

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Sette buone ragioni per allenarsi all'aria aperta



(Foto: Dominique Lowyears- Unsplash)

In primavera aumenta la voglia di fare sport e di allenarsi all'aria aperta. Complici le belle giornate di sole, muoversi nei parchi o nelle aree fitness della città diventa più semplice e i benefici del workout si moltiplicano. *«Fare attività fisica outdoor migliora l'ossigenazione, ricarica di vitamina D e regala tanta nuova energia. Un allenamento al parco, in mezzo alla natura e fuori dal caos quotidiano, ci aiuta a produrre endorfine che regolano il sonno e l'appetito aiutando a combattere lo stress psicofisico»* spiega **Sara Ventura**, direttore tecnico e owner della **CrossFitNavigli** di **Milano**, specializzata in allenamento personalizzato. Ma i vantaggi del fitness outdoor non finiscono qui. Scopriamoli insieme.

Ti alleni a costo zero Questo tipo di allenamento rispetto al workout in palestra non ha alcun costo.

Brucci di più *«Il clima, gli agenti atmosferici, il terreno non regolare e le diverse variabili nelle quali si può incorrere allenandosi all'aria aperta richiedono un maggiore impegno e fanno bruciare più calorie»*, dice **Sara Ventura**.

Fa maggiormente bene alle ossa *«Allenarsi all'aria aperta consente di fare il pieno di vitamina D, che il corpo è in grado di sintetizzare solo grazie all'aiuto dei raggi solari»* precisa l'esperta.

Scarica di più le tensioni *«L'attività fisica nella natura ti aiuta a liberarti dai pensieri negativi apportando benefici al benessere psicofisico»*, aggiunge **Sara Ventura**.

Fa essere più positivi e aperti *«Il sole, respirare aria pulita, essere in forma ci aiutano ad essere più fiduciosi verso noi stessi e maggiormente aperti a socializzare»* spiega l'esperta.

Aiuta a rilassarsi e a ritrovare il buonumore *«Mentre ci si allena il corpo produce endorfine, gli ormoni del buonumore che aiutano a stare meglio e a combattere lo stress»*.

Permette di variare il solito training *«I percorsi all'aperto consentono di variare l'allenamento e lo rendono più completo»*, conclude **Sara Ventura**.

L'articolo [Sette buone ragioni per allenarsi all'aria aperta](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).