

## ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ

Υπάρχουν πολλές μορφές άσκησης που μπορούν να γίνουν στην φύση, όπως για παράδειγμα η ορειβασία, το τρέξιμο που είναι και η πιο απλή μορφή άσκησης κ.α. Τι μας προσφέρουν όμως αυτές οι ασκήσεις; Μας βοηθάνε σε κάτι ή τις κάνουμε απλώς για να περάσει η ώρα μας;

Η φύση, γενικά, μας βοηθάει να χαλαρώσουμε. Πολλές φορές βλέπουμε ανθρώπους που πηγαίνουν σε ένα πάρκο ή σε μια λίμνη κοντά και διαβάζουν, για παράδειγμα, ένα βιβλίο. Αυτό το κάνουν για να χαλαρώσουν, γιατί η φύση, γενικά, μας εμπνέει μια ηρεμία. Πόσο μάλλον όταν αθλούμαστε κιάλας. Ο συνδυασμός της άσκησης με την φύση, είναι ότι καλύτερο.

Φυσικά, η άσκηση στην φύση, βοηθάει και στην υγεία μας, γιατί με το να αθλούμαστε και να κάνουμε γενικά ασκήσεις στην φύση, γυμναζόμαστε και μπορούμε και με αυτόν τον τρόπο να χάσουμε κιλά. Για παράδειγμα, μπορεί να πάει ένας άνθρωπος που έχει παραπανίσια κιλά και αν δεν του αρέσει το γυμναστήριο και γενικά η δύσκολη γυμναστική, μπορεί να πάει για περπάτημα σε ένα πάρκο ή σε ένα χωράφι που έχει. Τι καλύτερο από αυτό;

Άλλο ένα καλό που έχει η γυμναστική στην φύση, είναι ότι εκτός από το να γυμναζόμαστε, παίρνουμε και καθαρό αέρα και γεμίζουν τα πνευμόνια μας με “καλό” αέρα και αυτό είναι ένα bonus για τον οργανισμό μας.

Η φύση, μας βοηθάει και στο να διασκεδάσουμε, όσο παράξενο και αν ακούγεται. Μπορούμε να κανονίσουμε μια εκδρομή με τους φίλους μας και να πάμε σε ένα ξωκλήσι με τα πόδια, να βρούμε κάποιο μέρος εκεί και να παίξουμε, για παράδειγμα, ποδόσφαιρο ή volley, οπότε αυτό μας βοηθάει και στο να διασκεδάσουμε.

Οπότε, αν σε κάποιον δεν αρέσει να κουράζεται ή ακόμα χειρότερα, να πληρώνει στα γυμναστήρια, μπορεί να έχει το δικό του “γυμναστήριο” ....στη φύση!

Καραμανωλάκη Μαρία, Ρούσεβα Τάνια, Κοινάκη Μαρία, Χότζα Μάριος