

المشي رياضة آمنة وأكيدة لاكتساب اللياقة

عبدالوهاب بن محمد النجار

يعد المشي أبسط أنواع الرياضة التي يمكن أن يمارسها الجميع فهو يمثل الحركة الطبيعية للإنسان، ولا يحتاج إلى مهارة خاصة أو قدرة معينة أو مستوى محدد. أنه رياضة كل الأعمار، فيمكن أن يمارسه الأطفال والفتيان والشباب والراشدين وكبار السن، فهو مناسب لهم جميعاً. ورياضة كل الأوزان، فيمكن أن يمارسه البدناء ومفرطي الوزن، ويمارسه النحاف ومعتدلي الوزن. ورياضة كل المستويات، فيمكن أن يمارسه المبتدئون ويمارسه الأشخاص العاديين كما يمارسه الرياضيون. ورياضة كلا الجنسين فيمكن أن يمارسه الرجال ويمارسه النساء. وقد يكون المشي أفضل رياضة لكثير من الناس، وقد يكون هو الرياضة الوحيدة لبعض الناس ولكنه يظل هو الرياضة الممكنة لغالبية الناس.

والمشي رياضة آمنة، فالأشخاص الذين يمارسون المشي هم أقل عرضة للإصابات مقارنة بالذين يمارسون رياضات أخرى مثل الجري وغيره. فالعبء البدني الذي يقع على القدمين والساقين والركبتين خلال ممارسة المشي ليس كبيراً ولا يؤدي إلى حدوث أية إصابات لهم. كما أن العبء الفسيولوجي الذي يقع على الجهاز الدوري التنفسي والجهاز القلبي الوعائي ليس شديداً ولا يؤدي إلى حدوث مشكلات وظيفية أو فسيولوجية. ويعد المشي خير رياضة يمكن أن يبدأ بها أي شخص يريد أن يمارس الرياضة. كما أنه أنسب رياضة لمن يعانون من بعض المشكلات الصحية التي تعوقهم عن ممارسة رياضات أخرى.

وللمشي كثير من الفوائد الجسمية والنفسية التي يحققها من يمارس المشي بانتظام. فمن الفوائد الجسمية حماية العظام والمحافظة على سلامتها وزيادة درجة صلابتها وتماسك أجزائها وقلة تعرضها للكسر، وانخفاض نسبة الإصابة بمرض هشاشة أو ترقق العظام. ويحسن المشي حالة مفاصل الجسم المتحركة فيزيد من سمك

الغضاريف في المفاصل فيؤدي إلى رفع درجة تحملها للضغوط الواقعة عليها، ويجعل حركتها سهلة وتصل إلى أقصى مدى حركي لها. ويوصي كثير من الأطباء مرضاهم بممارسة رياضة المشي كوسيلة علاجية مساعدة أو بديلة لاستخدام الأدوية في بعض الحالات المرضية مثل ارتفاع ضغط الدم، وكوسيلة وقائية من التعرض للإصابة ببعض الأمراض الناتجة عن قلة الحركة مثل أمراض القلب، وكوسيلة آمنة للمحافظة على الصحة لدى السيدات الحوامل طوال فترة الحمل، وبشكل خاص في الشهور الأخيرة منه لتسهيل عملية الولادة.

ويؤدي المشي إلى زيادة قوة العضلات والتحمل العضلي وتحسين الجهاز العضلي وجعل الحركة أكثر سهولة. ويحسن المشي من حالة الجهاز العصبي ويؤدي إلى تطوير التوافق العضلي العصبي. ويفيد المشي في تقوية عضلة القلب ويعمل على زيادة كفاءتها والمحافظة على سلامتها. ويساهم المشي في رفع كفاءة الجهاز التنفسي من خلال زيادة التهوية الرئوية، والقدرة على استهلاك الأوكسجين وتقوية عضلات التنفس مع انخفاض في معدل التنفس أثناء الراحة.

