

أهداف المشي نصف ساعة يوميا



يعتبر المشي أو كما يُسمى علمياً Walking من الرياضات اليومية التي يمارسها عدد لا محدود من الأشخاص حول العالم بشكل يومي، وخاصّة في ساعات الصباح الباكر لعدّة أهداف، حيث يرغب هؤلاء الأشخاص بتحقيق الاستفادة القصوى من ممارسة هذه الرياضة نظراً لسهولة ممارستها ولفوائدها الجمة على الصحة العقلية، والنفسية، والبدنية، حيث يوصي المختصّون في مجال الصحة العامة بممارسة هذه الرياضة وغيرها لمدة لا تقل عن مرتين أسبوعياً أو نصف ساعة يومياً على الأقل، إلا أننا سنخصّص الحديث في هذا المقال عن الفوائد التي تعود على الجسم من ممارسة المشي لمدة نصف ساعة في اليوم.

فوائد المشي نصف ساعة يومياً :

* يساعد المشي يومياً على تحسين الحالة المزاجية للأشخاص، والمحافظة على الاستقرار النفسي والتوازن الفسيولوجي، عن طريق التخلص من الطاقة السلبية الناتجة عن التوتر، والقلق المرافق للضغوطات الحياتية اليومية، ويقلّل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

* يعتبر مفيداً جداً للفتيات والنساء خلال الدورة الشهرية.

* ينشّط الدورة الدموية، ويقلّل من مشاعر الإرهاق.

* يساعد على إنقاص الوزن، من خلال حرق الدهون المتراكمة في مناطق مختلفة من الجسم، بما في ذلك المنطقة السفلى تحديداً منطقة الأرداف.

* يزيد من اللياقة البدنية لدى الأشخاص، من خلال تحريك كافة عضلات الجسم.

* يُحسّن من صحّة الجهاز التنفسي، ويقاوم ضيق التنفّس ومشاكل الصدر، بما في ذلك الربو.

* يعالج حدة الأعراض المرافقة لنزلات البرد الشعبية، والإنفلونزا، والزكام، والسعال.

* يخفّف من حدة الصداع.

* يزيد الصفاء الذهني، ويحسّن من القدرات الدماغية، بما في ذلك التركيز، والاستيعاب، وقوّة الذاكرة، من خلال تنشيط أنسجة المخ.

* يغذّي خلايا الجسم، ويساعد على إصلاح التالف منها.

* إنّ المشي لهذه المدّة تحت أشعة الشمس في ساعات الصباح الباكر، من شأنه أن يمدّ الجسم بحاجته من (فيتامين د) المفيد جدّاً للقوّة البدنية ولصحّة العظام.

* يقلّل من احتمالية الإصابة بمرض السرطان بأنواعه المختلفة، وخاصّة سرطان الثدي الذي يُصيب نسبة عالية من النساء من مختلف الفئات العُمرية.

* مفيد جدّاً لمرضى السكري، حيث يخفّف من حدة الأعراض المرافقة لارتفاع معدل السكر في الدم.

* يُحسّن من القوّة الجنسية لدى الطرفين.

* يخفّف من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والشرابين والأوعية الدموية.

نصائح لرياضة المشي:

ينصح بتناول كمية كبيرة من الماء خلال ممارسة رياضة المشي، لمنع جفاف الجسم، بمعدل لا يقل عن لترين يومياً، وكذلك ممارستها في الهواء الطلق للاستفادة من الأكسجين النقي وخاصّة في ساعات الصباح الباكر، ويحدّر من المشي تحت الشمس في ساعات الذروة أي منذ الساعة الحادية عشرة ظهراً وحتى الساعة الرابعة عصراً.