

**VTT Velencei-tavi Terület- és
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

EFOP-1.5.2-16-2017-00017

Sport a szabad levegőn

A pandémia idején felértékelődött a szabad téren űzhető sportok jelentősége. Sokan alakították át szokásaikat eszerint. Az alábbiakban szeretnénk ötleteket adni, hogy lehet változatos és személyre szabott módon kihasználni a szabad levegő és tér adta lehetőségeket.

Trambulinozz a stressz csökkentéséért, a fogyásért vagy a fittségért!

Az ugrálás nem csak kiváló testmozgás, de rendkívül hatékony a kalóriák elégetésében is, ráadásul ízületi kímélő hatása miatt akár túlsúllyal is elkezdhető.

Nem utolsó sorban pedig kiváló stresszcsökkentő hatása is van – amire valljuk be, most mindannyiunknak szüksége van kicsit.

Hulahoppkarika a kertben, vagy akár a teraszon!

A hulahoppkarikában az a jó, hogy akár a szobában is végezheted, nem igényel nagy helyet – ellenben igényel koncentrációt, és karcsúsít is. Éppen ezért, ha ki tudod használni a szabad levegőt és a teraszon vagy a kertben kezdesz neki a hulahoppkarikázásnak, annak hamar meglátszik majd az eredménye!

Súlyzós edzések a szabadban

A súlyzós edzésekkel sokaknak akad problémája, hiszen egy viszonylag monoton mozgásformáról beszélhetünk – habár azt is hozzá kell tennünk, hogy az egyik leghatékonyabb alakformáló mozgásformák közé is tartozik.

Természetes, hogy a szobában hamar megunod a súlyok emelgetését, de mi van, ha a kertben, napsütésben végzed? Próbáld ki és megérezed!

Jóga és pilates a kertben: egy új élmény

Remekül átmozgatja minden porcikádat, erősíti az izomzatot, és el is lazít – mind testileg, mind lelkileg.

Csak egy tornaszőnyeg kell, és indulhat is a mozgás!

Futás

Egy gyönyörű erdei ösvény, egy kényelmes futócipő, egy jó kulacs, és már indul is a kikapcsolódás. A futás nem csak az egyik leghatékonyabb mozgásforma amit a szabadban végezhetsz, de mentálhigiénés

**VTT Velencei-tavi Terület- és
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

EFOP-1.5.2-16-2017-00017

szempontból is rengeteg jótékony hatása van. A futás szerelmesei mind egyetértenek abban, hogy ez a mozgásforma segít a mindennapi stressz oldásában, segít kikapcsolódni, és rettentő egészséges is.

Ha még nem szerettél bele ebbe a mozgásformába, ideje elkezdni – meglátod, a kezdeti megpróbáltatásokat hamar felváltja majd egyfajta rajongás, és soha többé nem akarsz majd futás nélkül élni!

És hogy miért jobb mindezt a szabadban végezni? Milyen hatása van a szabad levegőn való sportolásnak? A következőkben **hat nyomós érvet sorolunk fel arról, hogy miért a legjobb a szabadban sportolni – pláne tavasszal!**

Odakint keményebben edz az ember

Amikor az emberek a szabadban edzenek, valahogy több időt szánnak a testmozgásra. Azok az idősebb korúak, akik aktívan töltik ki idejüket a szabadban, legalább fél órával több közepesen vagy intenzívebben megterhelő testmozgást végeznek, mint azok, akik csak a négy fal között foglalkoznak ezzel.

Odakint az ember sokkal fiatalabbnak érezheti magát. A szabadban sokkal egyszerűbben szabályozhatók a stresszhormonok, ami növeli az endorfintermelést és a szerotonin kiválasztását – kémiai szaknyelvről magyarra lefordítva: boldogabbak vagyunk, ha kint lehetünk.

A természetben könnyebben csökken a vérnyomás

A szabadban töltött idő jót tesz a szív egészségének. A magas vérnyomással küszködők legalább 10%-ának sikerült kellemesebb szintre csökkentenie a vérnyomását, miután hetente legalább 30 percet eltöltöttek a szabadban. Ez részben a friss levegőnek és a természet stresszoldó hatásának köszönhető.

A japán egészségkutatók sétálásra buzdítják az embereket, amit japánban „sinrin-joku”, azaz „erdei fürdőzés” néven emlegetnek. A japán szakemberek szerint ez a tevékenység segít csökkenteni azt a stresszhormont (kortizol), ami a magas vérnyomásért felel.

**VTT Velencei-tavi Terület- és
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

EFOP-1.5.2-16-2017-00017

Elősegíti a rákellenes sejtek termelését

Bizonyos kutatások eredményei arra engednek következtetni, hogy a szabadban az emberek a különféle, növények által termelt vegyületeket lélegezhetnek be, amelyeket a tudomány „fitoncidoknak” nevez. Ezek a vegyületek segíthetnek megnövelni azon fehérvérsejtek számát, amelyek erősítik az immunrendszert és feltételezhetően a rák elleni küzdelemben is szerepük van. Ugyan ezekről a sejtekről úgy tartják, hogy fontosak a különböző fertőzések és gyulladások leküzdésében.

Egy kutatás során a szakemberek rájöttek, hogy azok az emberek, akik két napig hosszú sétákat tettek az erdőben, 50%-kal több ilyen sejtet termeltek a szervezetükben, ráadásul ezek a sejtek 56%-kal aktívabbak is voltak. A séták után egy hónappal ez az aktivitás még mindig 23%-kal magasabb volt az átlagnál.

Egyszerűen szórakoztatóbb

Habár ennek megállapításához nem kell tudósnak lenni, kutatási eredmények is bizonyítják, hogy az emberek sokkal jobban élvezik a testmozgást, ha a szabadban végezhetik azt. Így tapasztalhatják meg igazán azt a szellemi felüdülést, amit az edzések vagy más testmozgások kínálnak. A szabadtéri edzés remek (és sokkal olcsóbb) alternatíva azoknak, akik nem szeretnék konditeremben edzeni.

A szakemberek szerint továbbá a szabadban edzők sokkal életerősebbnek, aktívabbnak és energetikusabbnak érezték magukat, mint azok, akik inkább bent edzettek, ráadásul kevesebb feszültségről és depressziós tünetről is számoltak be.

A szellemi egészségnek is jót tesz

Mindenki tudja, hogy a természet nyugtató hatással van az emberre, a szabadtéri edzések során pedig ez a hatás sokszorosán érvényesül. Azok, akik 90 percet töltöttek el sétával a természetben kevesebbet aggódtak a problémáik miatt és az agyuk depresszióért felelős része is kevesebb aktivitást mutatott, mint azoknál, akik városi környezetben tettek ilyen sétákat.