

Hälsoeffekter av vår motionsrunda

- ➔ *Genom att promenera ökar de allra flesta pulsen tillräckligt för att förbättra sin kondition.*
- ➔ *Man får starkare hjärta och blodkärl och kroppens förmåga att ta upp syre ökar.*
- ➔ *Konditionsträning gör att man mår bättre och lättare håller vikten.*
- ➔ *Promenader minskar fettet.*
- ➔ *Raska promenader, joggning, cykling, simning och skidåkning är träning som ökar konditionen. Ju intensivare man tränar desto bättre kondition får man.*
- ➔ *Man mår psykiskt bra av att motionera.*
- ➔ *Avstressande.*
- ➔ *Man känner stolthet över sin prestation.*

Idag var vi på en 6 kilometers motionsrunda. Vi upplevde att det var uppfriskande.

Julia 8a och Caroline 8c