هل يكفينا المشي كرياضة؟

كتبه ذي كونفرسايشن | 21 أغسطس ,2017

ترجمة حفصة جودة

جميعنا يحتاج إلى ممارسة الرياضة لتبقى أجسامنا لائقة وقوية ونحافظ عليها من الأمراض ونحتفظ بأوزان صحية، ويعتبر المشي من أشهر الأنشطة الجسدية الشائعة فهو مجاني وسهل ويمكن القيام به في أي مكان.

يؤدي المشي إلى انخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بأمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكري وبعض أنواع السرطان والتهاب المفاصل والاكتئاب والقلق والأرق والوفاة المبكرة، تنبع الفوائد الصحية للمشي من التغيرات التي تحدث في نظام الجسم كنتيجة له، من بين تلك التغيرات الصحية: اللياقة، والتي تبدو عاملاً مهمًا للوقاية من المرض.

غالبا ما يُستخدم مصطلح اللياقة لوصف اللياقة الهوائية، لكن للوصول إلى مستوى عالٍ من اللياقة فهذا يعني الوصول إلى جميع مكونات اللياقة البدنية الصحية والتي تتضمن قوة العضلات والتحمل والمرونة وبنية الجسم وبالطبع اللياقة الهوائية، لذا هل يكفي المشي للوصول إلى جميع مكونات اللياقة؟

اللياقة الهوائية

أظهر تحليل لدراسات عن المشي أنه يحسن من اللياقة الهوائية، من الناحية الفنية تعتبر اللياقة الهوائية قدرة القلب على توصيل الأكسجين للعضلات ومدى فاعلية العضلات في استخدام هذا الأكسجين، لكي يكون المشي فعالاً يجب أن تكون شدته معتدلة، هذا يعني أن تكون قادرًا على ملاحظة تنفسك وفي نفس الوقت تستطيع أن تجري محادثة دون حدوث توقف ملحوظ بين

الكلمات، وهو ما يسميه البعض، المشي السريع.

> المشي 30 دقيقة يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع من شأنه أن يحسن اللياقة الهوائية

من الممكن الحصول على تطورات أفضل في اللياقة الهوائية عند ممارسة المشي بكثافة أكثر، وحينها يمكنك إجراء محادثة مع صديق لكن سيكون هناك توقفًا ملحوظًا بين الكلمات لالتقاط أنفاسك.

الخبر الجيد أنك لست بحاجة للمشي شديد السرعة للحصول على الفوائد الصحية واللياقة الهوائية، فالمشي المعتدل يزيد من لياقتك الهوائية والأهم من ذلك القدرة على التحمل (القدرة على تنفيذ أنشطة لوقت أطول مع تعب أقل)، سبب ذلك أنه يسمح لجسدك بحرق الدهون بكفاءة أكبر، ويحسن من توصيل الأكسجين للعضلات وكذلك استخدام العضلات لهذا الأكسجين، كما يحسن من كفاءة وكثافة الميتوكوندريا (أحد منتجي الطاقة في خلايا الجسم)، هذه الأشياء جميعًا تؤدي إلى قدرة أكبر على القيام بالمهام مع القليل من الإجهاد والإعياء.

المشي 30 دقيقة يوميًا لمدة 5 أيام في الأسبوع من شأنه أن يحسن اللياقة الهوائية، ولست بحاجة للمشي فترة طويلة في كل مرة، فالمشي لمدة عشر دقائق 3 مرات في اليوم مفيدة تمامًا مثل المشي لمدة 30 دقيقة مرة واحدة.

المشي عدة مرات قصيرة خلال اليوم يعادل المشي لفترة طويلة دفعة واحدة

القوة والصلابة

لا يعتبر المشي من الرياضات القائمة على القوة، لكن إذا توقفت عن المشي بعد فترة من ممارسته ستلاحظ اكتسابك للعضلات في قدميك نتيجة للمشي المنتظم فترة طويلة، ورغم أن فوائد القوة الناتجة عن المشي تبدو متواضعة فإن الأبحاث تظهر أن المشي لمدة 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع بكثافة معتدلة تساعد على الوقاية من مرض ضمور اللحم (ساركوبينيا) وهو مرض يؤدي إلى نقص حجم العضلات وقوتها مع تقدم العمر.

تستطيع تقوية عضلات الجسم والعظام والأوتار من خلال صعود التل أو صعود الدرج والمشي على أرض متعرجة ويمكنك كذلك أن تحمل حقيبة ظهر مريحة في أثناء المشي، لكن للحصول على أقصى قوة للعضلات فلا بد من حمل بعض الأوزان أو ممارسة رياضات القوة في صالة الألعاب الرياضية.

المرونة

لا يؤدي المشي إلى اكتساب مرونة بارزة في المفاصل، لكن المشي بانتظام له تأثير إيجابي على مفاصلك، فرياضات تحمل الوزن مثل المشي تعمل على زيادة توصيل الغذاء إلى المفاصل، وأظهرت الأبحاث أن المشي بانتظام يقلل من آلام المفاصل لدى البالغين، كما أن المشي باعتدال يحمي من مخاطر تطور ضمور المفاصل.

> المشي بانتظام واللياقة البدنية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة

وزن الجسم

يمنع المشي المعتدل زيادة الوزن ويساعد في الحفاظ على وزن صحي عند ممارسته بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع، توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة الرياضة بمعدل 250 دقيقة أو أكثر لفقدان الوزن بشكل متواضع، لكن كلما زادت مدة ممارسة الرياضة فقدت الكثير من الوزن.

لسوء الحظ، فالمقولة التي تساوي بين السعرات الحرارية المكتسبة والسعرات الحرارية المفقودة مجرد خرافة، فلا تتوقع أن 500 سعر حراري تفقده في أثناء المشي يعوض تأثير الأيض السلبي لاكتساب 500 سعر حراري، لكن لحسن الحظ فالمشي بانتظام واللياقة البدنية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة بغض النظر عن النجاح في فقدان الوزن.

هناك الكثير من الأسباب التي تجعلنا نمارس رياضة المشي، تلك الرياضة التي نمارسها منذ فجر التاريخ قبل افتتاح صالات الرياضة، المشي تجربة عضوية وطبيعية وخالية من الجيلوتين وخالية من الدهون والسموم وتجربة تأملية تقدم لك فوائد صحية أهم بكثير من أي قرار سوف تتخذه اليوم.

المصدر: ذي كونفرسيشن