

## فوائد المشي الياباني



اللياقة البدنية المعروفة بطريقة المشي الياباني أصبحت ترندًا ملفتًا للانتباه على وسائل التواصل الاجتماعي، لما له من فوائد صحية كبيرة وبساطته، حيث لا يتطلب إلا حذاء رياضي بسيط وساعة توقيت، كما أن ممارسته لا تحتاج إلى وقت طويل.

طور المشي الياباني البروفيسور هيروشي نوز Nose Hiroshi والأستاذ المشارك شيزوي ماسوكي Masuki Shizue في جامعة شينشو في ماتسوموتو باليابان. يركز هذا المشي على التناوب بين ثلاث دقائق من المشي الشديد (السريع)

وثلاث دقائق من المشي البطيء، ويتكرر هذا التناوب بين نمطي المشي لمدة طولها 30 دقيقة على الأقل أربع مرات أسبوعيًا (2).

المشي السريع، ينبغي أن يكون بدرجة أو بسرعة ملاكها أن يستطيع الماشي خلالها الكلام من وقت وآخر مع شخص أو أشخاص، لكنه يجد صعوبة في الاستمرار في الكلام طوال هذه الفترة. [قدّر هيروشي نوز درجة جهد المشي بما يقارب من 6 أو 7 درجات على مقياس جهد مشي يتراوح بين درجة واحدة إلى 10 درجات)،

خلال فترة المشي المنخفض الشدة (المشي البطيء)، من الناحية الأخرى. يستطيع الماشي الكلام بشكل مريح، بالرغم من أنه سيجد الاستمرار فيه أكثر صعوبة مما لو لم يكن منهكًا في هذا النشاط المنخفض.

شبه المشي الياباني بالمشي المتقطع عالي الشدة (3) (تدريب الفترة عالي الشدة HIIT)، ويطلق عليه عنوان "المشي عالي الشدة"، مع أنه أقل جهدًا وإرهاقًا من التدريب المتقطع عالي الشدة الحقيقي [حيث تكون نسبة فترة المشي السريع أعلى من نسبة المشي البطيء]، كما أنه يُمارس بشدة أقل منه، وسهل الأداء، ولا يتطلب سوى ساعة توقيت (لتوقيت فترات التمرين) وحيز مكاني متاح للمشي. كما أنه لا يتطلب إلا تخطيطًا بسيطًا، وفترة تمرين أقصر، مما تتطلبه برامج المشي الأخرى، مثل برنامج المشي 10 آلاف خطوة يوميًا. مما يجعله مناسبًا لمعظم الناس.

الأدلة العلمية على الفوائد الصحية لهذا النوع من التمرين

لتمرين المشي الياباني فوائد صحية معتبرة. قارنت دراسة يابانية (4) أُجريت عام 2007 هذه الطريقة اليابانية بطريقة المشي البطيء المستمر، بهدف قطع 8 آلاف خطوة يوميًا. شهد المشاركون الذين اتبعوا أسلوب المشي الياباني انخفاضًا ملحوظًا في الوزن وضغط الدم - بنسبة أعلى من أولئك الذين اتبعوا روتين المشي البطيء المستمر.

كما قيست قوة عضلات الساق واللياقة البدنية في هذه الدراسة. وقد تحسّن كلاهما بدرجة كبيرة لدى من اتبعوا برنامج المشي الياباني، مقارنةً بمن أكملوا المشي المستمر متوسط الشدة لقطع 8 آلاف خطوة.

كما وجدت دراسة طويلة أمد أن المشي الياباني يقي من انخفاض في القوة العضلية واللياقة البدنية (5) المقترنين بالتقدم في السن.

هذه التحسن الصحي المستفاد من ممارسة هذا النمط من المشي أيضًا يفيد بأن المشي الياباني يمكن أن يُساعد

الناس على البقاء على قيد الحياة لفترة أطول، لكن هذا لم يخضع للدراسة بشكل مباشر بعد.

هناك بعض الأمور التي ينبغي مراعاتها مع هذا النمط الجديد من المشي. في دراسة عام 2007، لم يُكمل حوالي 22% من الأشخاص برنامج المشي الياباني، مقارنةً ببرنامج المشي البطيء الذي يستهدف قطع 8 آلاف خطوة يوميًا، حيث لم يستطع حوالي 17% من المشاركين إكمالها. وهذا يعني أن المشي الياباني قد لا يكون مناسبًا لكل الناس، وقد لا يكون أسهل أو أكثر جاذبية من المشي الذي يعتمد على عدد الخطوات.

المشي لعدد معين من الخطوات يوميًا ثبت أنه يُساعد على إطالة العمر. ينبغي أن يكون المشي وقطع حوالي 6 آلاف إلى 8 آلاف خطوة هدفًا يوميًا بالنسبة لمن يبلغون 60 عامًا فأكثر. أما الذين هم تحت الـ 60 عامًا فعليهم اعتبار قطع 8 آلاف إلى 10 آلاف خطوة مشيًا. أدلة علمية على المشي الياباني في هذا الخصوص لم تتوفر بعد.



من المعروف أن المشي لعدد معين من الخطوات يوميًا يُساعد الناس على إطالة العمر.

فهل يُعدّ هذا النمط من المشي حقًا هو الحل الأمثل؟ أم أن الأهم هو نوع التمارين التي نمارسها، بل مرات ممارستها ومدى شدتها؟ الإجابة على الأرجح هي الثانية.

تفيد الدراسات إلى أن الذين يمارسون بانتظام النشاط البدني المتوسط إلى الشديد يعيشون فترة أطول، بغض النظر عن عدد الفترات القصيرة من المشي السريع.

هذا يعني أنه علينا التركيز على ممارسة النشاط البدني المتوسط إلى السريع بانتظام وجعله عادة. فلو كان هذا النشاط محصوراً بممارسة المشي الياباني، فهو خيار جدير بالاهتمام.