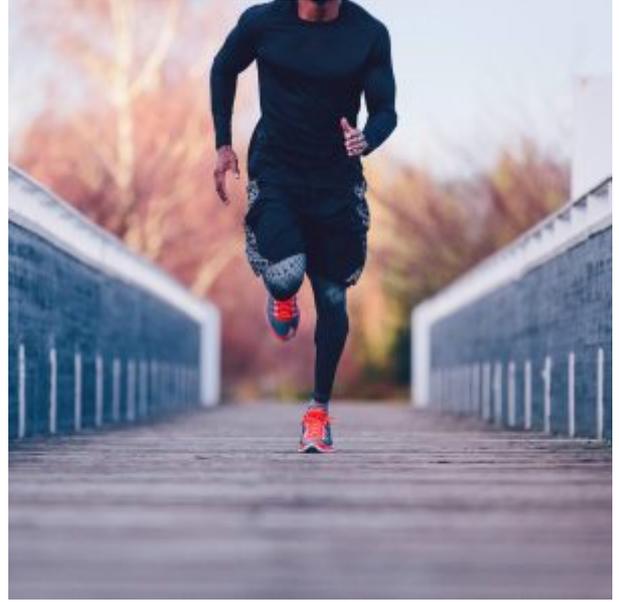


فوائد ممارسة الجري على صحتك

الركض أو الجري هو شكل شائع من أشكال النشاط البدني. يحاول واحد من كل خمسة أستراليين الجري (أو الركض) في مرحلة ما من حياتهم. يعد الجري تمرينًا جذابًا لأنه لا يكلف الكثير للمشاركة ويمكنك الركض في أي وقت يناسبك.

يختار بعض المتسابقين المشاركة في سباقات ممتعة أو سباقات ألعاب القوى أو سباقات الماراثون. إذا كنت مهتمًا بالتنافس مع متسابقين آخرين ، فاتصل بنادي الجري المحلي.



الفوائد الصحية للجري والركض

يوفر الجري أو الركض بانتظام العديد من الفوائد الصحية. يمكن للجري:

تساعد في بناء عظام قوية ، فهي تمرين لتحمل الوزن

تقوية العضلات

تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية

حرق الكثير من الكيلوجول

تساعد في الحفاظ على وزن صحي.



الجري مقابل الركض

الفرق بين الجري والركض هو الشدة. الجري أسرع ، ويستهلك المزيد من الكيلوجول ويتطلب مجهوداً أكبر من القلب والرئتين والعضلات أكثر من الركض. يتطلب الجري مستوى لياقة عامة أعلى من الركض.

يعد الجري والركض من أشكال التمارين الهوائية. الهوائية تعني "بالأكسجين" - مصطلح "التمارين الهوائية" يعني أي نشاط بدني ينتج الطاقة عن طريق الجمع بين الأكسجين وجلوكوز الدم أو دهون الجسم.



تحديد الهدف للجري والركض

فكر فيما تريد تحقيقه من الجري أو الركض. قد تشمل القضايا التي يجب مراعاتها ما يلي:

الحصول على لياقتك - إذا كنت مبتدئًا ، فيجب أن تبدأ بالمشي السريع والتقدم إلى الركض والعمل حتى الجري. يجب أن يستغرق هذا بضعة أشهر.

اللياقة العامة - امزج الجري مع أشكال أخرى من التمارين (مثل السباحة أو الرياضات الجماعية) لزيادة لياقتك العامة.

إنقاص الوزن - اضبط نظامك الغذائي ليشمل الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم. قلل من الدهون الغذائية والأطعمة الجاهزة والمشروبات الغازية والسكر.

الرفقة - يمكنك الركض مع صديق أو الانضمام إلى نادي الجري المحلي.

المنافسة - قد تقدم نوادي الجري أحداثًا تنافسية. معظم الأندية لديها جلسات مصممة للمبتدئين حتى المتسابقين المتقدمين. يمكنك وضع مهاراتك في الجري ضد الآخرين في جولات ممتعة أو سباقات الماراثون. العديد من فعاليات الجري المجتمعية تلبى احتياجات الأشخاص من جميع الأعمار والقدرات. انضم إلى نادي التوجيه المحلي للجمع بين الجري والتحدي المتمثل في التنقل عبر بيئات مختلفة.



الجري والركض للمبتدئين

بعض النصائح العامة للمبتدئين:

راجع طبيبك لإجراء فحص طبي قبل بدء تشغيل البرنامج. هذا مهم بشكل خاص إذا كان عمرك يزيد عن 40 عامًا ، أو تعاني من زيادة الوزن ،

أو تعاني من مرض مزمن ، أو إذا لم تمارس الرياضة لفترة طويلة .

يستخدم الفحص قبل التمرين لتحديد الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية قد تعرضهم لخطر أكبر من التعرض لمشكلة صحية أثناء النشاط البدني. إنه مرشح أو "شبكة أمان" للمساعدة في تحديد ما إذا كانت الفوائد المحتملة للتمرين تفوق المخاطر بالنسبة لك. اطبع نسخة من فحص ما قبل التمرينأداة ومناقشته مع طبيبك أو أخصائي التمرين.

ابدأ بالمشي السريع. اهدف إلى 30 دقيقة لكل جلسة. اسمح بستة أسابيع على الأقل حتى تصل إلى الجري المنتظم. اهدف إلى زيادة وقت الركض في كل جلسة ، والتبديل بين المشي والركض.

تأكد من الإحماء والتمدد جيدًا قبل الخروج. برد جسمك بامتدادات خفيفة عند العودة.

تأكد من أن لديك الكثير من السوائل وخذ معك زجاجة ماء أثناء الجري. حاول شرب الكثير من الماء قبل وأثناء وبعد أي نشاط.

اسمح ليومين كاملين على الأقل للراحة في الأسبوع لتجنب الإفراط في التدريب ، والذي قد يسبب الإصابة. ضع في اعتبارك الأنشطة الأخرى ذات التأثير المنخفض ، مثل السباحة ، مرة واحدة على الأقل كل أسبوع.