



فوائد ممارسة الرياضة

(Benefits of Exercise)

نشرة معلومات للمرضى

صدرت في يونيو/حزيران 2017

قد يبدو من الصعب أحياناً ممارسة الرياضة لما تتطلبه من الوقت والمال والإجهاد والعوامل الأخرى. ومع ذلك فإن تذكير أنفسنا بفوائد ممارسة الرياضة يمكن أن يساعدنا في البقاء متحفزين.

يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في منع مجموعة واسعة من المشاكل الصحية والسيطرة عليها، بما في ذلك السكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني والاكتهاب وبعض أنواع السرطان والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسقوط.

يعزز النشاط من مستويات الكوليسترول "الجيد" ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يحسن من قوة عضلاتك ويزيد من قدرتك على التحمل، كما أن تحسين اللياقة العامة يمكن أن يمنحك المزيد من الطاقة.

وأن يجعلك النشاط البدني تشعر بالسعادة والاسترخاء.

قد يتحسن أيضاً حكمك على مظهرك ونفسك، مما قد يعزز ثققت بنفesk ويحسن من تقديرك لذاتك.

يمكن أن يساعدك النشاط البدني المنتظم على الخلود إلى النوم أسرع وعلى النوم العميق.

يمكن أن يؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة الإثارة لدى النساء وأن يقلل من مشاكل ضعف الانتصاب عند الرجال.

يمكن أن تكون ممارسة الرياضة والنشاط البدني ممتعة، فهما يمنحانك فرصة للراحة والاستمتاع بالهواء الطلق أو الانخراط ببساطة في الأنشطة التي تمنحك السعادة.

إذ يمكن أن يساعدك النشاط البدني في التواصل مع العائلة أو الأصدقاء في أجواء اجتماعية ممتعة.



لا تحتاج إلى تخصيص أوقات طويلة لممارسة التمارين الرياضية كي تجني فوائدها في إنقاص الوزن. إذا لم تستطع القيام بتمارين فعلية زد من مستوى نشاطك على مدار اليوم بطرق بسيطة كصعود الدرج بدلاً من ركوب المصعد أو القيام بالأعمال المنزلية بسرعة أكبر. ولكن لا تمارس الرياضة في وقت يقارب مواعيد نومك وإلا قد تشعر بأنك نشط لدرجة عالية لا تستطيع معها النوم. تحدث مع طبيبك اليوم عن الخدمات المتاحة في مجتمعك المحلي التي تساعدك في ممارسة الرياضة.