

# Hva skjer i kroppen når vi løper?



Når vi løper, samarbeider ulike deler av kroppen.

**Øynene** hjelper oss med å se hvor det er trygt å løpe og sender beskjed gjennom **nervene** til **hjernen**. Hjernen sender videre beskjed gjennom nervene til **musklene** om at de skal jobbe. Musklene beveger på **skjelettet** vårt, slik at beina våre flytter seg når vi løper.

Kanskje dere har merka at vi puster fortere når vi løper? Det er fordi det skal komme mer luft inn i **lungene** enn det gjør til vanlig. I lufta er det blant annet **oksygen** som kroppen trenger. I lungene går oksygenet over i **blodet** vårt.

I blodet er det også næringsstoffer som kommer fra maten vi har spist. Fra vi puttet maten i munnen, har den blitt delt opp i mindre og mindre biter. Først inni munnen, så i magesekken og videre nedover i **tarmene**. Derfra har de bitte små bitene, **næringsstoffene**, gått over i blodet.

**Hjertet** vårt pumper hele tida blodet med næringsstoff og oksygen rundt i hele kroppen. Når vi løper, pumper hjertet fortere for at blodet skal komme raskere rundt med næringsstoff og oksygen til musklene. Musklene gjør om energien i næringsstoffene til energi som vi trenger for å bevege oss.

Slik samarbeider ulike deler av kroppen når vi løper, helt uten at vi trenger å tenke over det!