

ممارسة التمارين بانتظام أسهل مما تعتقد

(Regular Exercise - It's Easier than You Think)

هل تود ممارسة المزيد من التمارين لكنك لا تجد الوقت لذلك؟ أو هل تعتقد أنك ضعيف الجسم بحيث أنك تجد ممارسة التمارين شاقة جداً أو تؤلم عضلاتك؟

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

إذا كانت الإجابة نعم فتابع القراءة وستجد ما سيسرك. إن الكثيرين لا يمارسون التمارين لاعتقادهم أن لديهم الكثير من المشاغل أو أن جسمهم ضعيف لذلك. ومن أسباب ذلك الاعتقاد أن التمارين يجب أن تكون شاقة وأن تستغرق نصف ساعة على الأقل كل يوم لكي يستفيدوا منها. لكن هناك أخبار سارة، ذلك أن خبراء اللياقة البدنية يقولون أنه ليس من الضروري ممارسة ٣٠ دقيقة من التمارين يومياً دفعة متواصلة. إذ باستطاعتك تقسيمها إلى أجزاء محتملة، كالمشي لمدة ٥ دقائق إلى موقف الأوتوبيس في الصباح مثلاً والمشي ١٠ دقائق بعد الغداء ثم ١٥ دقيقة في المساء. وطالما أنك تجمع ٣٠ دقيقة من التمارين النشيطة بدرجة معتدلة خلال اليوم، والأفضل أن يكون ذلك كل يوم، فستصبح ممتعاً بالنشاط المناسب لممارستها. فهناك طرق كثيرة تستطيع بها دمج رياضة المشي في

برنامجك، وذلك تبعاً لنمط حياتك. فقد تستطيع تمشية الكلب أو المشي إلى المحلات التجارية أو الخروج للتمشي مع الأطفال أو المشي معهم إلى المدرسة أو المشي مع الأصدقاء أو على الشاطئ أو في المتنزه أو الإشتراك في أحد نوادي المشي.

وتذكر أن الذين يمشون بانتظام تقل إمكانية إصابتهم بمرض القلب أو السكتة الدماغية وبالسكري في منتصف العمر. كما أن الأشخاص الأكثر حركة من سواهم تقل لديهم إمكانية الإصابة بسرطان القولون. والمشى يسهل عملية التحكم بالوزن ويساعد على تلافي مشاكل النوم، بل ويقوي العظام أيضاً، مما يساعد على تجنب مرض نحول العظم الذي يصيب الكثير من النساء بعد انقطاع الحيض نهائياً لديهن.

والمشي بالإضافة إلى ذلك طريقة ممتازة للإسترخاء. لكن الذين يعملون بوظائف شاقة في النهار يقولون إن المشي في آخر النهار يزيد من تعبهم. لكن العكس هو الصحيح، فالمشي يزيد من نشاطك ولا يحد منه.

ولكي تستفيد من رياضة المشي صحياً من المهم أن تمشي مشية جادة، لكن هذا لا يعني أن عليك أن تمشي بسرعة تشعر فيها بالإرهاق، بل إكتشف السرعة التي تناسبك، وهي السرعة التي تتيح لك القدرة على التحدث بسهولة أثناء المشي. فيما يلي بعض النصائح المطلوب تذكرها:

- إلبس ثياباً خفيفة فضفاضة وأحذية مسطحة الكعب ذات بطانة وثيرة من الداخل. وإذا مشيت في الظلام إلبس ثياباً فاتحة اللون حتى يستطيع السائقون أن يروك بسهولة.

- إلبس قبعة ونظارات شمس واستعمل كريماً واقياً من الشمس عيار +١٥ على الجلد المكشوف. وتجنب المشي خلال ساعات النهار الحارة.

- إذا شعرت بثقل في تنفسك خفف سرعة مشيك أو توقف.

- تجنب المشي بعد تناول الوجبات مباشرة ولا تمشي إذا كنت مصاباً بالزكام أو بنزلة برد شديدة.

- من المفيد أن تعد عضلاتك قبل البدء بالمشي الجاد وذلك بالتمشي ببطء وتحريك ذراعيك لمدة ٥ دقائق.

- إبدأ بشيء بسيط كالمشي وقت الغداء، لكن لا تحتاج إلى إجهاد نفسك.

- لا تقل لقد فات الأوان وإنك لا تستطيع المشي. إذا كنت لا تستطيع المشي ٢٠ دقيقة في معظم الأيام تذكر أن القليل أفضل من لا شيء.

- قبل البدء بالمشي راجع الطبيب إذا كنت لم تمارس أية أنشطة منذ فترة أو إذا كنت قد عانيت في الماضي من مرض القلب أو آلام الصدر أو إذا كنت تعاني من السكري أو زيادة الوزن أو إذا كنت من المدخنين أو تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

إذا أردت تفاصيل عن نوادي المشي في منطقتك إتصل بأقرب مكتب إقليمي لدائرة الرياضة والترفيه (الدرجة تحت NSW في المجلد الثاني L-Z من دليل الهاتف الأبيض) أو إتصل بالمكتب الرئيسي للدائرة على الرقم (02) 923 1337.