

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניזולטר המכללה האקדמית בוינגייט < ידועון 2012 < ידועון ספטמבר 2012 < כתבות ניזולטר ספטמבר 2012 <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

הליכה כדרך חיים

" הליכה היא פעילות גופנית מתונה המפעילה את הגוף בתנועה מאוזנת והרמונית ומשפיעה לטובה על מערכות הגוף והנפש".
ההליכה מיטיבה עם כל היבטי הבריאות הגופנית, הנפשית, הקוגניטיבית, החברתית והסביבתית.

זוהי פעילות מוטורית פשוטה וטבעית, שאינה מצריכה שימוש במתקני ספורט מיוחדים ומתאימה לכל קבוצות האוכלוסייה ולבני גילים שונים. אפשר ללכת בכל זמן ובכל מקום ולשלב את ההליכה בשגרת היום-יום.

הליכה לאורח חיים בריא ניתנת ליישום בכמה תכניות ולבחירתכם האישית

לפי תכניות על פי דופק מטרה -THR באמצעות שעוני הדופק ו/או תחושה אישית – RPE

לפי תכנית "10,000 צעדים ליום" – המתייחסת לכמות הצעדים המצטברת במהלך היממה. באמצעות ענידת פדומטר במהלך שעות הערות.

התמורה תהיה ביחס ישר להשקעה - ככל שמשקיעים יותר בהליכה מבוקרת ומדורגת כך מפיקים ממנה תועלת רבה יותר.

מתברר שגם הליכת יוממות – המשולבת בשגרת היום יכולה לתרום לשיפור במדדים בריאותיים.

ניתן גם לצבור הליכות של 10 דקות בכל פעם שלש פעמים ביום כל הליכה נחשבת. ניתן לצבור צעדים לאורך כל שעות היום, במהלך יום העבודה ובשעות הפנאי.

רובנו הולכים בין 3,000 ל- 4,000 צעדים ביום, רצוי להגיע ל- 10,000 – הגורמים לשיפור במדדים הבריאותיים

- הקפידו על הדרגתיות בהליכה: הכנה, הרפיה, שחרור ומתיחות בסיומה.
- בדקו יציבה וסגנון הליכה מדי פעם.
- נעלו נעלי הליכה עם בולמי זעזועים, לבשו ביגוד מתאים, חבשו כובע רחב שוליים והשתמשו במסנני קרינה, במחזירי אור בחשכה ולכו נגד כיוון התנועה.
- ציוד אישי מומלץ לשאת בתרמיל גב
- ניתן ללכת עם מקלות הליכה ומודד צעדים (פדומטר)
- שתו בכל מזג אויר לפני, במשך ואחרי ההליכה הימנעו מהליכה בשעות החום
- אין לצאת להליכה נמרצת לאחר ארוחה כבדה, וגם לא על קיבה ריקה.
- אפשר לדבר תוך שמירת קצב הליכה אישי נמרץ, וליהנות מהטבע והסובב.
- הקפידו על בטיחות וערנות. מומלץ ללכת עם שותפים.

- שלבו את ההליכה בשגרה היומית שלכם.
- היוועצו ברופא ובאנשי מקצוע לפני שמתחילים בתכנית הליכה.
- הליכה צריכה להיות נעימה ומשחררת. אל תגזימו בה מעבר ליכולתכם.
- הקשיבו לגופכם – אם אתם מרגישים כאבי חזה, חולשה, קוצר נשימה או עייפות מרובה – התייעצו עם הרופא.
- כשגרת חיים, קבעו זמן קבוע ביום להליכה, למשל אחרי ארוחת ערב, מיד כשהגעתם הביתה מהעבודה או אפילו בבוקר, לפני שאתם יוצאים לעבודה.
- מצאו זמן ללכת גם עם הילדים לוו אותם לבית הספר למשל
- צאו להליכה בהפסקת הצהריים שלכם. לכו עם הכלב שלכם שניכם תהינו
- חישובו על זמן ההליכה כזמן שלכם, כזמן פנוי מדאגות ומוקדש לחשיבה בראש נקי.

עדנה בוקשטיין M.Sc
 יועצת ומקדמת הליכה לאורח חיים בריא
 יועצת מקצועית למסלולי הליכה"