

متى تظهر نتيجة المشي على الجسم؟



السبت 30 أغسطس 2025 08:00 م

المشي تمرين مثالي، وهو يناسب جميع الأعمار، فما فوائده؟ وكما نحتاج منه يوميا؟ وبعد كم يوم تظهر نتائجه على الجسم؟

تعريف المشي

المشي هو نشاط هوائي إيقاعي وديناميكي يستخدم فيه العضلات الهيكلية الكبيرة، ويمنح الجسم فوائد متعددة مع آثار جانبية ضئيلة. يختلف معدل ضربات قلب الشخص أثناء المشي حسب عمره ومستوى لياقته البدنية وعوامل فردية. ومع ذلك، كدليل عام، غالبا ما يوصى بالحفاظ على معدل ضربات قلبك ضمن منطقة مستهدفة محددة أثناء المشي لتحسين الفوائد الصحية. تتراوح هذه المنطقة المستهدفة عادة بين 50% و85% من أقصى معدل ضربات قلبك.

ولحساب أقصى معدل ضربات قلبك، اطرح عمرك من 220. على سبيل المثال، إذا كان عمرك 40 عاما، فسيكون أقصى معدل ضربات قلبك المقدر 180 نبضة في الدقيقة. باستخدام هذه المعلومات، يمكنك تحديد منطقة معدل ضربات قلبك المستهدفة للمشي:

الحد الأدنى المستهدف (50% من أقصى معدل ضربات القلب): $180 \times 0.5 = 90$ نبضة في الدقيقة

الحد الأعلى المستهدف (85% من أقصى معدل ضربات القلب): $180 \times 0.85 = 153$ نبضة في الدقيقة

في هذا المثال، يجب أن يكون معدل ضربات قلب الشخص أثناء المشي مثاليا بين 90 و153 نبضة في الدقيقة لتحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية. من المهم ملاحظة أن هذه القيم تقريبية ويمكن أن تختلف بين الأفراد. يجب عليك أيضا مراعاة مستوى لياقتك الحالي وأي حالات طبية موجودة عند تحديد معدل ضربات القلب المثالي أثناء المشي. ونقدم هنا متوسط معدل ضربات القلب أثناء المشي، وفقا للعمر:

20 عاما: متوسط معدل ضربات القلب أثناء المشي 100 – 170 نبضة في الدقيقة

30 عاما: 95 – 162

40 عاما: 90 – 153

50 عاما: 85 – 145

60 عاما: 80 – 136

70 عاما: 75 – 128

80 عاما: 70 – 119

90 عاما: 65 – 111

ما فوائد المشي يوميا؟

للمشي يوميا لمدة 30 دقيقة عدة فوائد، تشمل:

زيادة اللياقة القلبية الوعائية والرئوية، أي تحسين صحة القلب والرئة

خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية

تحسين إدارة حالات مرضية مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وآلام المفاصل والعضلات أو تصلبها، والسكري

التمتع بعضام أقوى

تحسين التوازن

زيادة قوة العضلات والقدرة على التحمل

خفض نسبة الدهون في الجسم

متى تظهر نتيجة المشي على الجسم؟

مباشرة وعلى الفور، أثناء المشي، ستشعر بتحسّن في المزاج

بعد 3-4 أيام من المشي: ستلاحظ أنك تتحرك بشكل أسهل، وربما تشعر أن بنطالك أصبح أوسع
بعد 7 أيام من المشي: ستشعر أن عضلاتك أصبحت أقوى
بعد 14 يوما من المشي: الفخذان والساقان أصبحا مشدودين، وإذا كنت تتبع نظاما غذائيا يقلل السعرات الحرارية، فستلاحظ أن وزنك بدأ ينخفض
بعد 21 يوما من المشي: مقاس الملابس يصبح أصغر، وستبدأ تشهد تحسنا في ضغط الدم، والكوليسترول، ومستويات الجلوكوز

ما المدة الكافية للمشي؟

المشي لمدة 30 دقيقة يوميا أو أكثر في معظم أيام الأسبوع يعد وسيلة رائعة لتحسين صحتك العامة أو الحفاظ عليها إذا لم تتمكن من تخصيص 30 دقيقة يوميا، فتذكر أن المشي لمسافات قصيرة بشكل متكرر قد يكون مفيدا

