

Länger leben durch Sport

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:47 Uhr -

LIVE LONGER



thanks to sports

Cardio training improves the heart's volume up to 50%; therefore, the heart can work much more effectively and economically. This means it will deteriorate much less in time. It also keeps the cardio-vascular system more elastic lowering the risk of heart attacks. Additionally, with our cardio-vascular system and lungs working more effectively, more oxygen is distributed to our organs making us feel fitter. So, together with increasing our life expectancy, we feel better, fitter, more energized and will suffer fewer infections and illnesses.

Länger leben durch Sport

Ausdauertraining erhöht das Herzvolumen um 50% - daher arbeitet es viel effektiver und ökonomischer – das heißt effizienter bei geringerem Verschleiß. Obendrein werden die Blutgefäße elastischer, das Herzinfarktrisiko sinkt, die Lebenserwartung steigt, man lebt besser und fitter, leidet an weniger Krankheiten, Infektionen, Diabetes etc. und durch ein stärkeres Herzkreislaufsystem gelangt mehr Sauerstoff in alle Organe.