

فوائد الركض :

نتعرّف على فوائد الجري من خلال النقاط التالية:

1 - يساعد على إنقاص الوزن:

تساهم رياضة الجري في إنقاص الوزن ،فهي تحرق السّعرات الحراريّة، وتُذيب الدّهون الموجودة في الجسم، إضافةً إلى أن هذه الرياضة تجعل الجسم بحاجةٍ دائمة إلى الماء الذي يساعد على إنقاص الوزن، ويكون البدء بها بشكل بطيء، وسرعة قليلة لتفادي التعرّض للإصابات.

2 - يقوي الجهاز المناعي:

إنّ ممارسة رياضة الجري بشكل مستمر تقي من العديد من المشاكل الصحية، كالحساسية، والسعال، ونزلات البرد، والإنفلونزا، وغيرها.

3 - يُحسّن من صحة القلب:

القلب هو عبارة عن عضلة، وممارسة الجري بشكل منتظم يؤثر إيجابياً على صحة القلب، وذلك بتنشيط الدورة الدموية، وخفض نسبة الكوليسترول بالدم، الذي من الممكن أن يؤدي ارتفاعه إلى حدوث سكتات قلبية، ودماعية وكذلك يقي شر الذبحات القلبية الصدرية ويخفف من حدتها هذا اذا لم يشفها ايضاً .

4 - يُحسّن من عملية الهضم:

يساعد الجري على فتح الشهية حيث إنّ ممارسته تُشعر الشخص بالجوع وذلك بسبب حرق الكثير من السعرات الحرارية ويُنصح بتناول وجبةٍ غذائيّة صحية بعد ممارسة هذه الرياضة.