

المشي من أجل الصحة



الثلاثاء 21 مارس 2017 12:03 م

يعد المشي بسيط ومجاني و واحدة من أسهل الطرق لتصبح أكثر نشاطا، وتتخلص من الوزن الزائد وتصبح أكثر صحة

يتم الاستخفاف بالمشي كرياضة لكنه رياضة مثالية للناس من جميع الأعمار وفي كل مستويات اللياقة البدنية الذين يريدون أن يصبحوا أكثر نشاطاً

وقد تبين أن المشي المنتظم يحد من مخاطر الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني، والربو والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان

استخدم هذا الدليل لزيادة كمية المشي التي تقوم بها كل أسبوع، وتحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية

قبل أن تبدأ

إن زوجاً من الأحذية هو كل ما تحتاج إليه من معدات فأي حذاء مريح يوفر الدعم الكافي ولا يسبب ظهور بثور سيؤدي بالغرض

ارتد ملابس فضفاضة تسمح لك بالتحرك بحرية اختر ملابس رقيقة بدلاً من الملابس الثقيلة والمكتنزة

إذا كنت تسير إلى العمل، يمكنك ارتداء ملابس العمل المعتادة مع زوج مريح من الأحذية

البداية

ابدأ ببطء وحاول بناء نظامك الخاص للمشي تدريجياً وللحصول على الفوائد الصحية من المشي، يجب أن يكون نشاط آيروبيك (هوائي) معتدل الكثافة وبعبارة أخرى، فإنه يجب أن يكون أسرع من النزهة

نشاط الآيروبيك معتدل الكثافة يعني أن تمشي بسرعة كافية لرفع معدل ضربات القلب ولتتعرق قليلاً وإحدى الطرق لمعرفة السرعة المناسبة هي أن تكون قادراً على التحدث، لكن لا يمكنك أن تردد كلمات الأغنية المفضلة لديك

حاول المشي 10,000 خطوة يومياً . وعلى أية حال فإن معظمنا يسير بين 3,000 و 4,000 خطوة يومياً، فالوصول إلى 10,000 خطوة ليست بالصعوبة التي تظهر

إذا استطعت، في البداية، المشي بسرعة لبضع دقائق فقط، فهذا شيء جيد ولا تبالغ في اليوم الأول

يمكنك تقسيم نشاطك إلى فترات من 10 دقائق، طالما أنك تقوم بنشاطك بكثافة معتدلة

ابدأ المشي ببطء ثم زد من الوتيرة بشكل تدريجي وبعد بضع دقائق، وإذا كنت على استعداد، حاول المشي أسرع قليلاً

وفي نهاية المشي، أببط وتيرتك تدريجياً حتى ترتاح عضلاتك اختتم المشي مع عدد قليل من تمارين التمدد اللطيفة، والتي ستساعدك على تحسين مرونتك

حاول الاستفادة من كل خطوة تقوم بها بدءاً بالمشي إلى المحلات التجارية أو جزء من رحلتك إلى العمل، وانتهاءً بتسيير الكلب وحصص المشي الجماعية المنظمة

البقاء متحفزاً

اجعلها عادة: إن أسهل طريقة للمشي أكثر هي جعله عادةً في فكر في طرق لتضمن بها المشي في روتينك اليومي. بعض الأمثلة على هذه التمارين:

- امش جزء من رحلتك للعمل
- سر إلى المحلات التجارية
- استخدم الدرج بدلاً من المصعد
- اترك السيارة في الرحلات القصيرة
- قم بإيصال الأولاد سيراً إلى المدرسة
- قم بمشي منتظم مع صديق
- قم بنزهة مع العائلة أو الأصدقاء بعد العشاء

اخلط الأمور: قم بالتنوع أثناء المشي. ليس عليك السفر إلى الريف للحصول على حصة مشي مجزية. تقدم البلديات والمدن مناخية مثيرة للاهتمام بما في ذلك المنتزهات والمسارات التراثية، مسارات بجانب القنوات، ومسارات بجانب النهر، المنتزهات العامة والغابات، المروج والمحميات الطبيعية

ضع هدفاً لنفسك: يمكنك المشي 1,000 خطوة في حوالي 10 دقيقة. يعتبر عداد الخطى وسيلة ممتعة لتتبع سيرك. استخدم عداد الخطى لتعرف متوسط الخطوات اليومية التي تسيرها ومن ثم ابدأ في إضافة الخطوات