

رياضه الجري (الركض) :

الركض علاج ووقايه :-

لقد ذكر الطبيب الامريكي (جورج استهام) ان الرياضيين ساعدوا على انشاء طريقه جديده في الطب وهي طريقه الوقايه من الامراض بواسطه تطوير المناعه الجسديه القائمه على قوة بنيه الجسم .

ان القوه الجسديه التي تصاحب الركض هي الخطوه الاساسيه الاولى لجعل الانسان يتمتع بحواسه المختلفه . فالركض يعطي العقل طاقه كبيره وتركيزاً عظيماً ، لذا يعتبر عاملاً فعالاً ضد العصبية والانفعالات النفسيه فهو مهديء طبيعي للأعصاب . يعتبر الركض اكثر انواع الرياضة (ديمقراطية) حيث لا يختص بطبقه معينه او عمر معين او جنس معين ويمارسها الغني والفقير والسيد والخادم والطفل والبالغ والرجل والمرأة .

تعتبر رياضة الجري من الرياضات السهلة البسيطة الممتعة، والمفيدة في الوقت ذاته، حيث يمكن القيام بها في أي مكان دون الانضمام إلى أحد النوادي الرياضية، أو شراء الأجهزة الرياضية لممارستها، إضافة إلى إمكانية القيام بها بشكل فردي، أو جماعي مع الأصدقاء والأقارب، وتهدف هذه الرياضة إلى زيادة اللياقة البدنية، وكفاءة الجسم، والمحافظة على صحته، وحمايته من الإصابة بالأمراض حيث اكد د . (توماس باسلر) ان الركض المنتظم والمستمر يؤمن عدم الاصابه بالذبجه القلبيه وذلك بسبب ان الراكض يطور من عمل الجهاز الدوري التنفسي وعمل القلب وكذلك فان الراكض لايدخن وقلما ياكل الدهون الضاره بالقلب . وقد اكد الباحث الامريكي (بيتر وود) من جامعه ستانفورد :- ان معظم المدخنين يقلعون عن عادة التدخين عندما يبدون في ممارسة الركض حسب ماتظهر الاحصائيات . كما ان المصابين بالربو (ضيق التنفس) يتحسنون بشكل ملحوظ بعد ممارسة الركض المنتظم وذلك نتيجة لتطور الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والرئه .