

## YÜRÜYÜŞLERDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Doğru yürüyüş yapmakla daha hızlı ve muntazam yürüyüş yapmanız kolaylaşacak ve daha zinde, sağlıklı ve iyi bir forma kavuşabileceksiniz.
- Yanlış yürüyüş yapmak boşa harcanmış çabaya belki de yaralanmaya ve gülünç duruma düşmeye yol açabilir.
- Tüm yürüyüş gücünüz arka bacak ve ayağınızın itmesi ile oluşur. O halde arka bacağınız ve ayağınızı yuvarlayarak iyi bir ivme kazanınız. Sonuç olarak daha çabuk ayaklarla olması gereken yerde–arkanızda fayda görecektir şekilde uzun adımlar olacaktır.
- Bölgenizde bulunan sportif mağazalardan ayağınıza uygun sportif bir ayakkabı alınız. Spor ayakkabılarından iyi anlayan bir uzman ayakkabıcıdan aldığınız ayakkabılar yürüyüşler için ideal katlanabilir ve ayağınıza uygunluğu tam olacaktır.
- Ayağınızın içerisinde katlanabileceği (esneyen) ayakkabı giyiniz alçak topuklu koşu ayakkabısı en uygundur. Bunlar ayak bileklerinizi ve ayağınızı kuvvetlendirecektir.
- Topuklarınız boşta kalacak şekilde parmak uçlarına basınız ve yukarı aşağıya doğru 10-20 defa tekrarlayın.
- Oturduğunuz herhangi bir yerde günde birkaç defa bir iki saniye parmak uçlarını çabukça yere çarpınız. Sonra ayağınızla havada harfleri yazınız ve diğer ayağınız ile devam ediniz.
- Isınmanız için 30 saniye topuklarınızı üzerinde yürüyünüz.
- Kollarınızı 90 derece katlayıp öne ve arkaya doğru ayak hareketlerine göre sallayınız.
- Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun. Kolunuz arkadan öne gelirken cüzdancınızı alacakmış gibi öne arkaya doğru sallayınız. Kollarınız öne geldiği zaman orta çizgiyi ve göğüs hizasını geçmeyecektir. Bu kol hareketleri yürüyüşünüze güç katacaktır. Ayaklarınız ise sadece kollarınızın hareketine göre hızlanacaktır. Bu hareketler arka bacağınızdaki güç üzerinde ve vücudunuzun ön kısmında hareket kaybı olmaması için odaklanmanızı sağlar, ayrıca daha az komik bir durum arz eder.
- Yukarıya bakınız. Yürüyüş sırasında iyi bir duruş soluk almanızı kolaylaştırdığı gibi vücudunuzu daha uzun korur ve sırt, boyun ve omuz sızılarından kurtarır. Yürürken çenenizi düz yere paralel tutunuz gözleriniz düzgün ve 10-20 ayak öne doğru bakacaktır.
- Dik durunuz. Ancak omuzlar rahat (gevşek) çene yukarıda (dik) ve yere paralel olsun. Karnınızdan sıvı alınıyor ve kıçınıza iğne batırılıyor gibi düşünün. Sırtınız doğal bir kaviste olmalıdır. Doğal olmayan bükülmelerden (mesela sırtınız geriye karnınız ileriye atık) sakınınız. Daha dik durabilmek için karın kaslarınızı değişik eksersizlerle geliştiriniz. (güçlendiriniz)
- Rahat bir yürüyüş için tabakalar halinde giyinin. İç tabaka cool/max yahut polipropilen kumaşlardan olmalıdır. Bunlar teni vücuttan atar. (Pamuklular iyi değildir çünkü teri vücutta tutar) Orta tabaka tecrit görevi yapan ve vücut ısındıkça kolayca çıkarılabilen bir gömlek veya kazak olmalıdır. Dış tabaka ise rüzgar ve yağmur geçirmeyen bir palto. Şapka elzemdir çünkü daha erken ısınmamızı sağlar. Aynı zamanda başımızı güneşten korur. Yüzümüzü korumak için gözlüklü (visörlü) şapka kullanın.
- Vücudunuza yeterli su sağlamak için gün boyunca her saat bir bardak su içiniz. Yürüyüşten 10 dakika önce bir bardak su içiniz. Yürüyüş esnasında her 20 dakikada bir fincan yahut daha fazla su içiniz. Yürüyüş bitince 1 yahut 2 bardak su içiniz. Yürüyüşten önce kafeinli içki almayın. Bu sıvı kaybına susamanıza ve tuvalet ihtiyacınızın artmasına neden olur.
- Yaratan (Tanrı) bile yedinci gün dinlenmiştir. Vücudumuzun kendi kendini tamir etmesi (iyileştirmesi) adale geliştirilmesi ve enerji depolaması için arada bir dinlenin. Bir gün bile dinlenmeye tahammülünüz yoksa o zaman yürümeyere ağırlık kaldırma, idman vs, gibi değişik eksersizler deneyin.