

Futópad előnyei, azaz miért jó a futás?

- **A futás a legegyszerűbb fiziológiás és legkönnyebben gyakorolható mozgásforma, a legtöbb sport alapja.**
- **A 10 legjobb zsírégető sport közé tartozik.**
- **Rengeteg élettani hatása van, köztük:**
 - . a legproblémásabb helyeket feszesíti és erősíti: a vádli, feneket, első és hátsó combot, hasat;
 - . növeli a szervezet ellenállóképességét;
 - . jótékony hatása van a szervek és az agy működésére, anyagcserére, keringésre;
 - . kiválóan alkalmas fogyásra és alakformálásra;
 - . alkalmas a lelki feszültség és stressz feloldására, a rosszkedv csökkentésére.

Futópadon való futás

A futópadon történő futás, gyaloglás otthonában történő, az aktuális időjárás körülményeitől és a talaj minőségétől független testmozgás.

A futópadon történő mozgás közel azonos hatású, mint a szabadban történő futás:

- Intenzívebb, folyamatosabb, állandóbb terhelést biztosít, és nem elhanyagolható tényező, hogy a testedzési paraméterek (távolság-, pulzus-, kalóriamérés, stb.) is könnyebben figyelemmel kísérhetőek
- Kíméletesebb lábunkhoz a futószőnyeg egyenletes, rugalmas felszíne.
- A dőlésszög és a sebesség állításával többfajta terheléses tréninget lehet végigcsinálni.
- Futás közben a folyadék és tápanyag-pótlást folyamatosan tudjuk pótolni.
- Nincs befolyásoló időjárási körülmény.