



www.fj-trim.dk



MOTION ER SUNDT—ÅRET RUNDT

12 GODE GRUNDE TIL AT LØBETRÆNE



DEN DAG, DU BESLUTTER DIG FOR AT SNØRE LØBESKOENE OG FOR ALVOR GÅ I GANG MED AT LØBE, HAR DU SEJRET PÅ FLERE MÅDER.

DU VIL BLIVE GLADERE, STÆRKERE, SUNDERE, FRISKERE OG FÅR MERE LYST TIL SEX.

1. MUSKLERNE BLIVER STÆRKE

Hver træningspas er med til at gøre dine muskler, knogler, ledbånd og sener i benene stærkere. Knoglerne bliver kraftigere for at klare stødene, når du rammer underlaget. Senes og knoglehinder forstærkes for ikke at rive sig løs. Ledbåndene og musklerne bliver stærkere for at klare strabadserne.

2. HUMØRET STIGER

Løb nogle gange om ugen, og du vil formentlig opleve, at du får mere overskud og bliver mere positiv, gladere for dig selv og dit liv. Andre vil også bemærke, at du er mere omgængelig end ellers. Undersøgelser viser nemlig, at løbere er mere tålmodige, afbalancerede, optimistiske og gladere for sig selv end ikke-løbere.

3. DU SOVER BEDRE

Du sover ganske enkelt bedre efter en dag, hvor du har været ude at bruge din krop, klaret hjernen og få masser af frisk luft. Nu er kroppen også træt og ikke kun hovedet efter en lang arbejdsdag.

4. STYRK DIT IMMUNFORSVAR

Er du træt af de evige bakterie- og virusangreb? Så kan løb være løsningen. Undersøgelser viser nemlig, at en halv times løb ca. hver anden dag er med til at styrke dit immunforsvar, så du bliver bedre til at modstå alt fra forårskølelser til hjerte-kar-sygdomme. Men du skal ikke overdrive løberiet. Hardcore-motion kan virke lige modsat, fordi din krop ikke får tid til at komme sig over strabadserne.

5. DU STRESSER AF

En løbetur er ren afstresning. Der frigives endorfiner, kroppens eget lykkehormon, der resulterer i øget psykisk velvære. Endorfiner er både stress- og smertedæmpende og forstærker kroppens immunforsvar. Du kan også bruge løbeturen som værdifuld egen-tid, helt fri for forstyrrelser, hvor du kan koble helt af.

6. SEXLIVET FÅR ET PIFT

Hvis du er skruet sammen som de fleste, vil dit sexliv få et ekstra pift, når du begynder at løbe. Under løb udskiller din krop afstressende stoffer. Og løb gør både din krop og selvtillid godt. Alt sammen er med til at tænde lysten. I sexundersøgelser fortæller folk, at deres partnere er blevet mere tiltrækkende og fyrlige, efter at de er begyndt at løbe.

7. NYT LUFT TIL LUNGERNE

Dine lunger er ikke, hvad de har været. I hvert tilfælde ikke, hvis du har rundet de 25. Fra den alder bliver lungernes evne til at optage ilt nemlig støt og roligt dårligere. Den udvikling kan du ikke stoppe helt. Men du kan styrke dine lunger mærkbart ved at lufte dem igennem på en løbetur.

8. DU FÅR ENERGI

Energi avler energi. En løbetur styrker kroppen, klarer hjernen, giver dig overskud og gør dig frisk samt forøger din koncentrationsevne - alt sammen noget, der giver energi.

9. DU BLIVER KREATIV PÅ JOBBET

Har du travlt på jobbet, vil en halv times løbetur formentlig være en bedre investering end en times overarbejde. Flere undersøgelser tyder nemlig på, at din kreativitet og klarsynethed stiger, når du dyrker motion. En hurtig løbetur lader de mentale batterier op og giver ny inspiration.

10. DU FORBRÆNDER FEDT

Løb er en af de absolut mest effektive motionsformer, hvis du drømmer om at smide et par kilo eller fem. Hvis du varierer din træning, så du nogle dage løber kort og hurtigt (fx intervaltræning) og andre dage løber længere og i et mere adstadigt tempo, vil din kalorieforbrænding være i top. Løb er i sig selv en kaloriesluger. Og variationen sikrer, at kroppen ikke når at tilpasse sig, men hele tiden brænder flest mulige kalorier af.

11. STYRKER DIT HJERTE

Hver tredje af os risikerer at dø af en hjertesygdom. Men hvis vi bare bevæger os en lille smule mere, falder risikoen markant. Når du løber, bliver dit hjerte stærkere, fordi du her tvinger det til at pumpe ekstra blod rundt i kroppen. Og så falder dit blodtryk også.

12. GIVER BEDRE BALANCE

Når du løber, er der livlig gang i kommunikationen mellem dine muskler og hjernen. Det er med til at udvikle nervebanerne mellem hjernen og musklerne, så du får en bedre finmotorik og balance.