فوائد رياضة الدرج

تعتبر رياضة الدرج أو السلالم من أفضل أنواع الرياضات التي تفيد الجسم بصورةٍ كبيرة، إلى أنّ بعض الأشخاص يُفضّل استخدام المصاعد الكهربائية عِوضاً عن الدرج، ويعود السبب في ذلك إلى عدم معرفتهم بالفوائد التي تمنحها هذه الرياضة للجسم كما أنّهم يفضّلون عدم بذل النشاط البدني، ومن أبرز فوائد رياضة الدرج زيادة نشاط الجسم ومنحه المزيد من الصحّة والحيوية، كما تساهم في تعزيز الصحّة النفسية، وتتميز رياضة الدرج بأنّها من الرياضات المناسبة لجميع الفئات العمرية كما أنّها مجانية ولا تحتاج إلى دفع المال كما يمكن ممارستها في مختلف الأوقات.

* تساهم في القضاء على روتين الحياة اليومي والممل، حيث أنّ استخدام الدرج أثناء الصعود أو النزول يخلص جسم الإنسان من الشعور بالكسل والخمول ويمنحه المزيد من الطاقة والنشاط الأمر الذي يجعله يقبل على أداء عمله بشكلٍ مشجع.

* تعمل على تحسين النفسية السيّئة وتخفّف من الشعور بالتوتر والإرهاق.

* تساهم في تقوية عضلات وعظام الجسم خاصّةً في الساقين ومنطقة الظهر، ولها قدرة كبيرة على تحسين عملها وأدائها.

* تساهم في حماية العظام من الإصابة بالترقق والهشاشة.

* تساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي في الجسم ممّا يسهل بشكلٍ كبير من عملية الهضم.

* تساهم في حماية الجسم من الإصابة بالتهاب المفاصل.

* تساعد على حرق الدهون المتراكمة في مختلف مناطق الجسم.

* لرياضة الدرج قدرة فعّالة في ضبط معدل السكر في الدم.

* تعمل على تناسق الجسم وتحسين لياقته البدنية.

* تساهم في حماية القلب من خطر الإصابة بالأمراض المختلفة المرتبطة به مثل الجلطات وأمراض الأوعية الدموية، كما تحفّزه على القيام بوظائفه على أكمل وجه.

* ممارسة رياضة الدرج بصورةٍ منتظمة تساعد على تنشيط تدفق الدم في الجسم الأمر الذي يحمي الإنسان من خطر الإصابة بالجلطات والسكتات الدماغية.

* تساهم في حماية الشرايين من الإصابة بالتصلب.

* تساهم في حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية الأمر الذي يعمل على علاج السّمُنة وإنقاص وزن الجسم الزائد.

* تساعد على ضبط معدل الكوليسترول في الدم.

* تحمي الجسم من خطر الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل مرض السرطان.

إرشادات لممارسة رياضة الدرج

- تجنّب ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية واستبدالها بأحذيةٍ أُخرى مريحة ومسطحة.

- القيام بعمل تحمية للجسم قبل البدء بممارسة رياضة الدرج.

- الحرص عند ممارسة رياضة الدرج صعوداً ونزولاً من العرقلة والوقوع لتجنّب الإصابات.

- الحفاظ على وضعيةٍ مستقيمة للظهر أثناء ممارسة التمرين والقيام بشفط البطن للداخل.

- تغيير السرعات أثناء القيام بالنزول والصعود عل الدرج أثناء ممارسة الرياضة.

- تكرار التمرين لأكثر من مرّة ويُفضّل أن نبدأ كلّ تمرين بقدمٍ مختلفة.