش خلاقیت کمک می‌کند.

افزایش سطح خوشحالی و ازبین‌بردن افسردگی

تحقیقات نشان داده‌اند که پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند درمان کمکی برای بهبود افسردگی مزمن باشد. همچنین این فعالیت می‌تواند الهام‌بخش کسانی باشد که به‌دنبال سبک زندگی فعال‌تری هستند.

ارتباط با طبیعت

بودن در طبیعت، دوری از زندگی روزمره و تکنولوژی می‌تواند به افراد اجازه دهد که با طبیعت ارتباط بهتری برقرار کنند. این امر به افزایش حس آرامش و تندرستی منتهی می‌شود.

راهبردهایی برای برخورداری بیشتر از فواید پیاده‌روی در طبیعت

- آرام شروع کنید : بهتر است ابتدا از مسیرهای آسانِ محلی برای پیاده‌گردی استفاده کنید. به‌مرور می‌توانید مسیرهای سخت‌تر و ناهموارتر را انتخاب کنید.
- مسیرهای شیب‌دارتر را انتخاب کنید : افزایش شیبِ مسیر تأثیر چشمگیری بر افزایش ضربان قلب و افزایش کالری سوزی دارد. افزایش شیب بین ۵ تا ۱۰ درصد می‌تواند کالری مصرفی را بین ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش دهد.
- مسیرهای ناهموار را انتخاب کنید : انتخاب مسیرهای ناهموار باعث می‌شود عضلات سخت‌تر کار کنند و استقامت و تعادل‌تان افزایش یابد.
- کوله‌پشتی‌تان را سنگین کنید : بهتر است با قراردادن چیزهایی در کوله‌پشتی، وزن آن را افزایش دهید. برای این کار، آب گزینهٔ خوبی است. افزایش وزن کوله‌پشتی‌تان به مقدار ۵ تا ۷ کیلوگرم می‌تواند میزان کالری مصرفی‌تان را ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش دهد و به تقویت عضلات پشت‌تان کمک کند.

نکاتی برای افزایش ایمنی

- یک نفر را همراه خود ببرید. بهتر است پیاده‌روی در طبیعت را تنها نروید. یک نفر یا یک گروه می‌تواند به شما در مسیریابی کمک کند و در صورت آسیب‌دیدگی، همراه‌تان باشد. هرچه مهارت‌تان افزایش یابد، با خیال راحت‌تری می‌توانید به‌تنهایی پیاده‌گردی کنید.

خودتان را پیش از رفتن کاملا آماده کنید: ابتدا با نقشهٔ منطقه آشنا شوید، وضعیت آب‌وهوا را بررسی کنید و متناسب با آن، لباس و وسایل بردارید. اگر احتمال بروز طوفان وجود دارد، بهتر است از برنامه ریزی خود برای پیاده گردی چشم پوشی کنید.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا