

يعتبر المشي نشاطاً مفيداً للصحة العامة، كما ويعتبر نشاطاً هوائياً معتدلاً نسبياً يسهم في تحسين اللياقة البدنية القلبية والهوائية. يُمكن تقسيمها على مدى أيام متعددة بمعدل 30 دقيقة يومياً، والتي يفضل تقسيمها إلى 3 فترات مشي مختلفة كل فترة منها مدتها 10 دقائق. ويقوي المشي عضلات الساقين والعضلات الأساسية؛ فإن أيام الراحة لا تعني أن يكون الشخص غير نشط على الإطلاق، وإنما يسمح بممارسة رياضة المشي بشدة خفيفة أو معتدلة يومياً للحفاظ على النشاط البدني والصحة العامة.