رياضة المشي

المشي أسهل أنواع الرياضة، ورغم ذلك فهو رياضة هامة جدّاً، خاصة لمن تجاوز الثلاثين من العمر، رجلاً كان أم امرأة.

ويفضل أن ينفذ المشي في طرقات أو مناطق قليلة الازدحام بالناس والسيارات، أو في ملعب أو في طرقات ريفية...

أ) كيف نمشي: قبل أي أمر آخر، يجب ارتداء ملابس مريحة، وخف جيد ومريح للقدم، ولا يسمح أبداً احتذاء الكعب العالي أثناء المشي. وعند التنفيذ، يراعى دائماً أن يكون الجسم منتصباً والرأس مرفوعاً والنظر باتجاه الأمام أو الأعلى وليس إلى الأرض، وينصح بالاسترخاء التام عند المشي بل ينصح بالابتسام، لأنّ السير مع العبوس والتوتر قد يسبب إزعاجاً واضحاً للإنسان.

يجب أن يكون المشي جدياً بحيث تنشدّ عضلات الجسم بشكل عام، والرجلين بشكل خاص، وتبذلان جهداً ملحوظاً، وإذا شعر الإنسان بالتعب أو اللهاث، فيفضل الاستراحة بعض الوقت ثمّ متابعة المشي بجد من جديد.

ب) تنفيذ تمرين المشي: بعدما يقرر الإنسان البدء برياضة المشي، عليه فعل ذلك يومياً ودفعة واحدة، أي دون توزيع رياضة المشي على دفعتين، مرة قبل الغذاء ومرة بعد الغذاء مثلاً، بل تخصيص وقت معين وكافٍ للتنفيذ، والقيام بذلك فعلاً.

ولابدّ من معرفة المسافة التي يقطعها الشخص كلّ يوم لمعرفة مدى تطور الحالة عنده. وإذا كان ذلك صعباً فيمكن قياس التمرين بالزمن، أي احتساب الفترة الزمنية يستغرقها المشي يومياً.

ونؤكد أخيراً على ضرورة عدم إرهاق الجسم أثناء المشي، والبدء بتنفيذ تمرين بسيط، ثمّ زيادة المسافة والسرعة يوماً بعد يوم، وبالتدريج لحين الوصول إلى الرقم المطلوب.

كما نلفت النظر إلى ضرورة عدم تناول الأطعمة وعدم التدخين إطلاقاً أثناء المشي.

ت) فوائد المشي: المشي الجاد مفيد كثيراً للإنسان، وفيما يلي نعدد باختصار أهم تلك الفوائد:

1- ينشّط الدورة الدموية بشكل فعّال.

2- يحسن عمل القلب ويخفض الضغط الدموي.

3- يساعد على إنزال الوزن بشكل واضح، وتنحيف الفخذين بشكل خاص.

4- يساعد على التخلص من العصبية والتوتر والقلق.

5- يقوي عضلات الجسم وعظامه.

6- يعطي شعوراً عارماً بالرشاقة والخفة.

7- يساعد على الاسترخاء والنوم، بعد التنفيذ.

وغيرها.

ث) برنامج المشي: يستطيع الإنسان أن يضع لنفسه برنامجاً لتنفيذ رياضة المشي وفق إحدى الطريقتين التاليتين:

أوّلاً: تحديد الزمن، ويتم كما يلي:

1- يبدأ المرء بتنفيذ رياضة المشي لمدة نصف ساعة كلّ يوم بالسرعة التي يختارها.

2- بعد خمسة أيام يبدأ بزيادة السرعة حتى يقطع 2-2.5 كم في هذا الزمن (1/ 2 ساعة). وعادة يتم ذلك خلال أسبوع إلى أسبوعين.

3- بعدما يشعر أنّه يفعل ذلك بسهولة، يبدأ تدريجياً بزيادة الوقت المخصص للمشي مع المحافظة على نفس السرعة، لحين الوصول إلى النتيجة المطلوبة خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع أخرى.

4- النتيجة المطلوبة هي السير في كلّ مرة مسافة (4-5 كم) خلال ساعة واحدة من الزمن.

5- ينصح بتكرار هذه الرياضة بشكل يومي، أو خمس مرات كلّ أسبوع على الأقل.

ثانياً: تحديد المسافة، ويتم كما يلي:

1- يحدد المرء لنفسه مسافة يقطعها مشياً بالسرعة، والطريقة التي تريحه، ولنقل إنها (2-2.5 كم)، بحيث يمكنه أخذ فترات استراحة أثناء قطع تلك المسافة إذا رغب.

2- بعدما يتأكد أنّه أصبح يقطع تلك المسافة بسهولة، ويتم ذلك عادة خلال أسبوع تقريباً، يبدأ بتحديد الزمن الذي يحتاجه لقطعها.

3- ثمّ ينقص ذلك الزمن حتى يصل إلى نصف ساعة تقريباً، ويتم ذلك خلال (3-2) أسابيع.

4- عندما يتأكد أنّه أصبح يفعل ذلك بسهولة ويسر، يبدأ تدريجياً بزيادة المسافة مع المحافظة على السرعة السابقة لحين الوصول إلى النتيجة المطلوبة.

5- النتيجة المطلوبة هي قطع 5-4 كم خلال ساعة واحدة من الزمن.

6- ينصح بتكرار قطع هذه المسافة بنفس السرعة وبشكل يومي أو خمس مرات كلّ أسبوع على الأقل.

الكاتب: د. هاني عرموش

المصدر: كتاب اللياقة البدنيّة والمعالجة بالرياضة