

Fordelene ved å trene utendørs

Det virker som om det å trene utendørs har noen ekstra fordeler som er verdt å se nærmere på.

Tiltrekningen av å trene på treningssenter er åpenbar. Det er praktisk og forutsigbart. I tillegg er senteret klimakontrollert. Spesielt om vinteren kan det være attraktivt å trene inne på tredemølle, ergometersykel, romaskin, eller ellipsemaskin.

Likevel tilbyr trening utendørs noen fordeler som ikke lar seg replikere inne på kardio-utstyr. I nesten alle studier rapporterer deltakere at de nyter å trene utendørs mer enn innendørs. På påfølgende psykologiske tester scorer de som har trent utendørs betraktelig høyere på målinger av vitalitet, entusiasme, glede og selvtillit og lavere på stress, depresjon og tretthet.

Det som er interessant i livsstilsendringssammenheng er at det viser seg at folk som trener utendørs pleier å være betraktelig mer fysisk aktive enn de som trener inne. De som trener utendørs trener lengre og oftere.

Det er ikke funnet ut enda hvorfor trening utendørs kan gi bedre gemytt eller inspirere til større engasjement for et treningsprogram. Noen små studier har funnet at deltakere hadde lavere nivåer av stresshormonet kortisol i blodet etter å ha trent utendørs sammenlignet med inne. Det spekuleres også at eksponering for sollys - som er kjent for å påvirke stemningen - spiller en rolle.

Dersom trening utendørs egger til økt fysisk aktivitet, er dette noe som er verdt å prøve ut. Særlig mennesker som har vansker med å regelmessig være fysisk aktive kan ha utbytte av å flytte sine fysiske aktivitetsrutiner ut.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)