

أهمية المشي وفوائده للصحة

كل يوم يدرك العلماء والأطباء أهمية ممارسة المشي لتعزيز الصحة، خاصة المشي السريع (الحثيث)، فما هو المشي السريع؟ وما فوائده الصحية؟ وما هي الاحتياطات اللازم اتخاذها عند ممارسته؟

ما هو المشي السريع (الحثيث)؟

يمكن تقسيم المشي من حيث شدته إلى مشي بطيء، كما في المشي أثناء التسوق في الأسواق، والمشى العادي كما في استعمال المشي للثقل خلال اليوم، ثم المشي السريع (الحثيث)، وهو ممارسة المشي بسرعة أعلى من المشي العادي، حيث يتم تحريك الذراعين واليدين مع الساقين، ويتم خلاله ازدياد معدل التنفس ومعدل نبض القلب عن المعتاد، وهو ليس بالطبع ركضاً، بل يمكن للشخص من التحدث أثناء قيامه بالمشي السريع، خاصة بعد التعود عليه .

لماذا المشي السريع؟

- لأنه يسهل القيام به لدى كل الناس تقريباً.
- لأنه نشاط بدني آمن.
- لأنه غير مكلف مادياً.
- لأنه مناسب لكل الأعمار ولكلا الجنسين.
- لأنه مفيد للصحة، حيث يتم أثناء القيام به تحريك معظم عضلات الجسم الكبرى ، خاصة الساقين والخصر والذراعين.
- لأنه معزز للصحة، خاصة صحة القلب والشرابيين، ويمكن عند القيام به لفترة طويلة كنحو ساعة كل يوم، من صرف طاقة حرارية ملحوظة.

متى وأين يستحسن أن تمشي؟

- يمكنك ممارسة المشي السريع في أي وقت، سواء في الصباح أو في المساء، شريطة إتخاذ الاحتياطات التالية:
- تجنب الممارسة في أوقات ارتفاع درجة الحرارة الخارجية.
 - عند الممارسة في الجو المعتدل، وفي وجود أشعة الشمس المباشرة، تأكد من تغطية الرأس، أو قم بلبس قبعة رياضية للوقاية من أشعة الشمس، وكذلك القيام بوضع واقٍ من الشمس على الوجه واليدين.
 - تجنب الممارسة في الأماكن القريبة من الشوارع المزدحمة بالسيارات، حتى لا تتعرض لاستنشاق الملوثات المنبعثة من عوادم السيارات.

- لا تغفل تناول السوائل، خاصة الماء، سواء قبل الممارسة أو أثناءها، أو بعدها.
- قم بممارسة المشي السريع بعد 2-3 ساعات من تناول وجبة رئيسية.
- حاول ممارسة المشي على الأرضيات الآمنة التي لا تحتوي على عوائق يمكن لها أن تقود إلى تعثرك ومن ثم سقوطك، أو تزيد من احتمالات حدوث إصابة لك.
- عند ممارستك المشي السريع، قم بارتداء الملابس المريحة غير الضيقة، وانتعل الحذاء المناسب.

