



۷ فایده دویدن

برای بسیاری از افراد دویدن مانند مدیتیشن است. افرادی که به طور منظم ورزش دو انجام می دهند، اذعان می کنند که دویدن به آن ها کمک می کند تا تمرکز بیشتری داشته باشند و از استرس رهایی یابند.

برای بسیاری از افراد دویدن مانند مدیتیشن است. افرادی که به طور منظم ورزش دو انجام می دهند، اذعان می کنند که دویدن به آن ها کمک می کند تا تمرکز بیشتری داشته باشند و از استرس رهایی یابند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ صرف نظر از این نکات مثبت، دویدن یکی از بهترین ورزش ها برای حفظ سلامت قلب و عروق است. دویدن آن هم در هوای آزاد تنها برای کاهش وزن مفید نیست بلکه فواید دیگری نیز دارد.

کاهش وزن: دویدن تا حد زیادی برای کاهش وزن موثر است. زیرا این نوع ورزش کالری می سوزاند و سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

حفظ سلامت زانوها: دویدن منظم ورزش عالی برای زانوهاست. ورزش دو مفصل ها را نرم می کند.

قلب سالم: دویدن به طور منظم باعث کاهش کلسترول مضر می شود. در پی این امر نفس های عمیق بیشتر و اکسیژن تازه وارد خون می شود که برای قلب مفید است.

رهایی از استرس: دویدن یکی از بهترین راه ها برای مقابله با افسردگی است.

بهبود تمرکز: هنگامی که می دوید، تنها چیزی که روی آن تمرکز می کنید، مسیر پیش رویتان است. اغلب دوندگان معتقدند که دویدن همانند دارو است که تمرکز را بهبود می بخشد.

کاهش خطر بروز بیماری: دویدن خطر بروز بیماری های خطرناک و متعدد مانند سرطان، چاقی مفرط، آسم و ... را از بین می برد.

بهبود انرژی: دویدن قدرت ریه ها را افزایش می دهد. اغلب ما تنها از یک چهارم ظرفیت ریه خود استفاده می کنیم. هنگام دویدن، ریه ها منبسط می شود و سخت تر کار می کند در نتیجه انرژی کلی بدن بهبود پیدا می کند.