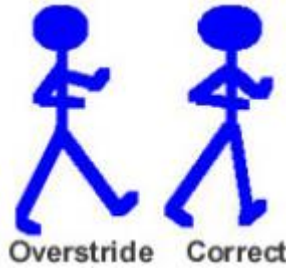


أخطاء مزاولة رياضة المشي...تجنبها / د.موفق المولى

(10) أخطاء في رياضة المشي تجنبها

المفرح فيما أراه كثرة الأفراد المشاركين في ممارسة رياضة المشي من العامة من الناس في مختلف بلدانها ولكن المحزن كما يبدو لي من مراقبة الممارسين للمشي في كورنيش الدوحة او في منطقة اسباير الخضراء أن هناك الكثير من الأخطاء التي تنفذ خلال المشي مما يجعل ميكانيكية المشي غير صحيحة تقود في المستقبل لبعض المشاكل الصحية المؤثرة في صحة الإنسان العامة فالمشي الصحيح يمنح الصحة العامة قوتها ويزيد من مستوى اللياقة البدنية ويهدئ مواقف الإنسان وضغوط الحياة الكثيرة بالإضافة لوصفه من قبل الأطباء لمرضى السمنة والسكري وحتى الضغط العالي وأمراض أخرى على عكس المشي غير الصحيح الذي يعمل العكس بالإضافة لضياح الجهد وتبذير الطاقة وخلق الإصابات المختلفة فان النتائج المخطط لها تكون غير ذي ذكر ولاختصار الموضوع فهناك(10) أخطاء عند ممارسة رياضة المشي يجب تجنبها لكي يكون المشي صحي وصحيح:



1- إطالة الخطوة أو محاولة توسيعها (over striding) بإلقاء القدم الأمامية لأبعد ما يمكن في محاولة البعض لزيادة سرعة المشي في حين ان إطالة الخطوة لا تزيد من سرعة المشي والذي يزيد بها هو الخطوات القصيرة السريعة ويطلق في المصطلح الفسيولوجي على هذا النوع من المشي والذي يجبر فيه الفرد نفسه على إطالة الخطوات عن الخطوة الطبيعية بالمشي (shin hurt) والذي يسبب ما يعرف بشق الساق وهي الظاهرة التي (لا تتوازن فيها العضلات التي ترفع القدم للأعلى مع العضلات التي تسحب القدم للأسفل عند ضرب الأرض) وتسبب ألم مبرح عند كل من يبدأ بتطبيق برنامج للمشي أو عند زيادة سرعة المشي او عند تغيير نوعية حذاء المشي ولأجل التغلب على إطالة الخطوة يجب التركيز على المشي بخطوات قصيرة ولكن سريعة والحصول على دفع جيد من القدم الخلفية لأن القدرة الحقيقية للمشي تنأتي من الدفع بالرجل والقدم الخلفية.



2- الاختيار الخاطئ لحذاء المشي فليست كل الأحذية الرياضية صالحة للمشي فما بالك بمن يستخدم حذائه الاعتيادي في المشي الرياضي وعلى الخصوص السيدات آلاي يجهلن التأثير السلبي لرياضة المشي

بأحذية الحياة العامة أو أحذية الوضيعة فاستخدام الأحذية الغير مناسبة يقود لسحب العضلات ومشاكل الركبتين فيجب ان تكون الأحذية خفيفة ومرنة وخصوصا قاعدة الحذاء فلا تشعر وكأنك في معركة مع الحذاء عند المشي مع الانتباه لتغيير الحذاء كل سنة اذا كنت من ممارسي المشي اليومي او استبداله بعد 500 ميل وهناك نصيحة مهمة ألا يكون الحذاء ضيق بل يكون اكبر بقليل من حذاء العمل في حالة المشي لثلاثون دقيقة وأكثر علما بان هنالك الكثير من الأحذية الرياضية الخاصة برياضة المشي مما يتطلب منك ترك أمر اختيار الحذاء للبايع المتخصص بالأحذية الرياضية مع تحذيري الشديد من اختيار الأحذية الرخيصة التي تملأ الأسواق الشعبية.