كم يحتاج الإنسان من المشي يوميا؟

المشي من 8 آلاف إلى 10 آلاف خطوة يوميا يعد هدفا مثاليا، خاصة عندما نكون أصغر سنا مع ذلك قد يكون معيارا جيدا، إلا أن المشي من 6 آلاف إلى 8 آلاف خطوة قد يكون كافيا وأكثر واقعية مع التقدم في العمر

فوائد المشي

لا تقتصر فوائد المشي على الجانب البدني فقط فهو يساعدك على الحفاظ على الوزن أو خسارته، كما أن له فوائد مثل تحسين حالتك المزاجية وإلهام التفكير الإبداعي

1- حرق السعرات الحرارية

يمكن أن يساعدك المشي على حرق السعرات الحرارية ويمكن أن يساعدك حرق السعرات الحرارية على الحفاظ على الوزن أو خسارته
يعتمد حرق السعرات الحرارية الفعلي على عدة عوامل، بما في ذلك:
سرعة المشي
المسافة المقطوعة
التضاريس (ستحرق سعرات حرارية أكثر عند المشي صعودا من المشي على سطح مستو).
وزنك

2- تقوية القلب

يرتبط المشي بتحسين في عوامل الخطر القلبية الوعائية، بما في ذلك:
ضغط الدم
وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم (BMI).
صحة الخلايا البطانية ووظيفتها (تبطن هذه الخلايا الأوعية الدموية).
قد تلاحظ انخفاضا أكبر في المخاطر كلما زادت مدة المشي أو المسافة التي تمشيها يوميا

3- خفض نسبة السكر في الدم

قد يساعد المشي لمسافة قصيرة بعد تناول الطعام على خفض نسبة السكر في الدم
وجدت مراجعة للدراسات -وفقا لموقع هيلث لاين- أجريت عام 2022 أن الوقوف والمشي الخفيف طوال اليوم كان مرتبطا بتحسين مستويات السكر في الدم بعد الأكل، حيث كان للمشي تأثير أكبر من الوقوف
فكر في المشي لمسافة قصيرة عندما تبحث عن أخذ استراحة سريعة من العمل أو الأنشطة الخاملة الأخرى، مثل الجلوس يمكن أن يساعد القيام بذلك على ممارسة التمارين الرياضية في يومك من دون الحاجة إلى تخصيص فترات كبيرة من الوقت

4- تخفيف آلام المفاصل

يمكن أن يساعد المشي في حماية المفاصل، بما في ذلك ركبتيك فهو يربط ويقوي العضلات التي تدعم المفاصل
يمكن أن يفيد المشي أيضا الأشخاص العصبيين بالتهاب المفاصل نظرا لقدرة المشي على تخفيف آلام المفاصل وتيبسها قد يساعد أيضا في تقوية عضلات ساقيك، وتثبيت المفاصل وحمايتها من المزيد من الضرر

5- تعزيز وظيفة المناعة

قد يقلل المشي من خطر الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا أو أمراض أخرى
وجدت دراسة أجريت عام 2018، جمعت بين الأبحاث من عام 1900 وحتى الوقت الحاضر، أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعمل على تحسين تنظيم المناعة
حاول المشي يوميا لتجربة هذه الفوائد يمكنك محاولة المشي على جهاز المشي أو حول مركز تسوق داخلي إذا كنت تعيش في مناخ بارد

6- تعزيز الطاقة

قد يكون المشي بمثابة دفعة فعالة للطاقة عندما تشعر بالتعب
يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم كما يمكن أن يزيد من مستويات الأدرينالين والنورادرينالين، الهرمونات المشاركة في تنظيم الجهاز العصبي المركزي
هذه هي الهرمونات التي تساعد على رفع مستويات الطاقة بمرور الوقت، يمكن أن يقلل أيضا من مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر).

