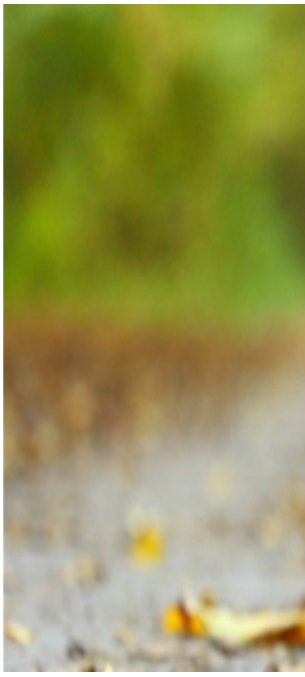
منها تعزيز قوة الأعصاب... إليك "12" فائدة صحية للمشي السريع



يعتبر المشي السريع في المكان، من الرياضات البسيطة التي يمكنك أن تمارسها في المنزل أمام شاشة التلفزيون، أو في الهواء الطلق، أو حتى في الصالة الرياضية، لا تحتاج لأدوات يمكنك ممارستها في أي وقت من أوقات اليوم، هذه الرياضة سحر، تعزز من كفاءة الجسم وصحته وسلامته، وتخص المفاصل والعظام والقدمين بفوائد عديدة وصحية مذهلة.

ووفقًا لتقرير نشر في موقع "هيلث شوتس" الطبي المعنى بالصحة العامة والأمراض، فإن ممارسة المشى السريع من الرياضات الجيدة التي تعزز من كفاءة العظام والعضلات ولها الكثير من الفوائد وتكمن أهميتها في سهولة ممارستها وإمكانية الاعتياد عليها، ونصح التقرير بممارستها يوميًا دون انقطاع، أو خمس مرات في الأسبوع، موضحا أهمية وفوائد هذه الرياضة المميزة:

تعزز من صحة الأوعية الدموية للساقين والقدم

تقى من الجلطات التي تصيب الساقين

تقى من الاضطرابات الحركية والعضلية للساقين

تعزز من صحة القلب وسريان الدم في الجسم بشكل مثالى

تحسين الحالة المزاجية بشكل رائع

تعزيز لينوة المفاصل ومرونة العضلات وتحسين حالتهما

زيادة حدة الطاقة ومستوى النشاط

تحسين الوزن والحصول على جسم رشيق وساقين مثاليتين في وقت قصير

تعزيز قوة الأعصاب

تحسين الحمل والمقاومة للساقين والمفاصل

مقاومة الخشونة ومشكلات الساقين والمفاصل والعضلات الشائعة

تعزيز الصحة العامة للجسم.