

ALLER DEHORS

Pourquoi l'exercice à l'extérieur est formidable



À présent, vous êtes conscient(e) des nombreux avantages de l'exercice, mais vous ne réalisez peut-être pas que l'endroit où vous faites de l'exercice peut faire une différence dans votre routine de conditionnement physique. L'exercice en plein air – aussi appelé exercice vert – offre une foule d'avantages qui le distinguent du conditionnement physique traditionnel en salle.

6 raisons pour lesquelles l'exercice en plein air est bon pour votre santé

HORMONES DU BIEN-ÊTRE

L'exercice en plein air (surtout dans la nature) stimule la sérotonine, qui régule l'humeur. Cela augmente également les endorphines, qui aident à soulager la douleur, à réduire le stress et à améliorer votre sentiment de bien-être.

Non seulement la production de vitamine D due à la lumière du soleil est bénéfique pour votre système immunitaire, mais des études suggèrent que respirer des phytocides – des produits chimiques végétaux en suspension dans l'air – peut améliorer la réponse immunitaire de 50 % ou plus!

MEILLEURE IMMUNITÉ

ENSOLEILLEMENT

La lumière du soleil nous fournit une dose de vitamine D, qui est importante pour nos os, nos cellules sanguines et notre système immunitaire. La lumière du soleil aide également à maintenir des niveaux de sérotonine élevés, ce qui augmente l'énergie et vous garde calme, positif(ve) et concentré(e).

Un environnement changeant garde votre corps engagé et le met au défi. La résistance du vent et le terrain inégal vous offrent un entraînement plus varié et vous aident à travailler plus dur.

ENTRAÎNEMENT VARIÉ

MEILLEUR SOMMEIL

Le plein air aide à réguler votre cycle de sommeil. Les cellules de vos yeux ont besoin de suffisamment de lumière pour que l'horloge interne de votre corps fonctionne correctement. La lumière du soleil matinal semble particulièrement bénéfique pour le sommeil.

RISQUE DE BLESSURE INFÉRIEUR

La variété des terrains extérieurs sollicite différents muscles de différentes manières, ce qui peut renforcer votre tissu conjonctif. Cela peut vous aider à éviter certaines blessures.



BESOIN D'IDÉES?



Des façons amusantes de bouger dehors!

Randonnée

Un excellent exercice cardiovasculaire pour renforcer le bas de votre corps. Faites-en une chasse au trésor amusante et essayez la géocache.

Natation

Un excellent entraînement complet qui utilise presque tous les muscles! Idéal pour la force de base et la santé cardiovasculaire.

Sports récréatifs

Le sport est amusant, idéal pour le système cardiovasculaire, et cible plusieurs groupes musculaires. Tennis, golf, soccer... choisissez une activité que vous aimez!

Standup Paddle

La pagaie vise le haut de votre corps. Garder votre équilibre en fait un excellent exercice pour vos abdominaux et le bas de votre corps.

Ski ou planche à neige

Une façon amusante d'améliorer la force, l'équilibre et la santé cardiovasculaire.

Kayak

Un excellent exercice cardiovasculaire qui aide à renforcer le haut du corps et les abdominaux.

Patinage ou patin à roulettes

Une activité cardiovasculaire à faible impact idéal pour renforcer la force du bas du corps.

Entraînement en plein air

Apportez votre entraînement habituel à l'extérieur. Courir sur une piste, s'entraîner avec des poids dans la cour, ou faire du yoga dans le parc.

Sources: healthline.com/nutrition/outdoor-workout-ideas#other-outdoor-workout-ideas | footwearnews.com/feature/benefits-of-outdoor-exercise-1203225901/
www.webmd.com/fitness-exercise/ss/slideshow-cardio-exercise-good-for-more-than-heart | Images by Freepik