

10 - يقوي العظام والمفاصل:

يزيد الجري من كثافة المعادن في عظام الفخذين، والساقين، ومن قوة الأربطة، والأوتار، إضافة إلى الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، والتهاب المفاصل.

11 - يزيد من القدرة على التحمل:

يزيد الجري قوة العضلات وقدرتها على التحمل وكذلك قدرة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة عمل القلب .

هل الركض يطيل العمر

سنعرض تجربته الدكتور [فريد كاست] من جامعه سانت دياجو حيث بحث في الفرضيه القائله بان طاقه الانسان على العمل تاخذ بالهبوط بنسبه (35 - 40) بالمئه بين سن الاربعين والسبعين وقد اجرى تجربته على 43 شخصا تتراوح اعمارهم بين ال (45 - 48) سنه وكانت مدة البرنامج (10 سنوات) يتدرب خلالها المشتركون على [الركض والسباحة] وبعد مرور ال عشرة سنوات كانت النتيجة ان قلوب المشتركين اصبحت اكثر قدره وقوه وفعاليه مما كانت عليه وبهذا تحول برنامجه الى برنامج علاجي [لتأخير الكبر والشيخوخه].

قواعد عامه للركض :

القاعده الذهبيه (لاترهق جسدك في المرة الاولى) .
ان التحسن البطيء هو افضل وسيله لتحقيق النتائج المرجوه فلا تتسرع لان كل ماياتي بسرعه يذهب بسرعه .
ان الحراره والرطوبه هي من المحددات الرئيسيه لممارسه الركض فالعلاقه بينهم عكسيه .

لاتقف فجاه بعد الركض ولكن خفف من سرعتك تدريجيا او امشي .

اذا شعرت بالحم في ساقك فهذا نتيجة التقلص العضلي كونك لاتزال مبتدا اما اذا كان الالم شديدا فهذا يعني انك ركضت بسرعه تفوق تحمل طاقة جسدك ولعلاج