



فوائد المشي

يتفق الخبراء على أن النشاط الجسدي هو من ركائز الصحة الجيدة وأن المشي هو من أسهل الطرق وأقلها تكلفة ليبقى المرء في نشاط دائم. وأن ثلاثين دقيقة من التمارين المعتدلة المستوى لمعظم أيام الأسبوع مثل المشي السريع كفيلة بأن تعطيك هذه الفوائد الصحية. ان كل ما تحتاجه للمشي هو حذاء مناسب وهكذا تستطيع أن تقوم بتمرين المشي متى وأينما كنت. ويمكن تقسيم الثلاثين دقيقة من المشي إلى عشر دقائق في كل مرة، على سبيل المثال يمكن أن تستخدم الدرج بدلاً من المصعد أو تنزل من الحافلة محطتين قبل المكان المراد الوصول إليه أو أن توقف سيارتك في أبعد منطقة من موقف السيارات عند ذهابك للعمل كل يوم.

يمكن للأشخاص الذين يمارسون النشاطات الرياضية لمدة ثلاثين دقيقة يومياً بزيادة فترة التمرين ومستواه الحصول على فوائد صحية أكثر.

فوائد المشي بالتحديد

لقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن المشي المنتظم له فوائد صحية مثل:

- يحد من احتمالية الموت الناتج عن أمراض القلب و الجلطات الدماغية.
- يحد من الإصابة بأمراض القلب و الجلطات الدماغية وارتفاع ضغط الدم وسرطان القولون ومرض السكري.
- يخفض ضغط الدم المرتفع.
- يحمي من حوادث الوقوع وتكسر العظام عند الأشخاص المسنين.
- تبين الدراسات أن المشي يمكن أن يحمي الجسم من بعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي.
- يساعد على ضبط الوزن عن طريق زيادة حرق الجسم للسعرات الحرارية.
- يساعد على ضبط تورم وألم المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل.

هناك أيضاً الفوائد النفسية للمشي والشعور بحال أفضل ومنها ما يأتي:

- يحافظ المشي على صحة العظام والعضلات والمفاصل.
- يخفض من حالات التوتر والأكتئاب بتحسينه المزاج.
- يساعد على التعامل السليم مع الضغط النفسي.
- يساعد على الشعور بنشاط أكثر.

- يساعد على نوم أفضل.
- يحسن الثقة بالنفس.
- يتيح الفرصة للنشاط الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة.

