

## بعض انواع الرياضة وفوائدها



### ركوب الخيل:

- رياضة مهمة لتحريك القسم السفلي من الجسم.
- تساعد في تخفيف الوزن وحرق الدهون.



### الدراجة الهوائية:

- من الرياضات المفيدة وخصوصا لتنظيم وتحسين عملية التنفس
- هذه الرياضة تساعد في تقوية عضلات الساقين.
- مزاوله هذه الرياضة في الطرق الجبلية والسهول تساعد على حرق الدهون واستنشاق كمية كبيرة من الاكسيجين الضروري لسلامة الجسم و نقائه.



### الكرة الطائرة:

- تحرك عضلات الساقين.



### كرة المضرب:

- تجمع بين رياضة المشي و الهرولة اللتين تساعدان على تحريك الجسم .
- كما انها تقوي عضلات الذراع التي تحمل المضرب .



### كرة السلة :

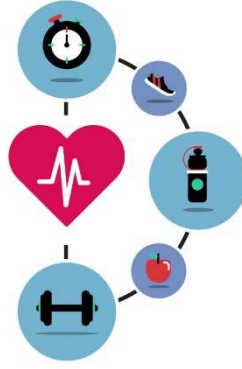
- تشمل المشي السريع والركض والقفز .
- تحرك هذه الرياضة كل أجزاء الجسم كما أنها تقوي العضلات ، ولا سيما للمبتدئين لأنها تتطلب بذل مجهود كبير.

- يمكن ان تكون لها نتائج ايجابية ، في تخفيف الوزن كما أنها تفتح الشهية ، لذا يستحسن تناول الفواكه ، مباشرة بعد الانتهاء من ممارستها ، عوض الاطعمة الدسمة التي تراكم الشحوم في الجسم.





العقل  
السليم  
في  
الجسم  
السليم



## فوائد المشي

يقلل نسبة الإصابة بهشاشة  
العظام والزهايمر

يحافظ على صحة القلب و  
يخفض الكوليسترول في الدم

يساعد في تقليل الوزن  
والمحافظة عليه

يساعد في إفراز هرمون  
الإندورفين المسؤؤل  
عن السعادة وتحسين المزاج

يقلل الإصابة  
بالأمراض المزمنة

يمد الجسم بالطاقة



[madrasatii.com](http://madrasatii.com)



[madrasatii.com](https://www.facebook.com/madrasatii.com)



[madrasatii.com](https://www.instagram.com/madrasatii.com)