

# 9 gode grunde til at løbe en tur

Motion har stor indflydelse på reguleringen af vores stresshormoner. Men det er ikke helt lige meget hvilken type motion du udfører. De fleste videnskabelige undersøgelser bygger på forsøg hvori aerobe motionsformer som f.eks. løbetræning indgår. Hvis motionen skal være forebyggende eller behandlende er det nemlig nødvendigt at den er konditionsfremmende, hvilket løb er den bedste repræsentant for. Ca. 30 minutters løb tre gange om ugen er nok til at nedsætte risikoen markant for stressrelaterede sygdomme, herunder depression, og fire gange om ugen menes at være det ideelle for de fleste mennesker. Gerne med en intensitet hvor du føler dig forpustet.



Der er i dag tilstrækkeligt med videnskabelige beviser for, at fysisk aktivitet har en betydningsfuld virkning på såvel din fysiske som din mentale sundhed. Her følger 9 rigtig gode grunde til at trække i løbeskoene hurtigst mulig.

## Forebyggende aspekter ved løb:

- mindsker risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme
- mindsker risikoen for at udvikle sukkersyge
- mindsker risikoen for at udvikle forhøjet blodtryk
- bidrager til at mindske blodtrykket hos personer, der i forvejen har forhøjet blodtryk
- mindsker risikoen for at få kræft i tyktarmen
- hjælper mod at holde vægten under kontrol
- hjælper til at opbygge og vedligeholde stærke knogler, muskler og sener
- mindsker tilstande med depression, angst, stress og nervøsitet
- forbedrer det psykiske og sociale velvære, herunder søvnkvalitet, humør, energi samt
- netværksdannelse

Så selv om du har mest lyst til at trække dynen op over hovedet, så tag dig sammen og kom i løbeskoene, så kan du holde både kroppen og humøret i højeste gear uden at brænde sammen.

Kilde: fitnews

**Personlig Træner Lisette Christiansen**

**Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**[www.lisettechristiansen.dk](http://www.lisettechristiansen.dk)**