

محتويات ١ أهمية الرياضة وفوائدها ٢ نصائح عند ممارسة التمارين الرياضية ٣ المراجع ذات صلة تعبير عن أهمية الرياضة

أهمية ممارسة الرياضة أهمية الرياضة وفوائدها فوائد الرياضة للصحة الجسدية تُعدّ ممارسة الرياضة من أهم الطرق للحفاظ على الصحة البدنية، وفيما يلي أبرز فوائد الرياضة لجسم الإنسان:[١] المحافظة على الوزن: تُساهم ممارسة الرياضة دورياً في فقدان الوزن والتحكم به أو السيطرة عليه، ولتحقيق ذلك يجب الاهتمام أيضاً بالحمية الغذائية المتبعة، من خلال تساوي أو تفوق السعرات الحرارية المحروقة مع أو على السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص. الوقاية من أمراض القلب: تساعد الرياضة في الحفاظ على صحة القلب، إذ تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى تنشيط الدورة الدموية، ورفع مستويات الأكسجين المنقولة عبر الدم؛