

Bild 1. Hälsoeffekterna av regelbunden aerobisk motion

- Bromsar progressionen av Alzheimers och Parkinsons sjukdomar
- Minskar risken för stroke och dess allvarlighetsgrad
- Förbättrar muskelstyrkan
- Höjer energinivån
- Hjälper att kontrollera vikten
- Hjälper att kontrollera diabetes
- Hjälper att kontrollera blodtrycket
- Bromsar förtvining av musklerna
- Minskar risken för osteoporos
- Upprätthåller rörligheten i lederna
- Minskar fallande vid hög ålder
- Bromsar symtom på åldrande
- Främjar avkommans hälsa
- Höjer humöret och kognitionen
- Förbättrar sömnen
- Minskar stressen
- Förebygger arterioskleros
- Höjer funktionsförmågan vid hjärtinsufficiens
- Förbättrar matsmältningen
- Minskar risken för bröst- och tarmcancer
- Främjar fertiliteten
- Förbättrar blodets fettvärden
- Stärker immunförsvaret
- Sköter perifera artärsjukdomar
- Förbättrar blodcirkulationen
- Höjer självkänslan