

FIZINIS AKTYVUMAS

LAUKE VS VIDUJE

VILNIUS SVEIKIAU
GEROS SAVIJAUTOS BIURAS



Gaunama gryno oro, o kartu ir didelis kiekis deguonies, kuris reikalingas visoms organizmo gyvybinėms funkcijoms: medžiagų apykaitai, augimui, virškinimui ir kt., palaikyti.



Iš saulės gaunamas didelis būtino vitamino D kiekis, kuris gerina nuotaiką ir mažina patiriamą stresą.



Daug augmenijos turinti aplinka ramina nervų sistemą, todėl šiai pailsėjęs pagerėja dėmesio koncentracija ir darbingumas.



Organizmas grūdinamas prie įvairių dirgiklių, tokių kaip šaltis ar vėjas, todėl kūnas tampa atsparesnis ligoms ir nervinei įtampai.



Būnant lauke lengviau išlaikyti motyvaciją ir tęsti fizinį aktyvumą ilgesnį laiką.



Didesnė sporto inventoriaus ir užsiėmimų įvairovė.



Nereikia taikytis prie orų sąlygų, o sportuojant optimalioje aplinkos temperatūroje galima pasiekti didesnę fizinio krūvio intensyvumą.



Mažiau taršos nei sportuojant miesto centre, tačiau uždaroje patalpoje vis tiek randamas didelis taršių dujų, dulkių, bakterijų ir kitų mikroorganizmų kiekis.



Atsibostanti ir vienoda aplinka.



Yra pavojus peršalti dėl temperatūrų viduje ir lauke skirtumo.



Sportuojant gausioje automobilių, pramonės ar prekybos vietų aplinkoje susiduriama su didesne oro tarša. Renkantis ne piko metą (ankstų rytą ar vėlų vakarą) – dalies aplinkos taršos galima išvengti.



Galimos nepalankios oro sąlygos, tačiau karštą dieną naudojant kremą nuo saulės bei kepurę, o šaltą – tinkamai apsirengus – joks oras nebaisus.

