

الفوائد الكثيرة للركض

الجميع يعرف أن الركض هو وسيلة رائعة للحصول على جسم صحي، ولكن هل تعلم أنه يمكن أن يفيدك تقريبا في كل جزء من جسمك، بالإضافة إلى رفع مزاجك؟ الركض فعال بشكل لا يصدق في جعلك صحي أكثر، بعدد كبير من الطرق! في حين أنه قد لا يكون الرياضة المفضلة للجميع، معرفة ما يمكن القيام به لحياتك قد يجعلك تنظر إلى الركض في ضوء جديد كلياً!

يحسن صحتك:

صدق أو لا تصدق، الركض هو في الواقع وسيلة رائعة لزيادة المستوى العام للصحة. الركض يمكن أن يرفع مستويات الكوليسترول الجيد في حين يساعد أيضا على تحسين وظيفة الرئتين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للركض أيضا أن يعزز الجهاز المناعي الخاص بك ويقلل خطر الإصابة بأمراض الدم.

يقي من الأمراض:

بالنسبة للنساء، يمكن أن يساعد الركض على تخفيض نسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي. يمكن أن يساعد أيضا في الحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. العديد من الأطباء اليوم ينصحون بالركض للأشخاص الذين هم في المراحل الأولى من مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام. ثبت أنه يساعد على تقليل خطر الإصابة بأزمة قلبية. من خلال مساعدة الشرايين للحفاظ على مرونتها وتعزيز القلب، فرصك في المعاناة من أزمة قلبية يمكن أن تنخفض بشكل كبير.

يفقد الوزن:

الركض هو واحد من أفضل أشكال الرياضة لفقدان أو الحفاظ على وزن ثابت. سوف تجد أنه وسيلة رائعة لحرق السعرات الحرارية الزائدة وأنه من أكثر التمارين الفعالة من حيث حرق السعرات الحرارية في الدقيقة الواحدة.

يعزز الثقة بالنفس:

ليس كل فوائد الركض جسدية. الركض يمكن أن يوفر دفعة ملحوظة لثقتك بالنفس واحترامك للذات. من خلال وضع وتحقيق الأهداف، يمكنك أن تساعد على إعطاء نفسك شعورا أكبر من التمكن الذي سوف يتركك تشعر

بسعادة أكثر.

يخفف من التوتر:

الإجهاد يمكن أن يسبب عدداً من المشاكل الصحية والمزاجية. ويمكن أيضاً أن يقلل الشهية ويؤثر سلباً على نوعية النوم. عندما تركز، إنك تجبر جسمك على ممارسة الطاقة الزائدة وإفراز الهرمونات. الركض يساعد أيضاً على تقليل فرصك في تطوير الصداع التوترية.