

رياضة المشي « صحة ولياقة ونشاط »



إعداد: راندا جرجس

تندرج رياضة المشي ضمن قائمة الرياضات الأكثر فائدة للصحة وللعقل، والتي تناسب الجنسين وجميع الأعمار؛ حيث إنها تعمل على تنشيط الجسم والحد من الكسل، كما يمكن ممارستها في الهواء الطلق وتجديد الذهن والحركة، أو عبر جهاز المشي داخل المنزل.

تتميز رياضة المشي بأنها أفضل الطرق لحرق الدهون والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة، والتي تختلف استناداً إلى الجنس والعمر، ومستوى النشاط البدني لكل فرد، بالتزامن مع النظام الغذائي الصحي.

وجدت الدراسات العلمية أن الجري ولو لدقائق يومياً، يُسهم في تعزيز صحة الجسم، وإطالة العمر، كما أشارت الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة الركض لديهم معدلات عمر أكبر عن ذوي الحركة الضعيفة.

يشير خبراء الصحة إلى أن ممارسة رياضة المشي تزيد من قوة الذاكرة، وخاصة على المدى البعيد مع التقدم في

العمر، كما تُسهم في تنشيط العقل، وربما يعتقد البعض أن ممارسة رياضة المشي والجري، بعد يوم عمل شاق يمكن أن تؤدي للإرهاق والإجهاد، إلا أن الدراسات تؤكد أن هذه الرياضة تنشط جميع أعضاء الجسم

وأثبتت الأبحاث أن ممارسة رياضة المشي بانتظام على الأقل 3 مرات أسبوعياً، تساعد بشكل كبير في الحد من اضطرابات النوم، وتجنب الأرق والقلق وغيرها من المشكلات

يعتبر المشي من الرياضات التي تترك تأثيراً إيجابياً على الأشخاص؛ حيث إن الجسم يقوم بإفراز إشارات تنبيهية لتنشيط خلايا المخ على إفراز هرمون السعادة أثناء ممارستها، كما أن الخروج من المنزل يجدد الخلايا والأنسجة والذهن.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024