3- صفح الإقدام عند المشي أو ما يعرف عاميا بخفقان القدمين داخل الحذاء فبدلا من التدرج خلال الخطو بالقدم الأمامية من الكعب إلى الأصابع فان القدم تتسطح قبل الأوان أما بسبب ثقل الحذاء أو الضعف الكبير في الساق وان من أعراض الواضحة لهذه الحالة هو ضرب القدم للأرض بحركة سوطيه - الهبوط بطريقة مسطحة على الأرض - الشعور بألم انشقاق الساق ولأجل التغلب على هذه الظاهرة يجب اختيار الحذاء المناسب والذي يكون قابل للانثناء عند منطقة كرة القدم علما بان حذاء الركض واطئ الكعب يكون الأنسب كما ينصح بتقوية عضلات السيقان ومفصل والذي يتم بتنفيذ تمرين بسيط بالوقوف بالكعب على حافة السلم ورفع وخفض الكعبين من 10-20 مرة كما يمكن تنفيذ تدريب بسيط جدا ولكن مهم جدا بوضع قلم صغير بين أصابع القدم ورسم صورة تخيلية في الهواء (أي صورة) أو كتابة الحروف الأبجدية في الهواء على ان يتم ذلك بواسطة القدمين الواحدة بعد الأخرى كما يعتبر المشي على كعوب القدمين ناحية مهمة لتقوية الساقين.



4- الذراعين فمن المهم إبقاء الذراعين بجانب الجسم او مرجحتهم من دون إحداث ثني كبير فيهما مع عدم المبالغة في مرجحة الذراعين أمام الجسم وهذا ظاهرة غير صحية عند اغلب السيدات مقارنة بالرجال فالمشي الصحيح يستخدم الذراعين لمعاكسة حركة الرجلين فيمكن للممارس ان يضيف قوة وسرعة للمشي عن طريق استخدام ميكانيكية الذراعين الصحيحة فالأذرع الطويلة الممتدة باستقامة تكون مثل البندول الذي يبطئ المشي وتكون التوصية بثني الذراعين بزواوية 90 درجة ومرجحتهم بشكل طبيعي للخلف وللإمام وبحركة معاكسة لحركة الرجلين وهنا أضع بعض التوصيات:

- إبقاء مفصل المرفق قريب للجسم وعدم تمثيل جناح الدجاجة.
- بقاء اليد واطئة عندما تتحرك للأمام وعدم تحركها أمام الجسم.
- عدم دفع الذراع للأعلى بشكل مبالغ فيه لأنه يعرقل الإيقاع.

• من الممكن وضع ثقل خفيف أو رابط معدني حول الرسغ كمقاومة لزيادة شدة التمرين.

5- ليس هنالك من شك في تحريك الذراعين عند المشي وهما مثنيتان ولكن من الخطأ مرجحتهما من جانب لجانب عبر مركز ثقل الجسم وهذا غير صحي ويقلق ميكانيكية المشي الصحيح أو أن المرجحة تصل باليد إلى مستوى الثدي المعاكس أو حتى عند بعض الأشخاص لمستوى الحنك أو الأنف بسبب المبالغة في مرجحة الذراعين عبر الجسم ولأجل التغلب على هذه المشكلة ينصح بإبقاء مفصل المرفق قريبا للجسم ومرجحة الذراعين للخلف الأمام كما هو الحال بالوصول لمحفظتك في جيبك الخلفي وخلال حركة الذراعين للأمام يجب أن لا تقاطع يدك الخط الطولي المركزي الأمامي الذي ينصف جسمك وتصل لأعلى نقطة ولكن ليس لأبعد من مستوى الثدي علما بان هذه الحركة الصحيحة لليدين تضيف قوة للمشي فتتحرك الرجلين كرد فعل لحركة الذراعين كذلك فان هذه الحركة تجعل هناك تركيز للقوة خلال مرحلة الدفع بواسطة الرجل الخلفية وهذا هو مولد القوة بالمشي.



