

LIIKUNNAN HYÖDYT

Parantaa mielenterveyttä



Fyysinen harjoittelu pitää yllä hyvää mielenterveyttä, koska se vähentää stressiä, ahdistusta ja voi jopa auttaa masennuksesta toipumisessa.

Ehkäisee ongelmia luustossa



Liikunta vahvistaa luita ja auttaa pysymään hyvässä kunnossa. Liikunnan avulla välttyään myös mm. osteoporoosin ja nivelrikon aiheuttamilta ongelmilta.

Rentouttaa



Liikunta rentouttaa intensiivisten työ- tai opiskelupäivien jälkeen, sillä se saa aivot erittämään kemikaaleja, jotka rentouttavat.

Ehkäisee sydänongelmia

Liikunta vähentää myös sydänsairauksien riskiä, koska se alentaa kolesterolia, säätelee verenkiertoa ja lisää hapen imeytymistä lihaksissa