ما هو روتين المشي 6-6-6 ولماذا ينصح به خبراء اللياقة البدنية؟

إن روتين المشي 6-6-6 هو نهج بسيط ولكنه قوي للحفاظ على لياقتك وهو يتضمن إضافة الرقم 6 إلى عادة المشي الخاصة بك، وقد يعني هذا المشي لمدة 60 دقيقة إجمالاً، إما في الساعة 6 صباحًا أو 6 مساءً.

لتعزيز فوائد المشي بشكل أكبر، قم بدمج جلسة إحماء لمدة 6 دقائق قبل المشي وجلسة تهدئة لمدة 6 دقائق بعد ذلك .

يمكن أن تشمل فترة الإحماء هذه تمارين تمدد خفيفة وتمارين الحركة مثل دوائر الذراع وتمارين الرقبة وتمارين تمدد بسيطة أخرى للمساعدة في تحضير جسمك للتمرين، بينما يمكن أن تتضمن التهدئة تمارين تمدد لطيفة لمساعدة عضلاتك على التعافي وتقليل خطر الإصابة بالألم.
باتباع قاعدة 6-6-6 هذه، يمكنك إحراز خطوات كبيرة نحو تحسين صحتك بشكل عام، كل ذلك أثناء الاستمتاع بمتعة المشي البسيطة بانتظام.

كيفية اتباع روتين المشي 6-6-6؟

ابدأ بالمشي الساعة 6 صباحًا

المشي في الساعة 6 صباحًا يوفر العديد من الفوائد لصحتك الجسدية والعقلية، إنها طريقة رائعة لتعزيز عملية التمثيل الغذائي لديك ، مما يسمح لك بحرق السعرات الحرارية بكفاءة أكبر طوال اليوم، كما يسمح لك المشي الصباحي باستنشاق الهواء النقي النظيف، مما يساعد على تعزيز وظائف الرئة والصحة التنفسية العامة.

بالإضافة إلى ذلك، قد تساعد البيئة الهادئة والسلمية في الصباح الباكر في تقليل التوتر والقلق مع زيادة التركيز والانتباه، وفقًا لدراسة نُشرت في مجلة علم النفس البيئي ، فإن المشي لمدة 20 دقيقة في الخارج يجعل الناس يشعرون بمزيد من الحيوية والنشاط من المشي لمدة 20 دقيقة في الداخل.

إن بدء يومك بمشي سريع يمكن أن يعزز مزاجك ومستوى طاقتك وصحتك العامة.

تخلص من التوتر من خلال المشي الساعة 6 مساءً

كما يوفر المشي في الساعة 6 مساءً العديد من الفوائد الصحية، وخاصة للأشخاص الذين قضوا اليوم جالسين على مكاتبهم.

يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر البدني والعقلي الذي يتراكم طوال اليوم قد يعمل المشي السريع في المساء على تحسين الهضم وتقليل الانتفاخ ودعم تحسين جودة النوم.

يمكن أن يساعد أيضًا في خفض ضغط الدم والقلق، وفقًا لدراسة نُشرت في مجلة Journal Nutrients ، فإن توقيت المشي يؤثر على نسبة الجلوكوز في الدم بعد الوجبة، أو مستويات السكر في الدم بعد تناول وجبة الطعام.

تُظهر الإحصائيات أن المشي بعد الوجبة في المساء يخفض مستويات الجلوكوز في الدم أكثر من المشي قبل الوجبة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون المشي في المساء طريقة مثالية للاسترخاء والتفكير وتصفية ذهنك، من خلال تضمين المشي في المساء في روتينك، يمكنك تعزيز صحتك العامة وتحقيق توازن صحي بين العمل والحياة.

المشي لمدة 60 دقيقة يوميًا

إن اتباع روتين المشي لمدة 60 دقيقة يوميًا له فوائد صحية عديدة. إنها طريقة ممتازة لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية من خلال تقوية القلب وخفض ضغط الدم . يمكن أن يساعد المشي السريع المنتظم أيضًا في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يعزز المزاج ويقلل من التوتر ويحسن جودة النوم. يمكن أن يؤدي المشي لمدة ساعة يوميًا أيضًا إلى تعزيز الوظيفة الإدراكية، بما في ذلك الذاكرة ومهارات حل المشكلات. من خلال دمج روتين المشي لمدة 60 دقيقة في نظام اللياقة البدنية الخاص بك، يمكنك إحداث تأثير إيجابي كبير على صحتك العامة.

قم بالإحماء لمدة 6 دقائق

يعد الإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية أمرًا مهمًا لعدة أسباب، فهو يرفع معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ودرجة حرارة الجسم تدريجيًا، مما يجهزك لتدريبات أكثر كثافة، يقلل هذا من فرصة الإصابة عن طريق زيادة تدفق الدم إلى عضلاتك وتحسين المرونة وزيادة التنسيق. يمكن أن يعزز الإحماء أيضًا من أدائك عن طريق تحسين الوظيفة العضلية وتقليل آلام العضلاتة.

قم بالتهدئة لمدة 6 دقائق

إن فترة التهدئة التي تستغرق 6 دقائق بعد المشي القصير ضرورية للشفاء والصحة العامة، إنها تسمح لجسمك بالانتقال بلطف من حالة التمارين عالية الكثافة إلى حالة الراحة.

أثناء فترة التهدئة، تتباطأ معدلات ضربات القلب والتنفس تدريجيًا، مما يسمح لجسمك بتعديل درجة حرارته كما أنها تساعد على إزالة السموم من عضلاتك، مما يقلل من عدم الراحة وتيبس العضلات.