رياضة الجري.. وزن مثالي وصحة جيدة

لنتعرف فيما يلي على أبرز فوائد رياضة الجري للصحة الالعامة وإنقاص الوزن ونصائح يجب عليك مراعاتها أثناء ممارسة تلك الرياضة.

فوائد رياضة الجري للصحة العامة

تساعد رياضة الجري في الحفاظ على صحة القلب، وتنظيم ضرباته والوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين.

تعزز رياضة الجري الجهاز المناعي بشكل كبير.

تحافظ على الصحة العقلية.

التقليل من الإصابة بمرض الربو.

تساعد رياضة الجري على النوم بشكل أفضل، والتخلص من الأرق والإرهاق والإجهاد.

تساعد على تحسين صحة العظام، والوقاية من الإصابة بالتهابات المفاصل.

الجري يساعد على تقوية الذاكرة، ويحمي من الإصابة بمرض ألزهايمر.

الوقاية من الإصابة بالاكتئاب، وتخليصك من التوتر والقلق.

تحمي رياضة الجري من الإصابة بمرض السكري.

تساعد على التخلص من الدهون الزائدة بالجسم.

تحمي البشرة من الجفاف، وتمنحها النضارة وتخلصها من الشوائب.

تنشط الدورة الدموية وتمنع ارتفاع ضغط الدم وتزيد القوة البدنية.

فوائد رياضة الجري للتخسيس والريجيم

للحصول على قوام مثالي يمكنك ممارسة رياضة الجري، التي تساعد على حرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد؛ لأنّ الجري يزيد من معدل حرق الدهون والسعرات الحرارية بالجسم.

تساعد رياضة الجري على زيادة نسبة اللياقة البدنية؛ ما يساعد على شد الجسم.

مدة الجري لإنقاص الوزن وحرق الدهون تحتاج إلى نحو نصف ساعة يومياً لغير المرضى، أما المرضى فينصح لهم برياضة المشي.

نصائح لممارسة رياضة الجري للتخسيس

قبل ممارسة رياضة الجري يجب عليك تناول وجبات خفيفة وغير دسمة ولا تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

يجب الحرص على تحديد الوقت المناسب للجري ومن الأفضل أن يكون في الصباح الباكر حتى يتم حرق كمية كبيرة من الدهون، ومن الممكن تناول قطعة واحدة من الفاكهة قبل ممارسة رياضة الجري.

عند ممارسة رياضة الجري تجب الاستراحة بعد كل نصف ساعة حتى لا يتم الضغط على عضلات الساقين وحتى لا تشعر بالتعب والإرهاق.

فوائد الجري في المكان

من الممكن ممارسة رياضة الجري في المكان والتي تساعد على إمداد الجسم بالطاقة.

يساعد على انتظام المعدل الطبيعي لضربات القلب.

تقلل ممارسة الجري في المكان من الإصابة بالكثير من الأمراض.

الحفاظ على صحة العظام وحمايتها من الإصابة بالهشاشة.

تساعد على بناء العضلات.

رياضة الجري في المكان تساعد على تنظيم الهرمونات بالجسم.