ومن فوائد المشي النفسية بالنسبة للأفراد العاديين تحقيق الاستقرار الانفعالي، وتطوير مفهوم الذات، وزيادة الثقة بالنفس. كما يفيد المشي في تحسين بعض حالات الاضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب. ويؤدي المشي إلى زيادة مصادر الانفعالات الإيجابية مثل الاستمتاع والحيوية والسعادة والحماس والتحدي، كما يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية للشخص، وتحسين عادات النوم. ويصف كثير من الأطباء المشي كعلاج لحالات القلق والاكتئاب، مع التأكيد على استخدامه للوقاية من تلك الاضطرابات النفسية. وقد أشارت بعض الدلائل إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة المشي بانتظام والعمليات العقلية والذهنية، ويظهر ذلك على شكل تحسن في مستوى التركيز وفي إطالة فترته وتحسن في مستوى الذاكرة وزيادة في مداها.

وهناك بعض القواعد الفنية التي يجب مراعاتها والالتزام بها عند ممارسة المشي. فينبغي المحافظة على اعتدال القامة والرأس والرقبة، مع ارتداء الكتفين واستقامة الظهر. ويتم المشي بتبادل تحريك كل من الرجلين للإمام في خطوات منتظمة، حيث

تبدأ الحركة من مفصل الفخذ بتحريك الرجل للأمام ونزول القدم على الأرض، ويلامس العقب الأرض أولاً فالمشط ثم يرتفع العقب لأعلى استعداداً للخطوة التالية وهكذا. ولا يتم النزول بكامل القدم على الأرض أو على المشطين. وتتأرجح الذراعان من مفصل الكتف على الجانبين بحرية واسترخاء للأمام والخلف في حركة متوافقة السرعة ومتبادلة الاتجاه مع حركة الرجلين، مع المحافظة على انتظام سرعة حركة الرجلين، وثبات طول الخطوات.

ولممارسة رياضة المشي من المهم ارتداء الملابس المناسبة لحالة الطقس، واستخدام الحذاء الرياضي المريح. فخلال الطقس الحار مثلاً تختار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طيات الملابس وسطح الجلد فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد.

ويبدأ برنامج المشي بالإحماء وتهيئة أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية للحركة، حيث تتضمن أنشطة الإحماء تماريناً لإطالة العضلات خاصة الكبيرة والتي تتضمن عضلات الرجلين والجذع والذراعين. ثم حركات مشي خفيفة متدرجة في السرعة والشدة حتى الوصول إلى سرعة منتظمة وشدة معتدلة خلال فترة البرنامج الرئيسية، ثم ينتهي البرنامج بحركات تهدئة بسيطة للمساعدة في العودة إلى الطبيعي.

إن المشي وسيلة أكيدة لاكتساب اللياقة إذا تم ممارسته بانتظام وفقاً للقواعد المحددة وتبعاً للتوصيات والمؤشرات الموجهة للممارسة. وتشمل تلك التوصيات والمؤشرات شدة المشي وزمن الممارسة وعدد مرات التكرار، وهي تختلف بين الأفراد وفقاً لأعمارهم وحالتهم الصحية ومستوياتهم البدنية. وهناك خطوط عامة متفق عليها توضح حدود هذه العناصر ومداها. فحتى تكون الفائدة أكيدة من المشي يوصى بأن تكون الشدة متوسطة، وتبدأ بالتدرج من أقل من المتوسطة إلى أعلى منها. وأن تكون مدة الممارسة حوالي ٣٠ دقيقة، وتبدأ بالتدرج من ٢٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة. وأن تكون مرات الممارسة الأسبوعية ٥ مرات، وتبدأ بالتدرج من ٣ مرات إلى ٦ مرات. إن أهم عامل للاستفادة من رياضة المشي وتحقيق اللياقة من خلالها هو الانتظام في الممارسة والمحافظة عليها.