

A rendszeres fizikai aktivitás hatása:

Szabadtéri edzések

Bevezetés

A szabadtéri mozgás az egyik legtermészetesebb és legegyszerűbb módja annak, hogy növeljük a fizikai aktivitás szintjét. A WHO és a Mozgás Receptre ajánlásai mellett számos kutatás bizonyítja, hogy a természetben végzett edzés nemcsak a testnek, hanem a léleknek is jót tesz.

Miért jó a szabadban edzeni?

- Friss levegő és napfény
- D-vitamin szint emelése
- Csökkenti a stresszt és a depresszió tüneteit (PubMed: Thompson Coon et al., 2011)
- Motiválóbbr → nagyobb a kitartás, ha természetben mozgunk
- Javítja a kognitív funkciókat és a koncentrációt
- Ingyenes, bárki számára elérhető

Ajánlott mozgásformák

- Séta, nordic walking, futás
- Kerékpározás, túrázás
- Szabadtéri kondipark használata
- Jóga vagy pilates a szabadban
- Labdajátékok, közösségi sportok

Ajánlások

- WHO: heti **150 perc közepes intenzitású mozgás** → könnyedén teljesíthető szabadtéri programokkal.
- Már napi 10–15 perc séta is javítja a közérzetet

Források:

WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Mozgás Receptre szakmai ajánlások

Thompson Coon J. et al. (2011): The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environ Sci Technol.

Barton J., Pretty J. (2010): What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? Environ Sci Technol.