

10 OK, AMIÉRT FUTNI JÓ



MENTÁLIS EGÉSZSÉG

A tested olyan anyagokat kezd termelni, amitől boldogabbnak érzed magad ...



KEVESEBB ASZTMA

Erősíti a tüdőt és a hörgőidet.



SEGÍT MEGELŐZNI A MAGAS VÉRNYOMÁST

Az ereid futás közben folyamatosan tágulnak és összehúzódnak, így fitteg maradnak. Ennek az eredménye egy egészségesebb vérnyomás.



ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT

Ellenállóbb leszel a kisebb betegségekkel szemben.



CSÖKKENTI A TESTSÚLYT

705 és 865 kalória közötti energiát égetsz el óránként

A zsír fel-le mozgása segíti a lebomlását.



JOBB FIZIKAI ERŐNLÉT

Erősíti az alsótest izomzatát, növeli az állóképességet.



NÖVELI A CSONTSÚRÚSÉGET

Terhelés esetén tested esszenciális ásványi anyagokat küld csontjaid erősítésére. Így futáskor - hosszabb távon - csontjaid sűrűsége nőni fog.



JAVÍTJA AZ ÍZLETEK STABILITÁSÁT

Az inák, szalagok és az ezeket övező izmok erősítése révén ízületeid stabilabbak lesznek, csökkentve ezzel a boka-, térd- és csípő sérülések kockázatát.



FEJLESZTI AZ ÖNKONTROLLT

Futás =  Önbizalom növelés +  Nagyobb kontroll az életed felett



CSÖKKENTI A CUKORBETEGSÉG TÜNETEIT

Csökkenti az inzulinrezisztanciát és segíti fenntartani az egészséges vércukorszintet.

 **NordicTrack**

Fordította:
Gerencsér Balázs



<http://sports.yahoo.com/news/running-2012-top-10-health-benefits-running-183200080-spt.html>
<http://www.runnersworld.com/race-training/build-strength-your-season>
http://www.ewhow.com/facts_5332968_elliptical-vs-treadmill-calories-burned.html
<http://www.livestrong.com/article/361240-how-running-helps-you-lose-weight/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11185652>
<http://health.nytimes.com/health/guides/specialtopic/physical-activity/exercise%27s-effects-on-diabetes.html>
<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=16696>
<http://www.mayoclinic.com/health/arthritis/AR00009>
<http://sports.yahoo.com/news/running-2012-top-10-health-benefits-running-183200080-spt.html>
<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090227080005.htm>
<http://sports.yahoo.com/news/running-2012-top-10-health-benefits-running-183200080-spt.html>