

POPRAWIA SIŁĘ I SPRAWNOŚĆ

brak zadyszki przy wchodzeniu na schody, większa wydolność narządów i wytrzymałość



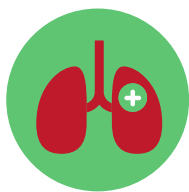
PROFILAKTYKA CUKRZYCY

lepszą kontrolę nad stężeniem cukru we krwi i w walce z otyłością czy nadwagą



WSPOMAGA ODCHUDZANIE

godzinny bieg spala ok. 700 kcal, systematyczne treningi i zbilansowana dieta dadzą zdrowie i kontrolę wagi



SPRAWNY UKŁAD ODDECHOWY

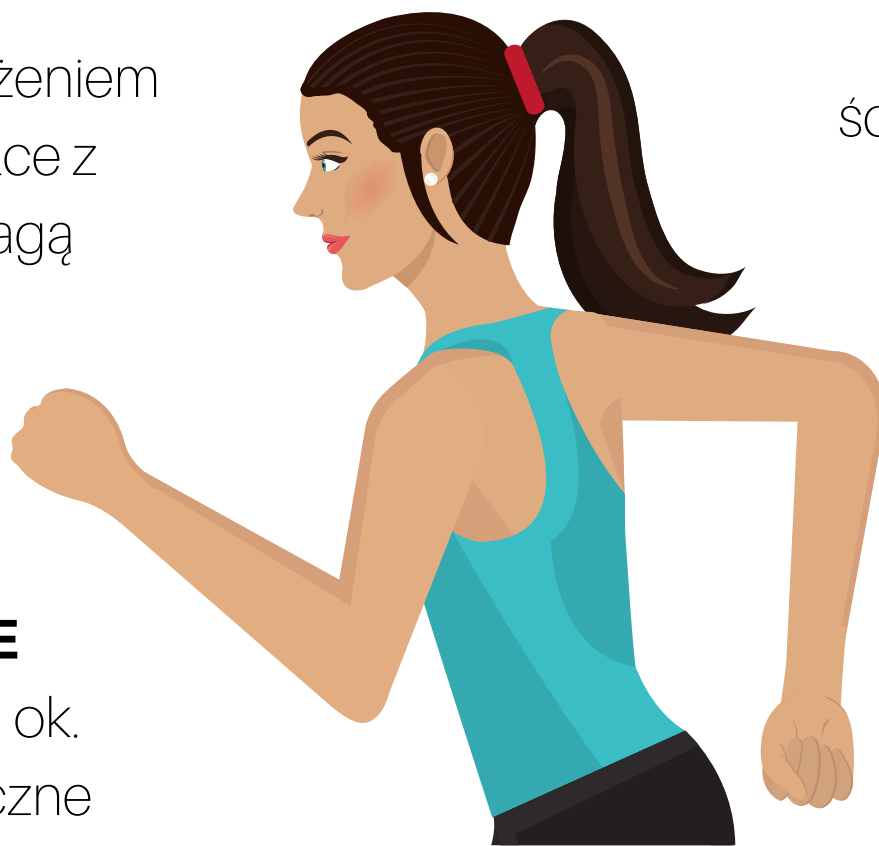
poprawia wydolność płuc i oskrzeli

ZALETY BIEGANIA



POMAGA ZNALEŹĆ PRZYJACIOŁ

zapisz się do grupy biegowej, wspólne pasje i wsparcie wzmacniają więzi międzyludzkie



/MOTYWATOR.TV



ZDROWIE PSYCHICZNE

podczas biegania uwalniają się endorfiny poprawiając samopoczucie, poprawa jakości snu



LEPSZA JAKOŚĆ ŻYCIA

bieganie daje siłę, zwiększa pewność siebie i zadowolenie z życia codziennego



SILNE STAWY I ŚCIĘGNA

wzmacnia i uelastycznia ścięgna, poprawia stabilizację



MOCNE KOŚCI

poprawia mineralizację i gęstość kości, profilaktyka osteoporozy



ZDROWE SERCE

wzmacnia mięsień sercowy, obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie



WZMACNIA ODPORNOSĆ

regularne treningi hartują organizm, biegacze chorują rzadziej