

المشي يومياً

لمدة
30
دقيقة

فوائد



تعد رياضة المشي من أنواع الرياضة التي يمكن أن يمارسها الإنسان بشكل يومي، سواء أكان كبيراً أم صغيراً، فهي سهلة وبسيطة، ويمكن أن تمارس في أي مكان، كالشارع أو الحدائق أو على شاطئ البحر، وفي أي وقت في اليوم، في الصباح أو المساء. يعود المشي على جسم الإنسان بالكثير من الفوائد، ويقيه من العديد من الأمراض، كأمراض القلب، والشرابيين، والسرطان، والسكري، وغيرها الكثير من الأمراض، وهو يساعد الإنسان في الحفاظ على صحته، وشبابه، وهي رياضة اقتصادية لا تكلف الإنسان أية مصاريف، حيث إنها لا تحتاج إلى أية معدات أو أدوات لممارستها.

ممارسة المشي بشكل صحيح

يفضل أن تمارس رياضة المشي بشكل صحيح ثلاث مرّات أسبوعياً، ولمدة لا تقل عن ساعة، مع مراعاة عدم التوقف، إلا عند الضرورة لذلك، ويمارس المشي على معدة فارغة، ولا يجب المشي بعد تناول الطعام مباشرة؛ وذلك لأن الدورة الدموية تنشط بعد تناول الطعام، والضّرر يكون أكثر من الفائدة، والأفضل أن يمارس المشي قبل الإفطار في الصباح الباكر، أو بعد تناول الطعام بثلاث ساعات، كما يجب البدء بالتدريج، أي عشر دقائق في اليوم ثم عشرين دقيقة، وهكذا حتى الوصول إلى الفترة الزمنية المطلوبة، ومن الأفضل ارتداء الملابس والأحذية الرياضية المريحة، والاستحمام قبل وبعد المشي للحصول على أفضل النتائج.

تحذيرات أثناء ممارسة رياضة المشي

تعتبر رياضة المشي آمنة لمعظم الناس، وهي غير مضرّة بشكل عام، ولكن يجب اتخاذ الحذر أثناء ممارستها لتجنب وقوع أية إصابات أو حوادث، ومن التحذيرات الواجب اتباعها أثناء ممارسة هذه الرياضة:

- التوقف فوراً عن المشي عند الشعور بإرهاق شديد، أو صعوبة في التنفس، أو دوّار.
- المشي على الأرصفة والأماكن المخصصة للمشاة لتفادي خطر المركبات.
- شرب الماء باستمرار وعلى دفعات أثناء المشي وبعده.
- التركيز على الطريق وعدم استخدام الهاتف المحمول إلا للضرورة.
- تجنب المشي في الشوارع أثناء الأمطار الغزيرة لتفادي الانزلاق.
- لبس ملابس داكنة عند المشي في الأجواء الباردة؛ وذلك لتفادي التعرّض للأمراض.
- الابتعاد عن المناطق الخطرة؛ كقمم الجبال، وأماكن الانهيارات الثلجية والجبلية.
- عدم الأكل أثناء المشي أو قبله بنصف ساعة على الأقل؛ حيث إن ذلك سيؤدّي إلى اضطراب في عملية الهضم، إضافة لسرعة تعب الجسم.

فوائد المشي ساعة يومياً

ينصح الأطباء بالمشي ساعة يومياً على الأقل، وذلك لضمان صحّة الجسم وبقائه متيناً خالياً من الأمراض؛ حيث إن ممارسة الإنسان لرياضة المشي لمدة ساعة يومياً تعطيه المنافع الآتية:

- يفيد المشي القلب، والرئتين، كما أنه يساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية، والنتاج عن حرق الأكسجين، ويؤدي ذلك إلى تقوية عضلات الجسم، والجهاز الدوري.
- يساعد على تهدئة أعصاب الإنسان المتوترة، والتخفيف من ضغوط الحياة اليومية.
- يقوّي عضلات البطن، والساقين، والحوض، ويساعد في الحصول على القوام السليم.
- يقلل من احتمالية ظهور الكرش، ويساعد على التخفيف منه، وكذلك يقلل من الأرداف الضخمة؛ حيث إنه يساعد على فقدان الجسم للسعرات الحرارية الزائدة، واستهلاك الدهون الزائدة في الجسم، كما أنه يقلل من تهرّلات البطن، والجلد، التي تكون ناتجة عن تخفيف الوزن.
- يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع، والتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم.
- يقلل من ألم المفاصل؛ لمساعدته على تليينها، ونشاطها، وسهولة حركتها، كما أنه يساعد على التخفيف من الشد، والتشنج العضلي.
- يعالج مشكلة عسر الهضم، وحالات الإمساك المزمن، وتشنجات القولون؛ كونه يساعد على تحريك الأمعاء، ويخفف الغازات، وألم القولون، وإفراغه.
- يحسّن من عملية التنفس الطبيعي؛ كونه يقوّي العضلات الصدرية، وعضلات التنفس، ويساعد على زيادة اتساع الرئة، وتحسين وظيفتها، والتخفيف من حدة الأمراض التنفسية.
- يساعد على علاج أو تخفيف بعض الإصابات المزمنة كالانزلاق الغضروفي لفقرات الظهر.

إن رياضة المشي تحرك جميع عضلات جسم الإنسان، فعند ممارستها تعمل عضلات الجسم كافة؛ حيث يستخدم الإنسان قدميه بشكل رئيسي أثناء السير، وتعمل تلقائياً العضلات الأخرى، كعضلات الظهر السفلية والعلوية، وعضلات الذراعين والأكتاف، وذلك لتوفير الدّعم والتوازن للجسم.

رياضة المشي السريع

رياضة المشي السريع هي فرع من أفرع رياضة المشي، وتمازس عادة كمجموعات بدلاً من أن تكون بشكل فردي، وذلك لتحفيز أفراد المجموعة لبعضهم البعض، وتحديد سرعة الخطوة وطولها، فيسير جميع أفراد المجموعة بالسرعة نفسها.

وتختلف هذه الرياضة عن رياضة المشي بسرعة الخطوات؛ ففي المشي السريع تكون سرعة الخطوات حوالي 5 كم/الساعة. تحتاج هذه الرياضة للياقة عالية، فهي أصعب من المشي العادي، وتتطلب مجهوداً عالياً، وهي أكثر فائدة من المشي العادي؛ وذلك لأن الجهد المطلوب فيها أكبر من المشي العادي.

الرياضة على جهاز المشي

ممارسة رياضة المشي على جهاز المشي؛ تتيح للشخص أن يمشي على شريط مستقيم متحرك بدلاً من أن يقوم بذلك في الطرقات العامة، أو الغابات، أو المنتزه، ويمكن تغيير سرعات المشي بالزيادة (ركض) أو النقصان (مشي بطيء)، وتتميز بعض أجهزة المشي بالقدرة على زيادة زاوية الارتفاع ليصبح الشخص وكأنه يتسلق جبلاً أو مرتفعاً، ممّا يزيد من صعوبة التمرين.

من إيجابيات استخدام جهاز المشي

- تجنب مشاق الطرقات ومخاطرها كالتزحلق في الأيام الماطرة أو على المنحدرات، وخطر المركبات.
- أمّا سلبياتها فهي عدم وجود التضاريس الموجودة على الأرض الطبيعية، وهو عامل مهم؛ حيث إن اختلاف الظروف أثناء المشي كظهور المرتفعات والمنحدرات يعدّ مفيداً لصحة الجسم ولياقته.