**Øynene** hjelper oss med å se hvor det er trygt å løpe og sender beskjed til **hjernen**. Hjernen sender videre beskjed 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.   
  
For at musklene våre skal klare å jobbe, trenger de mat. Når vi spiser, blir maten delt opp i mindre og mindre biter, først i munnen, så i magesekken og videre nedover i **tarmene**. Fra tarmene går de bitte små bitene, **næringsstoffene**, over i blodet.  
  
**Hjertet** pumper hele tida blodet med næringsstoff og oksygen rundt i hele kroppen. Når vi løper, pumper hjertet fortere for at blodet skal komme seg raskere rundt med dette drivstoffet –næringsstoff og oksygen – som musklene trenger når vi løper.   
  
Slik samarbeider ulike deler av kroppen vår når vi løper, helt uten at vi trenger å tenke over det!