

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

ΜΥΑΛΟ... ΞΥΡΑΦΙ

2% αύξηση του ιππόκαμπου του εγκεφάλου εμφανίζουν όσοι τρέχουν τρεις φορές την εβδομάδα συγκριτικά με αυτούς που δεν ασκούνται καθόλου ή ασκούνται ελάχιστα οι οποίοι σταδιακά εμφανίζουν μείωση του όγκου του.



ZZZZ

ΟΝΕΙΡΑ ΓΛΥΚΑ

Καλύτερο επίπεδο ύπνου και μειωμένη αίσθηση νύστας και κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας δηλώνουν ότι έχουν όσοι τρέχουν τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα σε σχέση με όσους τρέχουν ελάχιστα ή και καθόλου.

FULL POWER

Η συστηματική άσκηση ανεβάζει τα επίπεδα του μεταβολισμού με αποτέλεσμα οι άνθρωποι που τρέχουν 2 έως 4 φορές την εβδομάδα να αισθάνονται πιο ενεργητικοί κατά τη διάρκεια της ημέρας.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΟΡΑΣΗ

Μετά από έρευνα σε 40.000 ανθρώπους, ερευνητές στο εργαστήριο Λόρενς Μπέρκλεϊ στις ΗΠΑ βρήκαν ότι όσοι έτρεχαν καθημερινά κοντά στα 5 χλμ. την ημέρα, είχαν 54% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα στην όραση που σχετίζονται με την ηλικία όπως καταρράκτη ή γλαύκωμα.

ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΝΕΟΙ

Η συστηματική άσκηση με τρέξιμο δείχνει να μειώνει σημαντικά τον ρυθμό της γήρανσης με αποτέλεσμα οι δρομείς να φαίνονται αλλά και να αισθάνονται νεότεροι.



ΚΑΡΔΙΑ ΑΠΟ ΣΙΔΕΡΟ

Βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη, αυξάνει τον όγκο παλμού, ενώ ρίχνει σημαντικά τους καρδιακούς παλμούς ηρεμίας.

ΧΑΝΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

Απώλεια βάρους αλλά και διατήρησή του.



ΓΕΡΑ ΚΟΚΑΛΑ

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Μισούρι των ΗΠΑ η άσκηση αυξάνει σημαντικά την οστική πυκνότητα με το τρέξιμο να ασκεί μεγαλύτερη θετική από κάθε άλλη μορφή άσκησης, όπως είναι τα βάρη ή η ποδηλασία ή η κωπηλασία.

