

كم يحتاج الإنسان من المشي يوميا؟



الأربعاء 9 نوفمبر 2022 01:35 م

المشي صفاء للذهن وصحة للجسد، وهي رياضة لا تحتاج إلى معدات، ويمكن ممارستها في كل مكان، فأيهما أفضل المشي السريع أم البطيء؟ وكم يحتاج الإنسان من المشي يوميا؟
ماذا يحدث للجسم عند المشي يوميا؟
تحسين صحة القلب
المشي يرفع معدل ضربات قلبك، مما يحسن وظيفة الضخ وعبر المشي بسرعة معتدلة يوميا، وبعمر الوقت، سيتمكن القلب من نقل الدم بسهولة وكفاءة أكبر
كما أن المشي كل يوم يزيد من قدرة القلب والأوعية الدموية على التحمل، مما يسمح للشخص بممارسة الرياضة لمدة أطول وأصعب

الحفاظ على صحة العظام
المشي نشاط يستخدم وزن الشخص، لذلك فإن تخصيص وقت له كل يوم يحافظ على صحة عظامك، ويزيد من كثافتها، ويقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور
تحسين المزاج
يمكن للمشي أن يوفر جرعة يومية من السعادة، حيث يؤدي لإطلاق مواد تسمى الإندورفين التي تحفز السعادة وتقلل من التوتر لذلك يمكن أن يساعد المشي على التحكم في القلق وتجنب الاكتئاب
تحسين النوم
قد يؤدي المشي كل يوم إلى تحسين النوم، وهذا يعود جزئيا إلى تقليل التوتر، وإلى أن الجسد عندما يتعب سيطلب الراحة وسينام أسرع

زيادة مستويات الطاقة
النوم العميق والمزاج الجيد هما سر زيادة الطاقة التي ستحصل عليها عند المشي كل يوم
تقوية العضلات
المشي يمرن عضلات الجزء السفلي من الجسم، وهذا يجعلها أقوى، ويحسن من لياقتك
كيف تتخلص من الكرش سمعة بدانة
كم يحتاج الإنسان من المشي يوميا؟

الأمر يعتمد على صحة الشخص وعمره استشر طبيبك بداية
وبشكل عام، يقول الدكتور توم ريك من مايوكلينيك الأميركية إن "الأميركي العادي يمشي من 3 آلاف إلى 4 آلاف خطوة في اليوم، أو ما يقرب من 1.5 إلى 2 ميل".
وأضاف "أنها لفكرة جيدة أن تعرف عدد الخطوات التي تمشيها الآن في اليوم، كخط أساس خاص بك بعد ذلك، يمكنك العمل نحو هدف 10 آلاف خطوة من خلال استهداف إضافة ألف خطوة يوميا كل أسبوعين".

المشي الصحي يكون لكم من الكيلومترات؟
كما أسلفنا في الفقرة السابقة، الأمر يعتمد على صحة الشخص وعمره استشر طبيبك بداية
لكن عموما، يعادل مشي 10 آلاف خطوة حوالي 6-7 كيلومترات
المشي السريع أفضل
ينصح عموما بالمشي بوتيرة سريعة، أما السرعة التي تناسب تنفسك فهي وفق "اختبار الكلام"، يعني امش بسرعة يمكنك خلالها إجراء محادثة، لكن تكون غير قادر على الغناء

ووفقا لدراسة نشرت عام 2022، فإن "الوتيرة السريعة" في المشي تؤدي لنتائج إيجابية لأمراض القلب والسرطان والخرف، بالإضافة إلى العدد الإجمالي للخطوات اليومية المتخذة، وفقا لوكالة الأنباء القطرية

وأكد البحث الذي أجرته جامعة سيدني الأسترالية أن سرعة مشي الشخص لا تقل أهمية عن عدد الخطوات التي يخطوها في اليوم

ووفقا للبحث، فإنه لطالما ارتبط مشي 10 آلاف خطوة في اليوم بانخفاض خطر الإصابة بالخرف وأمراض القلب والسرطان والموت، لكن الخبراء اكتشفوا الآن أن الوتيرة الأسرع -مثل "المشي السريع"- تظهر فوائد تتجاوز عدد الخطوات المسجلة

وقال المؤلف الرئيسي المشارك ماثيو أحمددي، الباحث في مركز تشارلز بيركنز بجامعة سيدني: "النتيجة التي توصلنا لها هي أنه من أجل الفوائد الصحية الوقائية، لا يمكن للناس أن يهدفوا للوصول إلى 10 آلاف خطوة في اليوم فحسب، بل عليهم أن يهدفوا أيضا إلى المشي بشكل أسرع".

وقال الأستاذ المساعد بورخا ديل بوزو كروز من جامعة جنوب الدانمارك، وهو أيضا باحث أول في الصحة بجامعة قادش الإسبانية: "بالنسبة للأفراد الأقل نشاطا، توضح دراستنا أيضا أن ما يصل إلى 3800 خطوة في اليوم يمكن أن يقطع خطر الإصابة بالخرف بنسبة 25%".

ووفقا للبحث، فإن مشي كل ألفي خطوة يقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة 8% إلى 11%.

كما أظهرت الوتيرة الأسرع نتائج إيجابية لأمراض القلب والسرطان والخرف والوفاة، بالإضافة إلى العدد الإجمالي للخطوات اليومية المتخذة

هل المشي رياضة؟

نعم، المشي رياضة، وهو أحد أفضل الرياضات نفعا في حرق السعرات الحرارية وتقوية العضلات والمساعدة في التحكم في الوزن