

التدريب الرياضي ليس فقط مفيداً للجسم البدني، ولكنه أيضاً يعزز الصحة النفسية والعقلية من خلال تقليل التوتر والقلق وزيادة الشعور بالسعادة والرفاهية. تؤثر الرياضة بشكل إيجابي على جميع أجهزة الجسم. فهي تقوي عضلة القلب، تحسن وظائف الرئتين، مثل تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية. ينصح بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ومتوازن. التدريب الرياضي يؤثر بشكل إيجابي على جميع أجهزة الجسم. فهو يحسن صحة القلب، يزيد كفاءة الرئتين، ويقي من الأمراض المزمنة مثل السكري وهشاشة العظام. ينصح بممارسة التمارين بانتظام مع تنوع نوعية النشاط البدني. ممارسة الرياضة بانتظام لها تأثيرات عميقة وإيجابية على صحة الجسم. إذ تساهم في تحسين أداء الأجهزة الحيوية، والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة.