

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Szabadtéri edzések



Miért jó szabadban mozogni?

- Friss levegő, több oxigén → jobb közérzet
- Napfény → D-vitamin szint emelése
- Csökkenti a stresszt, szorongást, depressziós tüneteket (Thompson Coon et al., 2011)
- Javítja a kognitív funkciókat, fókuszot
- Több motiváció, nagyobb kitartás (zöld környezet inspiráló hatása)

Mit csinálhatsz szabadban?



Tempós séta,
nordic
walking



Futás,
kerékpár,
túrázás



Szabadtéri
kondipark
edzés



Jóga és
pilates
a parkban



Labdajátékok,
csoportos
sportok

Ajánlások (WHO)

- Heti 150 perc közepes intenzitású mozgás (pl. séta, bringa, kocogás)
- Már napi 10–15 perc szabadtéri aktivitás javítja a hangulatot és a vitalitást
- Időseknek különösen hasznos → egyensúly, erőnlét, esésmegelőzés