7- تحسين الحالة المزاجية

يمكن أن يساعد المشي في تحسين صحتك العقلية وتظهر الدراسات أنه يمكن أن يساعد في تقليل:

القلق

الاكتئاب

المزاج السلبي

يمكن أن يعزز أيضا احترام الذات

لتجربة هذه الفوائد، حاول ممارسة المشي السريع لمدة 30 دقيقة أو ممارسة تمارين أخرى متوسطة الشدة لمدة 3 أيام في الأسبوع يمكنك أيضا تقسيمها إلى 3 جولات كل منها مدتها 10 دقائق

8- إطالة العمر

المشي بوتيرة أسرع قد يطيل عمرك وجد الباحثون أن المشي بوتيرة أسرع مقارنة بالمشي البطيء أدى إلى انخفاض خطر الوفاة بنسبة 28% لدى النساء المصابات بأمراض القلب مقارنة بالمشي البطيء

بالإضافة إلى ذلك، وجدت هذه الدراسة أن معدل دخول المستشفى أقل لدى من يمشون بسرعة

9- تقوية الساقين

يمكن أن يقوي المشي عضلات ساقيك امش في منطقة جبلية، أو على جهاز المشي المائل، أو ابحث عن مسارات بها سلاسل لبناء المزيد من القوة

يمكنك أيضا تبديل المشي بأنشطة التدريب المتقاطع الأخرى مثل ركوب الدراجات أو الركض قومي بأداء تمارين المقاومة مثل القرفصاء والاندفاع وثني الساق لتقوية عضلات ساقيك

10- إلهام التفكير الإبداعي

قد يساعد المشي على تصفية ذهنك وتشجيع التفكير الإبداعي ويعد المشي في الهواء الطلق مفيدا بشكل خاص لهذا الغرض وخلص الباحثون إلى أن المشي يفتح تدفقا حرا للأفكار من خلال السماح للعقل بالاسترخاء وهو طريقة بسيطة لزيادة الإبداع والحصول على نشاط بدني في نفس الوقت

قد تفكر في بدء اجتماع مشي مع زملائك في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها عالقا في مشكلة في العمل

نصائح للبقاء آمنة أثناء المشي

لضمان سلامتك أثناء المشي، اتبع النصائح التالية:

امش في مناطق مخصصة للمشاة ابحث عن مناطق مضاءة جيدا إذا أمكن

ارتد سترة عاكسة أو ضوءا حتى يتمكن الأشخاص في السيارات من رؤيتك إذا كنت تمشي في المساء أو في ساعات الصباح الباكر

ارتد أحذية متينة ذات كعب جيد ودعم للقوس

ارتد ملابس فضفاضة ومريحة

اشرب الكثير من الماء قبل وبعد المشي للبقاء رطبا

ارتد واقيا من الشمس لمنع حروق الشمس، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم

تجربتي مع المشي ساعة يوميا

كتبت ليديا واربن في بيزنيس إنسايدر عن تجربتها مع المشي ساعة يوميا، وقالت إنها مشت لمدة ساعة كل يوم لمدة شهر، وساعدها ذلك على الشعور بالقوة

وقالت: قبل أن يغلق وباء فيروس كورونا نيويورك في مارس/آذار 2020، كان لدي روتين تمرين جيد: كنت أمشي بسرعة في مدينة نيويورك كل يوم وأحضر دروسا في صالة الألعاب الرياضية 3 أو 4 مرات في الأسبوع

لكن بعد إغلاق صالة الألعاب الرياضية الخاصة بي وبدء العمل من المنزل، انخفض مستوى نشاطها بدأت تشعر بالخمول وأصبح من الصعب عليها النوم

وللسيطرة على صحتها في صيف 2020، قررت تحدي نفسها من خلال تحديد هدف يومي قابل للتحقيق: المشي لمدة ساعة كل يوم لمدة شهر

كانت تتوقع أن يجعلها تشعر بتحسن، لكنها في الواقع فوجئت بمدى فعاليته

وتوصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأميركية البالغين بإكمال 150 دقيقة على الأقل من "النشاط الهوائي متوسط الشدة" أسبوعيا ويمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى فوائد صحية بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والقلق والاكتئاب والخرف

عندما يتعلق الأمر بالمشي، فإن "الشدة المعتدلة" هي 2.5 ميل في الساعة على الأقل، لكن ذلك يعتمد على الجنس والعمر ومستوى اللياقة البدنية وتقول ليديا "تبليغ وتيرة مشي طبيعي أقل من 4 أميال في الساعة بساعة واحدة في اليوم، سأكمل أيضا حوالي 420

دقيقة من المشي في الأسبوع، وهو أكثر من ضعف الموصى به."

