

PREDNOSTI VJEŽBANJA

Poboljšava mentalno zdravlje



Vježbanje poboljšava mentalno zdravlje zato što smanjuje stres, anksioznost i čak može pomoći u prevladavanju depresije.

Sprječava probleme s kostima



Vježbanje jača kosti i održava ih u dobrom stanju te na taj način sprječava probleme uzrokovane osteoporozom.

Opustite svoje tijelo



EVježba je dobar način opuštanja nakon napornoga dana (posla, škole) budući da uzrokuje proizvodnju određenih opuštajućih kemikalija u mozgu.

Sprječava probleme sa srcem



Smanjuje rizik od problema sa srcem jer smanjuje kolesterol i također regulira protok krvi u mišićima te povećava apsorpciju kisika.