

الخليج

منوعات, استراحة الخليج

4 نوفمبر 2022 22:20 مساء

الخريف.. موسم المشي واستعادة اللياقة





الشارقة: زكية كردي

يأتي الخريف، ليكون موسماً للمشي مع تحسن حالة الطقس، ويعود منظر الناس من جديد وهم يسارعون الخطى، بعيداً عن منازلهم وسياراتهم المكيفة، متلهفين لتحرير أجسادهم من غلاف الكسل الذي قيدها لوقت طويل

تقول جلييلة إبراهيم، ربة منزل: «العودة إلى المشي في الهواء الطلق، تشبه استعادة الحرية، ليست لدي رياضة معينة أمارسها، لكنني ملتزمة بالمشي منذ أكثر من 20 سنة، ما جعلني أحافظ على صحتي ولياقتي وحيي للحياة وأنا في 65 عاماً، ولأنني أحب الشارع، وأجد فيه متنفساً جميلاً أتعب في الصيف، لأنني أستسلم لفكرة البقاء في المنزل، وتأجيل «فكرة الذهاب إلى النادي الرياضي».



كريمة أحمد

ويلجأ البعض إلى تأسيس مجموعات للمشي، لتحقيق أهداف عدة من بينها التسلية والالتزام، كما يرى إبراهيم الصالح، مدير محل مبيعات، ويقول: «الاعتياد على الكسل واستبعاد المشي من عاداتنا اليومية، يجعلان اتخاذ قرار الالتزام بالمشي يومياً أمراً صعباً، خصوصاً مع كثرة الواجبات والضغوط، فأنا لا أملك وقتاً للمشي إلا ليلاً، هذا الوقت الذي اعتدت أن أستمتع فيه بالتلذذ بوجبة عشاء دسمة، والاسترخاء أمام التلفاز أو السهر مع الأصدقاء، لهذا يعد اتخاذ قرار المشي بمفردتي، تحدياً بالنسبة لي، كنت أحتاج إلى مجموعة تشاركني هذا الوقت، لأتمكن من الالتزام». «لكن تشكيل مجموعة للمشي يعد أمراً صعباً»، حسب راميا سلطان، ربة منزل، وتقول: «المشكلة أن الالتزام مع الجماعة هو سلاح ذو حدين، فتنظيم الوقت مع الأصدقاء صعب، فلدى كل شخص ظروفه الخاصة التي تحكمه، وسرعان ما يتحول هذا الالتزام إلى عبء بسبب الخجل من الآخرين في حال اضطررت إلى الاعتذار أو كنت ترغب بالانسحاب، لكن المجموعة

تختصر الجهد الذي نحتاج إليه لنتخذ قرار البدء ولنتلزم به، فمعظم الناس لا يحبون الرياضة، ويهربون منها عندما يكون «الأمر عائداً إليهم».



خضر محمد

هناك من استطاع أن يبرمج حياته بأزرار تسهل عليه عملية الانتقال من مرحلة الكسل والاسترخاء إلى مرحلة شد «الأحزمة»، مثل خضر محمد، صاحب محل، ويقول: «اعتدت منذ سنوات طويلة أن أبرمج نفسي جيداً، فما أن أشعر أن وزني بدأ يزيد ولياقتي بدأت تتراجع أضبط طعامي وأمارس رياضة أستمتع بها وقت فراغي عندما لا يكون الطقس ملائماً لممارسة الرياضة في الخارج، إلا أنني أستمتع بالمشي في أشهر الشتاء، ولهذا ما إن يبدأ الطقس بالتحسن حتى أضغط زر العودة إلى المشي الصباحي يومياً». و«يتعمد الكثيرون السكن بالقرب من الحدائق أو من الشاطئ حتى يتحمسوا للمشي يومياً، إلا أن هذا السلوك ينفع مع نسبة قليلة جداً منهم»، حسب كريمة أحمد، ربة منزل، وتقول: «مواجهة زيادة الوزن وعدم الاستسلام، أعاداني إلى المشي، الخوف يدفعنا لنعيش حياة صحية، هذا ما نحتاج إليه في البداية، لكن ما إن نبدأ بتكوين الروتين الجديد حتى نعتاده، خصوصاً عندما يمشي الكثير من الناس على الشاطئ». وتقول ظلال الزكور، معلمة: «الموقع ليس عائقاً حقيقياً، الموضوع يتعلق بالحجج التي نقدمها لأنفسنا، وبحاجتنا إلى الدافع لنخرج عن الروتين المعتاد، جميع الوسائل متاحة لمن يريد البدء، فالإمارات توفر الكثير من الأماكن المخصصة للمشي، والأندية الرياضية، والأجهزة الرياضية المنتشرة في الحدائق العامة والشواطئ، إضافة إلى الحملات الإعلانية، لتشجيع الناس على الاهتمام بصحتهم واستعادة لياقتهم، وأيضاً نشر الثقافة الصحية، لكن الأمر يتعلق باتخاذ هذا القرار «الصعب بالتخلي عن العادات المريحة والانتقال إلى العادات الصحية».



إبراهيم الصالح

ربما لن يعجب محبي المشي رأي ريم عوض، موظفة حكومية، حين قالت: «لا أعتقد أن المشي رياضة مجدية في الحقيقة، فأنا أعدها مرحلة تمهيدية لاستعادة اللياقة قبل بدء الالتزام بالنادي الرياضي والخطة التدريبية، فالمشي يعد من الرياضات الروتينية الكسولة، ومن الطبيعي أن نشعر بالملل بعد فترة من التكرار مع الحصول على نتائج ضعيفة، فهو يساعد على حرق الدهون، لكنه لا يجعلنا نقوي عضلاتنا كما يجب، وتوضح بأنه لا شك أن المشي أفضل من الجلوس في المنزل، لكن من يريد أن يستعيد لياقته، ويحصل على جسد قوي وصحي عليه أن ينتقل من مرحلة المشي الطفولية «إلى مرحلة النادي الرياضي، ويهتم بعضلاته».