

عشرون ضرر من عدم ممارسة الرياضة

تؤدي قلة الحركة الى زيادة الوزن الذي يصبح عبئا عانقا على أجهزة الجسم المختلفة والاربطة

تدلى البطن (الكرش) الذي يؤدي الى مشكلات عديدة معقدة

(مشكلة الهضم- آلام أسفل الظهر- تقوس المنطقة السفلى من الظهر-



تقل قدرة الجسم على امتصاص الاكسجين عن الفرد الرياضي
مشاكل في الجهاز التنفسي من احتقان ال
انسداد الشعب الهوائية وصعوبة التنفس

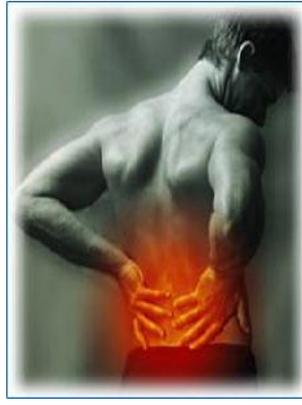


ضمور العضلات ونقص حجمها مما يجعلها غير قادرة على العمل بكفاءة

تنخفض المرونة والقوة العضلية وبالتالي يقل تحمل الفرد ومقاومته عن الفرد الرياضي



ظهور آلام الظهر والخشونة في المفاصل والعمود الفقري



يصبح القلب أصغر حجما وأقل كفاءة وظهور أمراض القلب

تزداد عدد ضربات القلب وكذلك سرعة التنفس عند بذل أى مجهود بدنى بسيط

يصاب الفرد بالاجهاد والتعب لاي مجهود يبذله

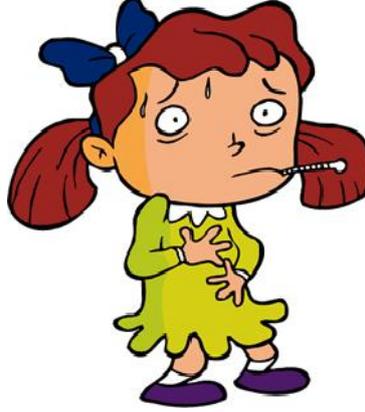


حدوث أمراض كثيرة مثل القرحة وعسر الهضم والقلق



تقل سرعة الشفاء اثرأى مجهود يقوم به الفرد

تقل عدد ساعات انتاج الفرد لقلة الحركة ونقص اللياقة البدنية



يصبح الفرد أكثر أكتئابا

ينقص مخزون الطاقة الكيميائية لذلك يصبح الجسم أقل مقدرة لمواجهة المتطلبات البدني



اختلال وظيفة المثانة والامعاء والكبد وأجهزة الحسم الحيوية
زيادة نسبة السكر فى الدم مما يؤدي الى اصابة الشخص بامراض كثيرة

عموما يصاب الجسم بالضعف العام وعدم الشعور بالحوية والشباب



زيادة نسبة الدهون في الجسم مما يجعلها عبئا على الجسم والاجهزة الحيوية
زيادة نسبة الكوليسترول في الدم مما يصيب الجسم بتصلب الشرايين