6- الرأس للأسفل من المهم النضر للأمام وليس باتجاه الأقدام فالقوام المنتصب عند المشي يسهل عملية التنفس الجيدة ويجنبك الإصابة في منطقة العمود الفقري أو الرقبة أو الأكتاف وهنا ينصح بان يكون الحنك موازيا للأرض وان تركز العيون على الشارع أو مجال المشي لمسافة 10-20 قدم للأمام بدلا من البحث عن هدايا أو قطع نقود مفقودة.



7- الانحناء لأكثر من 5 درجات للأمام أو الانحناء للخلف أو التمايل للخلف أثناء المشي يخلق مشاكل وآلام في الظهر ولا ينفع في زيادة سرعة الركض أو في تهذيب تكتيك المشي وللتغلب على هذه المشكلة نعمل على استقامة الجسم وارتقاء الأكتاف ورفع الحنك موازيا للأرض ويمكن تحويل ذلك للغة العامية(امشي بطولك) حيث المحافظة على التقوسات الطبيعية للعمود الفقري وعدم إجبار العمود الفقري على اتخاذ شكل غير طبيعي كما يفعل البعض بشفط البطن للداخل ليبدو أكثر لياقة وهنا انصح بتقوية عضلات البطن ومنطقة الحزام لأنها هي التي تسهل مهمة إبقاء الجسم منتصب.

8- الملابس الخاطئة من المهم ارتداء الملابس المناسبة للمحيط فالمشي في الليل يتطلب ارتداء ملابس تحتوي على الأقل على علامات فسفورية للتفكير بالسلامة أولاً وهذه توصية مهمة جداً بعد عدد الحوادث المميتة التي سببها المشي في الشارع مع عدم تفضيل الأحذية المؤشرة بخيوط الفوسفور كما أن المشي يتطلب لبس ملابس خفيفة فليس الكثير صحيح وليس القليل صحيح وكل ذلك مرتبط بطبيعة الطقس فالملابس القادرة على امتصاص العرق المصنوعة من البولي بروبيلين والتي تسمع بتبخر العرق تكون الأحسن مع تجنب الملابس القطنية لأنها تخزن العرق في أليافها فتمنع عملية التبخر وإن زيارة لمعرض بيع الملابس الرياضية تكفي بالغرض كما ينصح بارتداء القبعة فهي تحمي قمة الرأس من الشمس كما أنها تحمي العيون والوجه من الريح القوية والشمس.

9- عدم شرب الماء الكافي وهذا خطأ شائع عندنا بعدم تناول الماء قبل وخلال وبعد تنفيذ المشي فشرب كأس من الماء كل ساعة خلال اليوم يبقي الجسم مروياً وينصح كذلك بشرب كأس واحد من الماء قبل تنفيذ المشي بعشرة دقيقة أما خلال المشي فينصح بشرب ما يعادل كأس ماء كل 20 دقيقة وبعد الانتهاء من المشي فينصح بشرب ما يقارب من كأسين من الماء مع تجنب كامل للمشروبات الغازية أو ما يحتوي على الكافيين والذي يسهل فقدان السوائل ويشعرك بعطش أكثر أما في الحال المشي لأكثر من ساعتين فينصح بتناول المشروبات الرياضية أو ما يعرف بمشروبات الطاقة ويكون الشرب عند الشعور بالعطش أما في حالة المشي لمسافات طويلة فيفضل إضافة الملح لمشروب الطاقة بدلاً من شرب الماء لوحده.

10- حالة فوق التدريب المشي ثم المشي ثم المشي يفقد الفرد التحفيز ويخلق الملل وعلى الخصوص في محيط قاسي وغير جميل فيشعر الفرد بالتعب المبكر وربما الصداع وهنا لا بد من أخذ يوم راحة لإعادة بناء الطاقة و شحن البطارية البشرية.