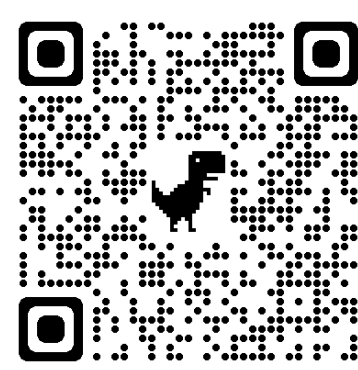




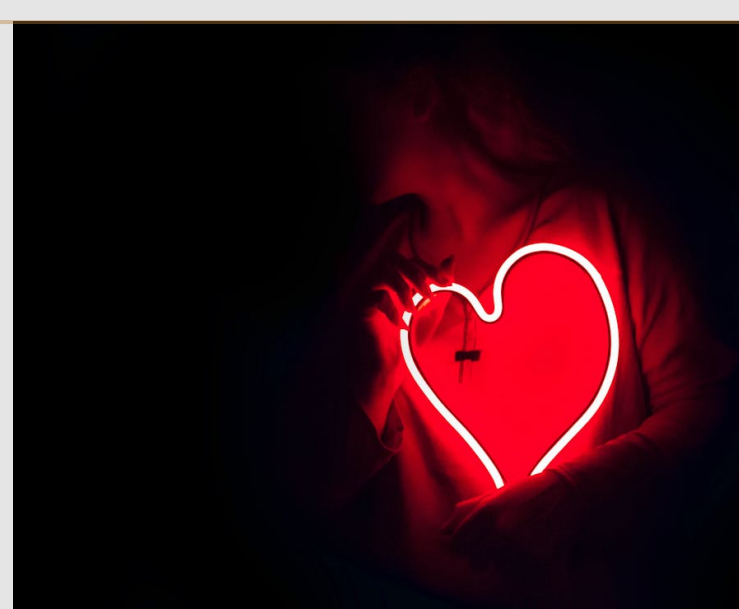
Beneficis del Running

Córrer és una manera estupenda de posar-nos en forma, millorar l'estat d'ànim i guanyar salut. A més, ens pot ajudar a perdre pes, reduir el risc de patir cardiopaties, accidents cerebrovasculars i diabetis de tipus 2

1

Millora la salut cardiovascular

Quan correm a més de millorar el flux sanguini, enfortim el cor i els pulmons. Això pot reduir el risc de cardiopaties, accidents cerebrovasculars i altres problemes cardiovasculars.



2

Disminueix el risc d'obesitat i diabetis de tipus 2

Córrer, a més d'ajudar-nos a cremar calories i perdre pes, també ho fa millorant la sensibilitat a la insulina, factor que pot ser beneficiós per reduir el risc a desenvolupar diabetis de tipus 2. .



3

Enforteix els ossos i els músculs

Córrer és beneficiós per enfortir els ossos i els músculs. Això pot contribuir a reduir el risc de caigudes i fractures.



4

Millora el nostre estat d'ànim

Les endorfines que alliberem quan correm, afavoreixen els estats d'ànim positius i alleugen l'estrès.



5

Augmenta els nivells d'energia

Córrer pot contribuir a augmentar els nostres nivells d'energia i millorar la forma física general que tenim perquè és un esport que fa possible millorar la salut cardiovascular i la funció respiratòria.



Us apunteu?

Si no sou corredors, ara és un bon moment per començar. Tant sols heu de recordar entrenar de mica en mica... i accedir a aquest enllaç que us diu com apuntar-vos al curs de running :

