

## Futni jó! Miért is? 8 ok, hogy Te is rászokj.



fotó: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

**Aki régóta gondolkodik azon, hogy el kellene kezdenie futni, annak szolgálunk most motiváló tényekkel a futásról.**

### **1. Fialalít**

Sok forrásból lehet olvasni, hogy tudományos kutatások szerint a fiatalság forrása nem nem más, mint a futás! Mivel eléggé összetett mozgásforma, így nem csak szépen formálhatjuk vele az alakunkat, de fiatalon is tarthatjuk a testünket.

### **2. Kikapcsol**

Természetesen, nem azon edzések alkalmával, amikor még alig kapunk levegőt és nagyjából megküzdünk minden megtett méterért, hanem amikor ezen a fázison átestünk. Akkor a futás egy testedzéssel egybekötött, aktív kikapcsolódás lesz, amikor átgondolhatjuk a napi dolgainkat, meghallgathatunk egy érdekes podcast-ot, esetleg nyelvet tanulhatunk.

### **3. Stresszmentesít**

Miközben futunk kiadjuk magunkból a napi felgyülemlett stresszt, amely jót tesz az egészségünknek is.

### **4. Mentális frissességet biztosít**

Egy amerikai tanulmány szerint, azok a nők, akik fiatalkorukban gyakran sportoltak és futottak, kisebb valószínűséggel szenvednek a későbbiekben demenciától.

## 5. Jobb alvás

A fentieket elolvasva nem véletlen, hogy az alvás minőségén is javít a futás. Mivel kiadjuk a stresszt és feldolgozzuk a napi konfliktusainkat is, ezért ez az agyi tevékenység nem korlátozódik arra az időre, amikor nyugodtan fekszünk az ágyban. Mivel már átrágtuk magunkat ezeken a dolgokon, így könnyebben alszunk el.

## 6. Erős immunrendszer

Futhatunk a szabadban vagy edzőteremben is – főleg, aki nem bírja a hideget, annak ajánlott a hűvös idő beköszöntével edzőteremben folytatni a futást - ugyanis kimutatták, hogy napi egy órás testmozgással 20%-kal csökkenthetjük a felső légúti megbetegedések előfordulását.

## 7. Fogyaszt

A futással átlagban óránként 500-700 kalóriát égethetünk el. Ez függ az életkortól, a tempótól, az edzettségtől és attól, hogy az edzést végző férfi vagy nő.

## 8. Kitartásra tanít

Aki ezt a monoton mozgásformát bírja és időről-időre megy és teljesíti a távot, elmondhatja magáról, hogy vasakarata van. Ez az akarat pedig megmutatkozik az élet más területein is.

*Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.*

További érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.