

تعرفوا على فوائد المشي لمسافات طويلة

يعمل أغلبية الناس أهمية المشي للصحة للجسم وما تقدّمه هذه الرياضة من منافع لا تعد وتحصى للجسم. وبالتأكيد يعرف الكثيرون أن المشي بمعدل سريع ولمسافات طويلة مفيد جدًا وضروري لجسم كل إنسان لمساعدته على البقاء بصحة جيدة وتعزيز جهاز المناعة وبناء العضلات ومساعدة الجسم على القضاء على امراض معيّنة ومكافحة حدوث أمراض أخرى.

وينصح ممارسة رياضة المشي المتوسط- السريع كل يوم لمدة تصل الى نصف ساعة تقريبًا، وفي حال لم يتوفر الوقت يوميًا للمشي فيمكن ممارستها على الأقل ثلاث مرّات في الأسبوع.

لكن يجهل الكثيرون ما هي فوائد المشي لمسافات طويلة العديدة على صحّة الإنسان. فيوجد منافع صحية كثيرة لم تكن تعلم أن المشي ممكن أن يقدّمها لك.

تعرفوا على منافع المشي العديدة:

- المشي لمسافات طويلة هو تمرين جيد جدا للقلب. فيمكن أن:
- يحدّ المشي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- يحسّن مستوى ضغط الدم.
- يحسّن مستوى السكر في الدم.
- يبني المشي القوة في أوتار الركبة، عضلات الفخذ وعضلات وركين وساقيين.
- يعزز قوة الجسد عامةً.
- يحسّن التوازن.
- يساعد المشي على السيطرة على الوزن.
- يحسّن المزاج والنفسيّة.
- يقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة، القولون، الرحم والثدي.
- يحد المشي من الاكتئاب.
- يزيد كثافة وصلابة العظام.
- يعزز المشي السريع عملية التمثيل الغذائي، بالتالي يساعد على خسارة الوزن.
- يقضي على الدهون المتراكمة.

- ينشط الدورة الدموية.
- يساعد على الإسترخاء وتهدئة الأعصاب.
- يطيل المشي العمر.