Vorteile des Wanderns: körperlich, geistig und darüber hinaus

Wie fühlst du dich nach einer Wanderung oder einer Zeit im Freien? Haben Sie die Tendenz, sich weniger gestresst, fokussierter und entspannter zu fühlen? Wenn ja, ist das kein Zufall. Oder vielleicht haben Sie noch nicht versucht zu wandern, sind aber fasziniert von dem, was es zu bieten hat. Wandern bietet eine Vielzahl von körperlichen und geistigen Vorteilen. Einige Vorteile können unmittelbar eintreten (z. B. verringerter Blutdruck und Stress, erhöhter Fokus und Erhöhung der Immunfunktion), während sich andere Vorteile im Laufe der Zeit entwickeln können, z. B. Gewichtsverlust und a Abnahme der Depression. Körperlich ErVorteile Wandern ist von Natur aus …

Wie fühlst du dich nach einer Wanderung oder einer Zeit im Freien? Haben Sie die Tendenz, sich weniger gestresst, fokussierter und entspannter zu fühlen? Wenn ja, ist das kein Zufall. Oder vielleicht haben Sie noch nicht versucht zu wandern, sind aber fasziniert von dem, was es zu bieten hat.

Wandern bietet eine Vielzahl von körperlichen und geistigen

Vorteilen. Einige Vorteile können unmittelbar eintreten (z. B. verringerter Blutdruck und Stress, erhöhter Fokus und Erhöhung der Immunfunktion), während sich andere Vorteile im Laufe der Zeit entwickeln können, z. B. Gewichtsverlust und a Abnahme der Depression.

Körperlich ErVorteile

Wandern ist von Natur aus kardiovaskulär und kann daher einen großen Nutzen für die Herzgesundheit haben und gleichzeitig den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel verbessern.

Wandern hilft, die Kraft in den Beinmuskeln zu erhöhen, baut Stabilität in den Kernmuskeln auf und verbessert das Gleichgewicht Kompetenzen. Je technischer das Gelände ist und die Steigintensität zunimmt, desto mehr Gleichgewicht und Kernkraft sind erforderlich, da mehr Muskeln für die Bewältigung des steileren Geländes rekrutiert werden. Während Sie klettern, werden die größeren Muskeln in Ihren Beinen aktiviert (wie Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Kniesehnen und Waden), und beim Abstieg arbeiten Ihre Gesäßmuskeln und Quadrizeps hart, um zu verhindern, dass Sie beim Abstieg nach vorne fallen. Unebenes Gelände bedeutet, dass viele der kleineren Stabilisatormuskeln trainiert werden, was die Stabilität und das Gleichgewicht insgesamt erhöht.

Die Intensität einer Wanderung kann an die Fähigkeiten der wandernden Person angepasst werden, von einem einfachen Wanderweg in einer Nachbarschaft bis zu einem herausfordernden Aufstieg auf einen Berg, der das Wandern für alle Fähigkeiten und für alle Altersgruppen zugänglich macht. Je hügeliger der Weg ist, desto härter wird Ihr Herz arbeiten, wodurch sich der potenzielle kardiovaskuläre Nutzen erhöht.

Vorteile für die psychische Gesundheit

Untersuchungen legen nahe, dass das Wandern in Berggebieten mit Höhenunterschieden das Gefühl von Wertigkeit (Vergnügen),

Hochstimmung (oder Glück) und Ruhe erhöhen und das Gefühl von Angst und Müdigkeit abnehmen kann unmittelbar nach dem Wandern. Zum Beispiel zeigte eine Studie eine Verringerung der stressbedingten Reaktionen, wie z. B. niedrigere Cortisolspiegel (ein Stresshormon) im Speichel nach dem Wandern draußen.

Eine Studie von Forschern der Stanford University zeigte, dass man Zeit in der Natur verbringt reduziert Wiederkäuenoder die sich wiederholenden Gedankenmuster über negative Emotionen. Dieselbe Studie hat gezeigt, dass das Verweilen in der Natur das psychische Wohlbefinden verbessern und Menschen, die in städtischen Gebieten leben, die nötige Erleichterung bieten kann, um negative Denkmuster zu reduzieren. Tatsächlich stellten die Studienteilnehmer eine Abnahme der Gehirnaktivität des subgenuellen präfrontalen Kortex (sgPFC) fest, die ein Teil des Gehirns ist, der mit dem Entzug verbunden ist und sowohl bei gesunden Personen als auch bei Menschen mit Depressionen mit Wiederkäuen verbunden ist.

Darüber hinaus verringert das Sein in der Natur die Angst und beinhaltet einige Vorteile wie eine Zunahme von Erkenntnis und Affekt oder Gefühle und Emotionen In der Natur zu sein, kann auch die Möglichkeit bieten, in dem Moment, in dem Sie erleben, aufmerksamer und präsent zu sein, was nachweislich Stress und Blutdruck senkt.

Wie man anfängt

Wenn wir Zeit in der Natur verbringen, können wir uns körperlich und geistig besser fühlen. Was können Sie also tun, um loszulegen? Beginnen Sie zunächst mit kürzeren Wanderungen auf bekannteren Wegen in Ihrer Nähe. Dies erleichtert Ihnen den Einstieg. Schuhe mit steiferen Sohlen können Ihre Füße stützen, indem sie auf unebenem und möglicherweise rutschigem Gelände einen stabileren Halt bieten (wanderspezifisches Schuhwerk ist ideal). Ein gutes Paar Schuhe kann auch dazu

beitragen, Knöchelverletzungen oder Stürze zu vermeiden, wenn Sie mit dem Wandern beginnen (und wenn Sie möglicherweise weniger Beinkraft und allgemeine Stabilität haben). Idealerweise sollten diese Schuhe gut eingelaufen sein, um das Risiko von Blasenbildung zu verringern.

Bereiten Sie sich mit reichlich Flüssigkeit und ein paar Snacks vor (auch wenn Sie nicht glauben, dass Sie sehr lange draußen sein werden) und tragen Sie wettergerechte Kleidung. Ziehen Sie sich in Schichten an, damit Sie in kühleren Klimazonen warm bleiben, und tragen Sie auch an bewölkten Tagen Sonnenschutzmittel. Machen Sie sich mithilfe einer Karte oder einer Anwendung auf Ihrem Smartphone ein klares Bild von der Route, die Sie nehmen werden. Nehmen Sie noch besser einen Freund mit, der Sie auf der Wanderung begleitet. Dies kann dazu beitragen, die Zeit angenehmer zu gestalten und Ihr Gefühl der Verbundenheit zu stärken (was auch für eine positive psychische Gesundheit wichtig ist). Es ist auch wichtig, jemandem mitzuteilen, wo Sie im Notfall wandern werden. Geben Sie den Namen und den Ort des Weges an und wann Sie zurückkehren möchten.

Versuche es

Probieren Sie das Wandern aus und sehen Sie, wie es sich körperlich, geistig und emotional anfühlt. Wenn nichts anderes, können Sie sich von den Bildschirmen und Technologien entfernen, die das tägliche Leben charakterisieren, und sich mehr auf die Natur und Ihre Umgebung konzentrieren. Das kann einen Moment der Achtsamkeit in Ihren Tag bringen.

.

Inspiriert von ACE

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net