

(40)

استخدم السلالم

يبدو أن تحسين الحالة الصحية يتطلب خطة معقدة وتفان شديد لتحقيق هذه الغاية. قد يكون تحسين حالتك الصحية أمراً بسيطاً كتغيير بعض العادات. على سبيل المثال، استخدم السلالم يومياً عوضاً عن استخدام المصعد أو السلم الكهربائي. إن مثل هذه السلوكيات الدقيقة في حياتك اليومية قد يكون لها الأثر الكبير عندما تطبق على المدى الطويل.



من بين كل عشرة أشخاص نجد أن ستة منهم لا يمارسون أي تمارين يومية.

"في أماكن عديدة، أصبحت القدرة على المشي في أي مكان متعذرة".

يشعر البروفيسور هارولد بيرتون، الذي يدرّس علم التمارين الرياضية في جامعة ولاية نيويورك في مدينة بافلو. بالأسف "لعدم وجود أرصفة للمشاة، أو لضرورة عبورك لثمانية ممرات للسيير، وهذا يجعل المشي أمراً مستحيلاً. في وقتنا الحاضر ومع أجهزة الحاسب الآلي وجهاز التحكم، يمكننا الحصول إلى أي شيء نريده حتى من غير أن نتحرك من على الكرسي".

يقترح البروفيسور بسبب ندرة الأنشطة الجسدية القيام بأي نوع من الحركة الزائدة خلال اليوم. "قد يبدو الأمر تافهاً، ولكن عندما تتسوق، حاول أن توقف سيارتك في نهاية المواقف عوضاً عن التجوال للبحث عن أقرب مكان فارغ. تخلص من جهاز التحكم حتى تضطر إلى النهوض من الأريكة لتغيير القناة.

حاول أن تستخدم السلالم في بعض جولاتك عوضاً عن استخدام المصعد طوال الوقت".

ضيف البروفيسور بيرتون: "إذا لم تكن لديك أية أنشطة جسدية، فإن أي عمل تقوم به سيساعدك كثيراً. هل يجدي التمرين مدة نصف ساعة، ثلاثة أيام في الأسبوع؟ لا. ولكنه أفضل من عدم القيام بأي جهد على الإطلاق".



وجد الباحثون في مراكز السيطرة على الأمراض في واشنطن دي سي أن قضاء عشرة دقائق يومياً في صعود ونزول السلالم قد ينتج عنه إنقاص عشرة باوند من الوزن على مدة سنة كاملة. تشجع هذه المراكز العاملين فيها على جعل السلالم أكثر جاذبية وإثارة بإضافة بعض اللوحات الفنية لها، عندما وجدوا أنها تزيد من استخدامها بنسبة 14٪.

