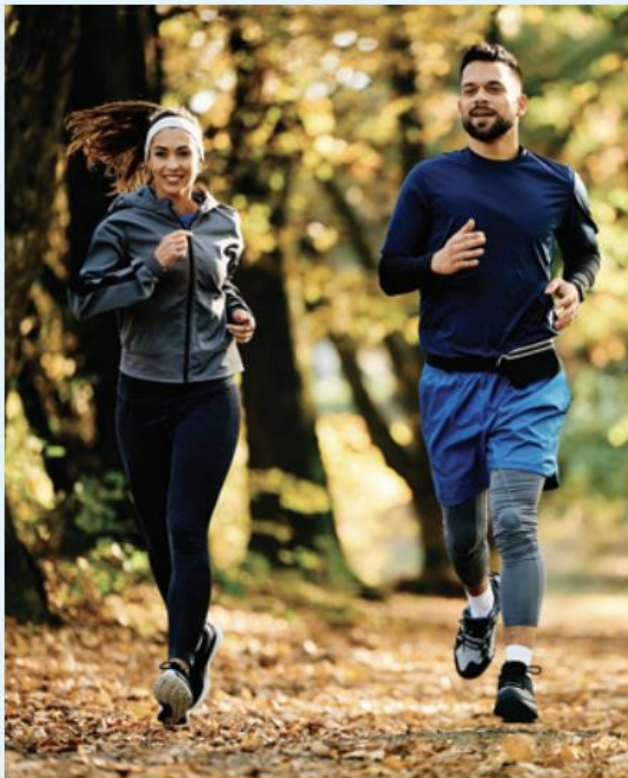




מדור בריאות

חדר הכושר המושלם!

מאת: רינה נדב



✅ איפה (עדיף) להתעמל: בחדר כושר או בחיק הטבע? לפי מחקרים, פעילות גופנית בסביבה ירוקה ובחיק הטבע עדיפה על אימונים בחדר-כושר או ברחוב בין בניינים צפופים.

מחקרים מוכיחים כי התעמלות בפארק או על חוף-הים בריאה יותר, משפרת את מצב-הרוח והזיכרון ומרגיעה הרבה יותר מאשר אימון בחדר-כושר. הסיבה היא שהנוף הטבעי מרגיע אותנו, האוויר בטבע נקי יותר וגופנו מייצר ויטמין די (D) בעזרת אור-השמש.

זאת ועוד, כאשר מתאמנים בטבע אין צורך להמתין (לחכות) בתור למתקנים בחדר הכושר. האימון נעשה במרחב פתוח, עם נוף מגוון, ולכן הוא מעניין ומהנה יותר. אז צאו לרוץ בטבע!