

رياضه الجري (الركض)

الركض علاج ووقايه :-

لقد ذكر الطبيب الامريكي (جورج استهام) ان الرياضيين سساعدوا على انشاء طريقه جديده في الطب وهي طريقه الوقايه من الامراض بواسطه تطوير المناعه الجسديه القائمه على قوة بنيه الجسم .

ان القوه الجسديه التي تصاحب الركض هي الخطوه الاساسيه الاولى لجعل الانسان يتمتع بحواسه المختلفه . فالركض يعطي العقل طاقه كبيره وتركيزا عظيما .لذا يعتبر عاملا فعالا ضد العصبيه والانفعالات النفسيه فهو مهديء طبييعي للاعصاب .

يعتبر الركض اكثر انواع الرياضه { ديمقراطية }حيث لا يختص بطبقه معينه او عمر معين او جنس معين ويمارسها الغني والفقير والسيد والخادم والطفل والبالغ والرجل والمرأه

تُعتبر رياضة الجري من الرياضات السهله البسيطة الممتعة، والمفيدة في الوقت ذاته؛ حيث يمكن القيام بها في أيّ مكان دون الانضمام إلى أحد النوادي الرياضية، أو شراء الأجهزة الرياضيّة لممارستها، إضافة إلى إمكانية القيام بها بشكل فردي، أو جماعي مع الأصدقاء، والأقارب، وتهدف هذه الرياضة إلى زيادة اللياقة البدنية، وكفاءة الجسم، والمحافظة على صحته، وحمايته من الإصابة بالأمراض حيث اكد

د . (توماس باسلر) ان الركض المنتظم والمستمر يؤمن عدم الاصابه بالذبحة القابيه وذلك بسبب ان الراكض يطور من عمل الجهاز الدوري التنفسي وعمل القلب وكذلك فان الراكض لايدخن وقلما ياكل الهون الضاره بالقلب . وقد اكد الباحث الامريكي (بيتر وود) من جامعه ستانفورد :- ان معظم المدخنين يقلعون عن عادة التدخين عندما يبدون في ممارسة الركض حسب ماتظهر الاحصائيات . كما ان المصابين بالربو (ضيق التنفس) يتحسنون بشكل ملحوظ بعد ممارسة الركض المنتظم وذلك نتيجة لتطور الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والرئه .

فوائد الركض :-

تعرفّ على فوائد الجري من خلال النقاط التالية:

1 - يساعد على إنقاص الوزن:

تساهم رياضة الجري في إنقاص الوزن؛ فهي تحرق السعرات الحرارية، وتُذيب الدهون الموجودة في الجسم، إضافةً إلى أن هذه الرياضة تجعل الجسم بحاجةٍ دائمةٍ إلى الماء الذي يساعد على إنقاص الوزن، ويكون البدء بها بشكلٍ بطيء، وسرعة قليلة لتفادي التعرّض للإصابات

2 - يقوي الجهاز المناعي:

إنّ ممارسة رياضة الجري بشكل مستمر تقي من العديد من المشاكل الصحية، كالحساسية، والسعال، ونزلات البرد، والإنفلونزا، وغيرها.

3 - يُحسّن من صحة القلب:

القلب هو عبارة عن عضلة، وممارسة الجري بشكل منتظم يؤثر إيجابياً على صحة القلب؛ وذلك بتنشيط الدورة الدموية، وخفض نسبة الكوليسترول بالدم، الذي من الممكن أن يؤدي ارتفاعه إلى حدوث سكتات قلبية، ودماعية وكذلك يقي شر الذبحات القلبية الصدرية ويخفف من حدتها هذا اذا لم يشفها ايضا .

4 - يُحسّن من عملية الهضم:

يساعد الجري على فتح الشهية؛ حيث إنّ ممارسته تُشعر الشخص بالجوع، وذلك بسبب حرق الكثير من السعرات الحرارية، ويُنصح بتناول وجبةٍ غذائيةٍ صحيةٍ بعد ممارسة هذه الرياضة.

5 - يقوّي المخ:

تعود رياضة الجري على المخ بآثار إيجابية؛ حيث إنّها تُعزّز من الدورة الدموية في كل أنحاء الجسم، مما يؤدي إلى حصول المخ على المزيد من الأكسجين، والمواد المغذية التي تقوّي الذاكرة، وتحمي العقل من الإصابة بالزهايمر، والخرف عند الكبر.

