

(15)

## اللياقة المجانية

نشعر عند مشاهدتنا لآلات التمارين الرياضية المثيرة للإعجاب في الإعلانات التلفزيونية بالحاجة إلى توفير المال إذا أردنا ممارسة الرياضة. بينما في الحقيقة نجد أن أساس أي برنامج رياضي جيد يكون بكل بساطة بالمشي أو بالهرولة مجاناً. لا بأس في الاشتراك في النوادي الصحية المليئة بالآلات الباهظة الثمن إذا كانت تلك رغبتك، ولكنها ليست ضرورية إذا أردت تحسين حالتك الصحية.



كانت ليندا تمشي على الأرصفة المعبدة في حديقة أوغليبي في وييلينغ، في وست فيرجينيا، مدة عشرين سنة، ولكنها في هذه الأيام بدأت تتعم بصحبة أكبر.

ساعد الكم الهائل من إعلانات التلفزيون والصحف التي تروج الفوائد الصحية لرياضة المشي على نهوض آلاف الأشخاص من مقاعدهم والمشي في الطرق المعدة للمشبي في أنحاء المدينة. وأثمرت الإعلانات عن زيادة عدد الأشخاص بنسبة 32٪ من الذين يمشون على الأقل مدة نصف ساعة، في خمسة أيام في الأسبوع.

في الوقت الذي صرف فيه الشعب الأمريكي حوالي 6 بليون دولار على معدات الرياضة المنزلية في السنة الماضية، كانت ليندا ترى أنه لا حاجة لذلك. "المشي هو أفضل رياضة يمكنك القيام بها"، تقول ليندا ذلك بعد قيامها بنزهة منعشة في الصباح مع كلبها". لست بحاجة إلى جلب كل أنواع المعدات الرياضية. يمكنك ممارسة هذه الرياضة مع صديق. أو بمفردك. والمشي بسرعة أو ببطء كما تشاء".

إن المشي يجعل ليندا بحال أفضل جسدياً ونفسياً، ويزيد من طاقتها عندما تكون متعبة. "أحب الخروج"، تضيف قائلة: "وأحب ممارسة الرياضة من غير أن أجهد نفسي كثيراً".



وجدت الدراسات في جامعة ريتشموند أن برامج اللياقة المبنية على المشي أو الهرولة أو على التمرينات التي لا تستخدم المعدات، مثل: تمرين الجلوس منتصباً، تحقق الفوائد الصحية نفسها التي تحققها البرامج الرياضية التي تعتمد على الآلات.

