

فوائد الرياضة

التمارين الرياضية :

- تعتبر التمارين الرياضية جزء من نمط الحياة الصحية لكل فرد.
- الهدف من الرياضة هو الحصول على النشاط والحيوية والصحة.
- عليك البدء باختيار النشاط المريح والذي يناسب مستوى اللياقة البدنية لديك.

ما هي فوائد التمارين الرياضية ؟

- تساعد على إنقاص الوزن الزائد (الشحوم و الدهون).
- تخفض وتقلل التوتر و الملل و السّامة.
- تتحكّم في سكر الدم الذي يسبّب الكثير من الأمراض .
- تقلل ضغط الدم الناتج عن المرض و التوتر .
- تقلل من نسبة حدوث بعض المشاكل الصحية الأخرى مثل الجلطة الدماغية أو النوبة القلبية.
- تحسّن من قوّة وتحمل العضلات .
- تجعل عظامك أقوى و أكثر صلابة.
- تساعد على معرفة أصدقاء جدد و نوادي رياضية مختلفة.

-ولكن قبل بدأ أي برنامج للتمارين الرياضية

توقّف عن التمارين الرياضية إذا كنت مريضاً أو تشعر بالغيثان أو التعب و قم بمراجعة الطبيب و اخذ الدواء اللازم ثم مارس الرياضة .

لتحصل على جلسة تمارين رياضية جيّدة تذكّر أن:

- 1 تقوم بتمارين التمدد من 5 إلى 10 دقائق قبل وبعد كل جلسة رياضية
- 2 تشرب كوباً من الماء قبل القيام بالتمارين الرياضية.
- 3 ترتدي الملابس والأحذية المريحة.
- 4 تبدأ بالتمارين البسيطة والسهلة وتدرج نحو التمارين الصعبة

عندما تقوم باستخدام الأوزان عليك البدء ببطء و عليك التدرج نحو الأوزان الأكبر،
لأصدقاءنا من ذوي الاحتياجات الخاصة يمكنك أن تمارس تمارين المرونة للكتف والذراعين وأنت جالس على الكرسي المتحرك.





الرياضة هي تربية للنفوس قبل أن تكون احرازاً للكؤوس



الرياضة تساعدك في بناء قواك و اكتشاف الكثير من مواهبك و قدراتك التي كنت تجهل وجودها لديك

1/2 ساعة مشى باليوم



لقد أعطتني الرياضة القيادة والانضباط. كما علمتني أن أبقى متواضعة. العقل السليم في الجسم السليم