6 - يُساعد على النوم بعُمق:

إنّ ممارسة الجري باستمرار يساعد على النوم بشكل صحيّ؛ فبعد القيام بهذه الرياضة يكون الجسم مرهقاً، ومتعباً، وبحاجة ماسة إلى النوم.

7 - يُقلّل من الإصابة بمرض السكري:

إنّ الانتظام في ممارسة الجري يُقلّل من احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؛ إذ يساعد الجسم على البقاء في نشاط دائم، ومراقبة مستوى السكر في الدم.

8 - يعالج الاكتئاب:

يعتبر الجري مضاداً للاكتئاب؛ إذ إنّه يساعد على إفراز مادة الأندورفين، ويقلّل من إفرازات الجهاز المناعي التي تؤدي إلى الشعور بالمزاج السيء. وللتخفيف من التوتر والقلق ويُسّاعد الركض على تحسين الحالة المزاجيّة والاسترخاء، بحيث يُقلّل من الإجهاد والضعف الناتجة عن العمل أو الحياة بشكلٍ عام، فممارسة رياضة الركض صباحاً تمنح الشخص شعوراً بالاقتراب من تحقيق أهدافه، وتُسّاعده على البقاء في مزاجٍ إيجابيٍّ بقية اليوم.

9 - يؤخّر من ظهور علامات التقدم في السن:

يزيد الجري من نضارة البشرة، كما يُساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بالمشاكل الصحيّة المرتبطة بتقدم السن، والشيخوخة.

10 - يقوّي العظام والمفاصل:

يزيد الجري من كثافة المعادن في عظام الفخذين، والساقين، ومن قوة الأربطة، والأوتار، إضافة إلى الوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، والتهاب المفاصل.

11 - يزيد من القدرة على التحمل:

يزيد الجري قوّة العضلات، وقدرتها على التحمّل. وكذلك قدرة الجهاز الدوري التنفسي و قدرة عمل القلب .

هل الركض يطيل العمر

سنعرض تجربه الدكتور [فريد كاست] من جامعه سانت دياجو

حيث بحث في الفرضيه القائله بان طاقه الانسان على العمل تاخذ بالهبوط بنسبه (35 – 40) بالمئه بين سن الاربعين والسبعين وقد اجرى تجربته على 43 شخصا تتراوح اعمارهم بين ال (45 – 48) سنه وكانت مدة البرنامج (10 سنوات) يتدرب خلالها المشتركون على [الركض والسباحة] وبعد مرور ال عشرة سنوات كانت النتيجة ان قلوب المشتركين اصبحت اكثر قدره وقوه وفعاليه مما كانت عليه وبهذا تحول برنامجه الى برنامج علاجي [لتاخير الكبر والشيخوخه] .

قواعد عامه للركض

القاعده الذهبيه (لاترهق جسدك في المرة الاولى)

ان التحسن البطيء هو افضل وسيله لتحقيق النتائج المرجوه فلا تتسرع لان كل ماياتي بسرعه يبذهب بسرعه .

ان الحراره والرطوبه هي من المحددات الرئيسيه لممارسه الركض فالعلاقه بينهم عكسيه .

لاتقف فجاه بعد الركض ولكن خفف من سرعتك تدريجيا او امشي .

اذا شعرت بالحم في ساقك فهذا نتيجة التقلص العضلي كونك لاتزال مبتدا اما اذا كان الالم شديدا فهذا يعني انك ركضت بسرعه تفوق تحمل طاقة جسدك ولعلاج هذه الحاله استحم بماء دافئ ثم ذلك ساقيك بكريم خاص . ان هذه الالام هي علامات مشجعه فهذا يعني ان الجسم قد بدا يستجيب للتغيرات الفسلجيه داخل جسمك التي لم تكن معتادا عليها .

زن نفسك قبل البدء بالركض ثم زن نفسك بعد شهر من الركض ستري نتيجة مذهله
ولاحظ كم اصبحت نشيطا ومعافى

اخيرا حقيقه محزنه للنساء يخسر الرجال من خلال الركض من اوزانهم
ضعف ماتخسره النساء دون ان يتبعوا اي حميه غذائيه .