

دراسة حديثة: المشي إلى الخلف يقلل من دهون البطن وينشط الذاكرة



توصلت بعض الدراسات العلمية إلى أن "المشي إلى الخلف يساعد على تنشيط الذاكرة وزيادة القدرة على التوازن والاتساق، لكن الجديد هو أنه يمكن استخدام المشي للخلف كطريقة بديلة لحرق دهون البطن". وعلى الرغم من أنه غير تقليدي، فإن المشي للخلف يمكن دمجه مع إجراءات اللياقة البدنية الأخرى لتحقيق مزيد من النتائج الإيجابية، مع ضرورة مراعاة أن النتائج تختلف من شخص لآخر. وبحسب ما نشره موقع "Healt My Only"، يساعد المشي للخلف على حرق دهون البطن للأسباب التالية:

1. إشراك العضلات الأساسية

يساعد المشي إلى الخلف على تشغيل وتنشيط العضلات الأساسية في الجسم مما يساعد في تقليل دهون البطن.

2. زيادة حرق السعرات الحرارية

يتضمن المشي للخلف أيضا استخدام المزيد من الطاقة، مما يزيد من حرق السعرات الحرارية.

3. تحسين التوازن

يساعد المشي إلى الخلف في تحقيق الاستقرار والتوازن من خلال استخدام العضلات الأخرى، التي تستهلك

بدورها المزيد من الطاقة عند تشغيلها.

"ضوابط وإجراءات وقائية"

وينصح الخبراء بالالتزام ببعض الضوابط لتحقيق نتائج مناسبة وعدم التعرض لمشاكل السقوط أرضًا أو التعرض لأي أذى، وهي كالآتي:

1. تقنية خطوة بخطوة

يوصي الخبراء ببدء التدريب على المشي للخلف في مكان مفتوح وآمن، مع اتباع مراحل تدريجية عند إضافة المشي للخلف إلى الروتين العادي.

2. اليقظة والحذر

ينبغي توخي التحرك ببطء والاحتراز من المناطق المحيطة بحيث لا يكون هناك أي منحدرات ومراعاة عدم زيادة السرعة عند المشي إلى الخلف.

نتائج جديرة بالاهتمام

يؤكد الخبراء أن "المواظبة على المشي إلى الخلف يؤدي إلى تحقيق نتائج ملموسة جديرة بالاهتمام، كما يلي:

أ. إنقاص الوزن".

وتبين أن المشي إلى الخلف يساعد على حرق دهون البطن، وبالتالي يؤدي إلى تحسين الصحة وإنقاص الوزن.

ب. الاتساق والتنوع

يعد تضمين بعض المشي المنتظم للخلف جنبًا إلى جنب مع أنواع التمارين الأخرى بمثابة استراتيجية جيدة للتحكم في الوزن بشكل عام، أو بعبارة أخرى لا يقتصر تحقيق النتائج على مجرد المشي إلى الخلف إنما ينبغي أن يتم المواظبة على ممارسة المشي إلى الخلف جنبًا إلى جنب وبعض التمرينات البدنية الخفيفة أو المتوسطة حسب الهدف المرغوب في تحقيقه.