

5 - يقوّي المخ:

تعود رياضة الجري على المخ بآثار إيجابية حيث إنّها تُعزّز من الدورة الدموية في كل أنحاء الجسم مما يؤدي إلى حصول المخ على المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية التي تقوّي الذاكرة، وتحمي العقل من الإصابة بالزهايمر، والخرف عند الكبر.

6 - يُساعد على النوم بعمق:

إنّ ممارسة الجري باستمرار يساعد على النوم بشكل صحيّ فبعد القيام بهذه الرياضة يكون الجسم مرهقاً، ومتعباً، وبحاجة ماسة إلى النوم.

7 - يُقلّل من الإصابة بمرض السكري:

إنّ الانتظام في ممارسة الجري يُقلّل من احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني إذ يساعد الجسم على البقاء في نشاط دائم ومراقبة مستوى السكر في الدم.

8 - يعالج الاكتئاب:

يعتبر الجري مضاداً للاكتئاب إذ إنّه يساعد على إفراز مادة الأندورفين، ويُقلّل من إفرازات الجهاز المناعي التي تؤدي إلى الشعور بالمزاج السيء، و للتخفيف من التوتر والقلق ويُساعد الركض على تحسين الحالة المزاجية والاسترخاء، بحيث يُقلّل من الإجهاد والضغط الناتجة عن العمل أو الحياة بشكلٍ عام، فممارسة رياضة الركض صباحاً تمنح الشخص شعوراً بالاقتراب من تحقيق أهدافه، وتُساعد على البقاء في مزاج إيجابي بقيّة اليوم.

9 - يؤخّر من ظهور علامات التقدم في السن:

يزيد الجري من نضارة البشرة، كما يُساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بالمشاكل الصحيّة المرتبطة بتقدم السن، والشيوخوخة.