في البداية، شعرت ليديا أن الساعة كانت وقتا طويلا، ومع ذلك، واصلت

وقالت: "كلما مشيت بشكل أسرع، رأيت المزيد من الفوائد، لكنني حافظت على وتيرة ثابتة وسريعة من دون إجهاد نفسي بشكل مفرط أو ضيق في التنفس كنت أعلم أنني لا أستطيع معاينة نفسي في هذه الجولات إذا كنت أرغب في الاستمرار فيها."

ماذا تعلمت ليديا؟

1- تعلمت عدم الالتزام بوقت محدد لمشيتي اليومية

تقول: "في البداية، كنت أتوقع المشي قبل العمل، أنا شخص يستيقظ مبكرا، لذا فإن البدء في السادسة صباحا أو السادسة والنصف كان أمرا ممكنا، لقد أحببت مدى هدوء الشوارع، وأحببت الشعور بأنني حققت هدفي بالفعل عندما جلست لبدء العمل لهذا اليوم، في بعض الأيام، كنت أحمل معي قارورة من القهوة".

لكن بعد أسبوع، استيقظت وفكرت أن المشي جعلني أتألم، هذا هو بالضبط ما لم أرغب فيه: أن أترجع عندما بدأت للتو، لذا، خففت من جدولي الصارم وبدأت في المشي بعد العمل بدلا من ذلك، وفي عطلات نهاية الأسبوع، كنت أمشي ببساطة كلما شعرت بذلك، إذا كان الطقس سيئا بشكل خاص، يمكنني أيضا التعامل مع ذلك.

هذا الموقف المريح تجاه الجدولة يعني أنني لم أشعر بالذنب لعدم الاستيقاظ مبكرا بما يكفي أو التوتر بشأن متى سأتمكن من القيام بذلك خلال يومي، لقد ظل الأمر ممتعا ولم أخش منه أو أستاذ.

2- المشي وسيلة خالية من المتاعب بالنسبة لي لممارسة الرياضة كل يوم، كنت أستيقظ ببساطة، وأرتدي أي حذاء (حتى الصنادل)، وأفتح بابي الأمامي، لم يكن هناك ببساطة أي عذر لي لعدم القيام بذلك.

3- بعد أسبوعين من المشي اليومي، بدأت ألاحظ فرقا تقول ليديا: "إحدى أهم الطرق التي أقيم بها صحتي الجسدية هي من خلال التغييرات في معدل ضربات قلبي أثناء الراحة، والذي يكون عرضة لاختيارات نمط الحياة، مثل عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف أو تناول الطعام بشكل سيئ، بعد أن أكملت حوالي أسبوعين من المشي اليومي، أدركت فجأة شيئا: شعرت بتحسّن كبير جسديا، لم تكن هناك زيادات مفاجئة في معدل ضربات قلبي أثناء الراحة، وشعرت أن صحتي الجسدية أصبحت قوية ومستقرة".

وتضيف: "يبدو أن تجربتي القصصية تتناسب مع صورة أكبر رسمتها الدراسات على سبيل المثال، وجدت مراجعة دراسة نشرت عام 2014 في المجلة البريطانية للطب الرياضي أن الأشخاص الذين كانوا جزءا من مجموعة المشي أظهروا انخفاضا كبيرا في معدل ضربات القلب أثناء الراحة، بالإضافة إلى تحسينات جسدية أخرى، مثل انخفاض نسبة الكوليسترول وضغط الدم".

ووفقا لمراجعة للدراسات البحثية إن المشي 5 أيام في الأسبوع يمكن أن يساعد أيضا في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

4- لم أفقد الوزن تقول ليديا " لقد وزنت نفسي قبل أن أبدأ جولاتي اليومية ومرة أخرى بعد شهر، ولكن لم أفقد الوزن، ومع ذلك، لم يكن فقدان الوزن هدفي أبدا: الشعور بالصحة والالتزام بالنشاط كان كذلك".

