

## Les bienfaits de la course à pied

### Sur le plan physique :

Il y a une amélioration

De la force, de la puissance musculaire de la puissance musculaire. Elle renforce les muscles comme les jambes mais aussi les bras, les abdos ou encore le dos

Du système cardio vasculaire et respiratoire.

Bien être et diminution du stress grâce à la libération d'endorphine par la libération de dopamine

Perte de poids et affinement de la silhouette par la mobilisation de nombreux muscles

Le sport apporte un sentiment de reconnaissance

### Mentale :

Sociale : si la course à pied peut être pratiquée librement et seule, elle n'en est pas moins un facteur de sociabilité.

