

فهي تعزز الصحة الجسدية وتُحسِّن الحالة النفسية. تساعد التمارين الرياضية على تقوية العضلات، وتحسين الدورة الدموية، بالإضافة إلى ذلك، تسهم في تخفيف التوتر والقلق، مما يعزز الشعور بالسعادة والاسترخاء. فإن ممارستها بانتظام تُعد أسلوب حياة صحي يُساهم في بناء شخصية قوية ومنضبطة.