مثل العديد من الآخرين أثناء الوباء، قمت بزيادة تناول الوجبات الخفيفة أثناء العمل من المنزل، لذلك على الرغم من أنني لم أفقد الوزن من المشي، فربما سمح لي ذلك بالحفاظ على وزني.

ومع ذلك، يمكن أن يساعد المشي في إنقاص الوزن، فالمشي لمسافة ميل واحد يحرق ما يقرب من 100 سعر حراري، اعتمادا على جنسك ووزنك، وأشارت الدراسات إلى أن المشي لمدة ساعة عدة مرات في الأسبوع يقلل من دهون البطن.

5- فوائد عقلية وقالت ليديا: "المشي له تأثيرات كبيرة على الصحة العقلية، حيث أظهرت دراسة أجرتها جامعة هارفارد ومؤسسات أخرى عام 2019 أن 3 ساعات من التمارين الرياضية في الأسبوع يمكن أن تقلل من مخاطر الاكتئاب، وانخفض هذا الخطر بنسبة 17% أخرى مع كل 30 دقيقة إضافية أو نحو ذلك من النشاط اليومي".

6- قضيت وقتا أطول في الطبيعة تقول ليديا "في بعض الأمسيات وعطلات نهاية الأسبوع، كنت أقود السيارة إلى مكان جديد للتنزه، كنت أتجول (مع مراعاة التباعد الاجتماعي) على ممشى الشاطئ المحلي، وحول بحيرة في حديقة ولاية قريبة، ومن خلال الغابات، لقد أبعدتني هذه الجولات عن محيط منزلي أثناء الإغلاق، وهو تغيير مرحب به".

ربما لم يكن البحث عن روائح ومشاهد الطبيعة يحدث بانتظام من دون هذه الجولات اليومية، وفي وقت قصير نسبيا، حصدت فوائد الوجود في الطبيعة، مثل تقليل القلق".

وأظهرت مجموعة كبيرة من الدراسات أن الاتصال بالطبيعة مرتبط بالصحة النفسية وله تأثير إيجابي على الذاكرة والانتباه والخيال والشعور بالهدف، من بين أشياء أخرى، ووجدت دراسة أجريت عام 2019 أن الأشخاص الذين يقضون ساعتين على الأقل في الطبيعة كل أسبوع "من المرجح بشكل كبير أن يبلغوا عن صحة جيدة ورفاهية نفسية أعلى" من أولئك الذين لا يفعلون ذلك.

وقالت ليديا: "أحد الأشياء التي تشير إليها منظمات مثل جمعية القلب الأميركية هو أن المشي سيؤدي إلى "نوعية حياة أفضل وشعور بالرفاهية العامة"، وهو ما يلخص مشاعري تماما".

وتختم بالقول: "بينما توقعت أن أشعر بتحسّن بعد المشي كل يوم، كانت التأثيرات الإيجابية أكثر أهمية مما توقعت".

هل يمكنني فقدان الوزن إذا كان تمريني الوحيد هو المشي؟

الجواب مع الدكتور دونالد هينسروود، من مايوكلينيك، الذي يقول: "قد تتمكن من إنقاص الوزن عن طريق المشي، ولكن يعتمد ذلك على مدة المشي وسرعته ونظامك الغذائي".

ويضيف: "يبدو أن الجمع بين ممارسة الأنشطة البدنية وخفض السرعات الحرارية يساعد بشكل أكبر على إنقاص الوزن مقارنة بممارسة التمرينات وحدها".

ويقول: "ممارسة الأنشطة البدنية، مثل المشي، أمر ضروري للتحكم في الوزن لأنها تساعدك على حرق السرعات الحرارية، إذا أضفت 30 دقيقة من المشي السريع إلى عاداتك اليومية، فيمكنك حرق نحو 150 سعرة حرارية إضافية في اليوم، وبطبيعة الحال، كلما زادت مدة المشي وزادت سرعتك، زادت السرعات الحرارية التي تحرقها".