Ruch na świeżym powietrzu

Data aktualizacji
2024-08-27

Aktywność fizyczna jest podstawą zrównoważonego, prozdrowotnego stylu życia. Najkorzystniejsza dla zdrowia jest regularna dawka ruchu i ćwiczenia o umiarkowanej intensywności (np. spacer, jazda na rowerze, pływanie). A tego typu aktywność śmiało możesz uprawiać na powietrzu.

Korzystaj z powietrza

Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu, zwłaszcza w słoneczne dni, przynosi wiele korzyści dla naszego organizmu. Spacerując, jeżdżąc na rowerze czy na rolkach nie tylko dbasz o sylwetkę i kondycję, ale też zapewniasz sobie szybką poprawę nastroju i się dotleniasz. A to z kolei wpływa pozytywnie na:

- poprawę jakości snu, pamięć i koncentrację
- usprawnienie pracy serca, układu oddechowego i mózgu
- zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ujędrnienie ciała i pozbycie się toksyn, dzięki usprawnieniu metabolizmu
- obniżenie poziomu stresu
- złagodzenie bólów stawów
- usprawnienie narządu ruchu
- wzmocnienie kości – dzięki witaminie D, którą nasz organizm wytwarza pod wpływem słońca.

Jak się zmotywować do ćwiczeń

Chociaż wiesz o wielu korzyściach związanych z aktywnością fizyczną, to decyzję o wprowadzeniu jej do swojego życia często odkładasz na później. Co zrobić, by przełamać opór? Jak się zmotywować?

- Wyrób sobie nawyk codziennego ruchu. Z czasem bez regularnej aktywności fizycznej będziesz się czuć nieswojo i to do niej będziesz dostosowywać swój dzienny plan zajęć.
- Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Wtedy łatwiej będzie Ci wytrwać w swoim postanowieniu dbania o formę.
- Znajdź osoby, które zmotywują Cię do aktywności fizycznej. Ćwiczenie w pojedynkę bywa trudne. Dlatego warto mieć partnera lub grupę treningową. Wzajemny doping zachęci Cię do regularnych ćwiczeń.
- Wybierz odpowiednie miejsce do ćwiczeń. Sprawdź parki, ścieżki rowerowe i boiska w Twojej okolicy. Wybierz miejsce dogodne, niedaleko od domu, aby ułatwić sobie regularne treningi.
- Nie poddawaj się! Ten sportowy przekaz motywuje nie tylko do rywalizacji, ale także do podejmowania codziennych wyzwań.

Wprawdzie od codziennej aktywności fizycznej jest jeszcze daleko do sportu wyczynowego, to warto

czerpać z niego inspirację. Wzorem mogą być **polscy paralimpijczycy**, którzy mierzą się na co dzień z

wieloma ograniczeniami i dzięki swojej wytrwałości osiągają liczne sukcesy.

Dostosuj aktywność do swoich możliwości

Istnieje wiele aktywności, które możesz wykonywać na świeżym powietrzu, niezależnie od tego, czy jesteś nastolatkiem, czy seniorem. Nawet jeśli masz ograniczenia zdrowotne, zawsze znajdziesz coś dla siebie.

> **Pamiętaj, że przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem, szczególnie jeśli masz jakieś problemy zdrowotne.**

Na powietrzu możesz z powodzeniem uprawiać:

- **Spacery i marsze**. To najprostsza forma aktywności, szczególnie polecana dla osób, które do tej pory prowadziły siedzący tryb życia. Warto rozpocząć spacery od krótszych tras, a następnie stopniowo je zwiększać.
- **Nordic walking**. Szybki marsz ze specjalnymi kijkami można uprawiać w każdym terenie. Kijki stanowią dodatkowe punkty podparcia i pomagają utrzymać równowagę.
- **Rower.** Jazda na rowerze to doskonała forma ćwiczeń, która dodatkowo pozwala odkrywać nowe miejsca. Dobrze wpływa też na kondycję stawów biodrowych, ponieważ nogi wykonują ruch częściowo w odciążeniu.
- **Bieganie po parku lub lesie**. To dobre ćwiczenie wytrzymałościowe, które poprawia kondycję, sylwetkę i samopoczucie. A przy tym, nie wymaga żadnego dodatkowego sprzętu – wystarczą wygodne buty.
- **Ćwiczenia na siłowni plenerowej**. Możesz tam wykonywać ćwiczenia na urządzeniach typu orbitrek, wioślarz czy rowerek. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze należy zapoznać się z instrukcją i sprawdzić, czy dany sprzęt nie jest uszkodzony.
- **Gry zespołowe**. Dodatkową zaletą grania w siatkówkę, piłkę nożną czy frisbee jest integracja z innymi. Z kolei dla dzieci to dobra nauka współzawodnictwa.

> **Więcej korzyści osiągniesz, ćwicząc regularnie z zachowaniem odstępów czasu na odpoczynek i regenerację.**

Pamiętaj o zdrowym odżywianiu

Najlepsze efekty daje aktywność fizyczna połączona ze zdrową dietą, która dostarczy Ci niezbędnych składników odżywczych i odpowiednią ilość energii. Jeśli szukasz odpowiedniej diety przy zwiększonej aktywności fizycznej, możesz skorzystać z bezpłatnego planu żywieniowego **DASH Sport**, który jest dostępny na portalu **Diety NFZ**.

Przeczytaj także

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń

Jak zmotywować się do aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?

Aktywność fizyczna w czasie choroby

Ruch pomaga zapobiegać chorobom. A co w sytuacji, gdy jesteśmy przewlekle chorzy? Czy wtedy możemy ćwiczyć?