



















## A rendszeres testmozgás hatásai:

-  edzettebb szív → munkája gazdaságosabbá válik → egy összehúzóddással több vért képes pumpálni az erekbe
-  nyugalmi pulzus csökkenés, ugyanaz a terhelés, alacsonyabb pulzusszám → teljesítménynövekedés
-  rugalmasabb érrendszer
-  az egész test oxigén- és vérellátása javul
-  szabályozza a vérnyomást
-  a vér összetétele javul
-  nő a zsírbontó enzimek száma → hatékonyabb zsírégetés
-  magasabb kalóriafelhasználás
-  testösszetétel javul → zsír csökken, izom nő
-  légzőrendszer fejlődik
-  immunrendszer erősödik
-  koleszterinszint csökken
-  test öregedési folyamatai lelassulnak
-  depresszió-, stresszoldás, kikapcsolódás → aktív pihenés
-  kedélyállapot javul → örömhormonok szabadulnak fel
-  élethez való hozzáállás megváltozik → életerő, vitalitás
-  akaraterő, kitartás nő
-  testsúlykontroll
-  kapcsolatteremtés