فوائد رياضة الركض



الركض رياضة سهلة ومفيدة جدّاً للجسم، وهي أكثر فائدة لمن تجاوز الثلاثين من عمره، ولأولئك الذين تكدّست في أجسامهم كميات إضافية من الدهون، وخاصة في منطقة الفخذين والورك عند النساء.

على أنّ الإنسان يستطيع أن يمارس مزيجاً من رياضة الركض والمشي إذا رغب، ويفضل، بشكل عام، تنفيذ رياضة الركض في أماكن فسيحة أو حول ملعب، ويستحسن ممارستها في طرقات ريفية وفي جو نقي، وإذا كانت الطرق أكثر وعورة كان الركض أكثر فائدة (للفخذين خاصة)، ورغم ذلك يمكن تنفيذ رياضة الركض في أي مكان، حتى داخل المنزل.

أ) الاستعداد للركض: بعد التأكّد من وجود الرغبة والتصميم على ممارسة الركض لابدّ قبل بدء التنفيذ، من اتخاذ عدة خطوات نجملها فيما يلي:

1- إذا كان عندك شك بوجود عائق صحي يحول دون تنفيذ الركض، يُنصح باستشارة الطبيب للتأكد من السلامة، فإذا أبدى هذا الطبيب تحفظاً، عندها يجب تطبيق إرشاداته بدقة.

2- إرتداء ملابس مريحة، والحذاء منها خاصة يجب أن يكون مناسباً للركض، ويوجد في الأسواق اليوم أحذية مصممة خصّيصاً لهذا الغرض.

3- عدم تناول الطعام أو الشراب قبل الركض مباشرة.

4- اختيار وقت محدد وثابت يومياً لممارسة الركض، ويفضّل أن يكون ذلك في الصباح وقبل البدء بممارسة الأعمال اليومية.

5- محاولة الاسترخاء والتخلص من التوتر والعصبية قبل الركض، وعدم العبوس والتجهم أثناءه

ب- كيف نركض: بعد اتخاذ كامل الاستعدادات للركض، وقبل البدء بالتنفيذ مباشرة، يجب إجراء عدة حركات تمدّ ُد وتمطط للرجلين واليدين والظهر، ثمّ نبدأ بالتنفيذ مع تطبيق النواحي التالية بدقة:

1- البدء بالتحمية، ويتم ذلك بالسير بشكل جادٍّ حوالي عشر دقائق، أو البدء بالهرولة ببطء شديد حتى يسخن الجسم.

2- ثم تُعدّ َل سرعة الركض بحيث تصبح أكثر فاعلية.

3- وإنهاء التدريب بتمارين التبريد، ويمكن أن تكون هنا السير، من جديد، بشكل جاد لمدة عشر دقائق أخرى.

وأثناء الركض على المرء أن لا يجبر نفسه على الركض بثقل وقوة، بل يجب الركض باسترخاء وبسرعة معتدلة مع إعطاء حرية الحركة لليدين، وجعل الجسم مستقيماً والرأس مرفوعاً، وعدم الانحناء إلى الأمام، وعدم توجيه النظر إلى الأرض بل إلى الافق أو إلى الأعلى.

جـ) فوائد الركض: فوائد الركض تشابه فوائد المشي تقريباً، لكنها تعطي ثمارها سريعاً نظراً لأن حركات الركض مشابهة لحركات المشي لكنها أكثر عنفاً.

د) برنامج الركض: من المفيد أن يضع المرء لنفسه برنامجاً خاصاً للركض، كلّ حسب طاقته، بشرط مراعاة مرحلة التسخين والتبريد في كلّ مرة. وإذا وجد المرء نفسه غير قادر على تنفيذ برنامج الركض، فيُفضّ َل، في مثل هذه الحالة، البدء ببرنامج المشي ثمّ الانتقال إلى الركض. وفي كلّ الأحوال، وخاصة، بالنسبة للمبتدئين برياضة الركض وذوي الطاقات المحدودة، فإننا نقترح البرنامج التالي:

أوّلاً: برنامج الأسبوع الأوّل:

1- السير بجد لمدة عشر دقائق بقصد التحمية.

2- الركض لمدة دقيقة واحدة.

3- السير من جديد لمدة خمس دقائق.

4- تكرار البند الثاني والثالث السابقين أربع أو خمس مرات.

5- السير لمدة خمس دقائق أخرى بقصد تبريد الجسم وإرخاء عضلاته.

ثانياً: برنامج الأسبوع الثاني:

نكرر نفس ما فعلناه في الأسبوع السابق، على أن نزيد فقط، فترة الركض الفعلية الواردة في البند الثاني لمدة دقيقتين اثنتين.

ثالثاً: برنامج الأسبوع الثالث:

نكرر نفس خطوات الأسبوعين السابقين، على أن نزيد فقط، فترة الركض الفعلية الواردة في البند الثاني لمدة ثلاث دقائق.

رابعاً: برنامج الأسبوع الرابع:

1- السير بجد لمدة عشر دقائق بقصد التحمية.

2- الركض لمدة ثلاث دقائق.

3- السير لمدة ثلاث دقائق.

4- تكرار البند الثاني والثالث السابقين ست مرات متتالية.

5- السير لمدة خمس دقائق أخرى بقصد تبريد الجسم وإرخاء عضلاته.

خامساً: برنامج الأسبوع الخامس:

نكرر نفس ما فعلناه في الأسبوع الرابع، أو يمكن زيادة مدة الركض الواردة في البند الثاني لمدة خمس دقائق.

بعد انتهاء فترة برنامج الركض المخصصة، وهي 5-4 أسابيع، على المرء أن يستمر في ممارسة الركض بشكل يومي أو خمس مرات كلّ أسبوع، على أن تكون فترة الركض الفعلية حوالي 30-20 دقيقة، دفعة واحدة، أو موزعة في دفعتين أو ثلاث دفعات متتالية يفصل بينها فترة مشي لمدة 5-3 دقائق، كلّ حسب إمكانيته، مع مراعاة مرحلة التسخين والتبريد في كلّ مرة.

المصدر: كتاب اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة لـ "د. هاني عرموش"