

لأمثل استفادة .. ما هو أفضل وقت لممارسة رياضة المشي؟

الجمعة 27 أكتوبر 2017 05:10 م

تحمل ممارسة الرياضة على أنواعها، فوائد مهمة ومفيدة للتمتع بجسم جميل وصحة جيدة، حيث تحرق الدهون وتحارب الكثير من الأمراض، ولكن يجهل الكثيرون أن هناك أوقات معينة يُفضل ممارسة الرياضة فيها ومنها المشي.

فوائد ممارسة رياضة المشي

ومن بين أهم النقاط حول أهمية رياضة المشي، هي أنها:

ضرورية للصحة، فهي تعالج أمراض القلب المختلفة وتقوي الأوعية الدموية في جسم الإنسان مما يؤثر إيجابيا على العضلة القلبية.

كما تساهم رياضة المشي في تخفيض الوزن وفي تقليل نسبة الدهون الضارة والكوليسترول في الجسم. مع ممارسة هذه الرياضة، تزيد نسبة الدهون الجيدة في الجسم والتي تحمي الشرايين من التصلب.

علاوة على ذلك، يعالج المشي ارتفاع الضغط الشرياني وبخاصة إن مارستها لمدة ساعة إلى ساعتين يوميا. إضافة إلى ذلك، تحرق هذه الرياضة عددا كبيرا من السعرات الحرارية وتعالج آلام العضلات والمفاصل.

وتعالج رياضة المشي مشكلة الجهاز الهضمي، حيث تحارب عسر الهضم ومتلازمة تشنّج القولون والشعور بالانتفاخ. كما أنها تقوي العضلات التنفسية وتحسن من وظيفة الرئتين.

يُشار أيضا أن المشي ضروري للتخلص من الضغوطات وتحسين الصحة النفسية.

أفضل الأوقات لممارسة المشي

يعد الوقت الأفضل للمشي لحرق الدهون في ساعات الفجر لأنه يتزامن مع وقف نشاط الإنسان الفسيولوجي والهرموني. والكثير من الأشخاص يمارسون هذه الرياضة في الصباح من أجل الشعور بالطاقة، ويُعتبر ذلك من العادات الصحية المفيدة جدا.

كما يرفع المشي في ساعات الصباح الأولى من معدل التمثيل الغذائي في الجسم والمعروفة بالأبيض بشكل كبير ويستمر هذا الارتفاع لمدة 48 ساعة مما يؤدي إلى حرق الدهون والسعرات الحرارية بشكل أكبر خلال ممارسة الرياضة وبعدها.

وجدير بالذكر أن المشي في الصباح يزيد الإنتاجية في العمل لأنه يمنح الصفاء الذهني، ومن ناحية أخرى يزيد من القدرة على تنظيم الشهية لباقي فترات النهار.

أما في حال لم يتسن المشي في الصباح وهو الوقت المثالي، فممارسة هذه الرياضة ليلا مهمة أيضا بعد يوم طويل. فالمشي قبل النوم يساعد على التخلص من التوتر ويشعرك بالراحة والاسترخاء ما يخفف كثيرا من الأرق. كما أنه يساعد على حرق الدهون والسعرات الحرارية التي تراكمت خلال اليوم.

ولكن يجب الانتباه إلى أهمية عدم تأجيل المشي لساعات متأخرة من الليل، لأن النتيجة يمكن أن تكون عكسية، فبما أن هذه الرياضة تنشط الدورة الدموية يمكن أن تتسبب في الشعور بصعوبة في النوم. لذلك من المفضل المشي قبل ثلاث ساعات من النوم.

