**PREDNOSTI VJEŽBANJA U PRIRODI:**

* **Postižu se bolji efekti vježbanja (pri istom volumenu opterećenja)**
* **Ekonomski isplativo za**
* društvo (ne treba graditi skupe dvorane opremati ih i održavati)
* pojedinca (nema troškova članarine)
* **Ekološki prihvatljivo (energija, zemljište)**
* **Korisnicima uvijek**
* dostupno (bilo kada, dan/noć, ljeto/zima)
	+ jeftino (oprema)
	+ jednostavno (prirodni oblici kretanja)
* **Prirodni faktori pozitivno utječu na zdravlje čovjeka**

**NAJČEŠĆE SE PROVODE:**

* **Prirodni oblici kretanja** (hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, provlačenje…)
* **Ciklički oblici aktivnosti** koji imaju izuzetno veliki doprinos razvoju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (hodanje, trčanje, nordijsko hodanje, plivanje, veslanje, vožnja bicikla…)
* **Planinarski oblici aktivnosti :**

Alpinizam,

Slobodno penjanje,

Orijentacija,

Orijentacijsko trčanje

Turno skijanje

Speleologija

Ekologija

Vodička služba

Izletništvo

Planinarenje

* **Adrenalinski/atraktivni sportsko rekreacijski sadržaji** (rafting, splavarenje, paragliding, paint ball, streličarstvo, lov, ribolov, streljaštvo, jedrenje na dasci, jedrenje, rope poligon…)
* **Sakupljačke aktivnosti** (gljive, kestenje, bobice, jestivo bilje, ljekovito bilje…)
* **Vježbanje u gradskim uvjetima** (rolanje, bordanje, BMX, street work outh, …)

**PRIRODNI FAKTORI KOJI UTJEČU NA ČOVJEKA**

**SUNCE**

**Pozitivan utjecaj Sunca:**

* Bez sunca nema života – Sunce je izvor života na Zemlji
* Stvara provitamin D
* Podiže raspoloženje (emocije)
* Helioterapija (liječenje sunčevom svjetlošću) uspješno se njome liječilo tuberkulozu, rahitis, rane i neke kožne bolesti
* Sunca **ima antibakterijski učinak**. UVC lampe se koriste za sterilizaciju medicinske opreme, a u novije vrijeme i za steriliziranje vode u sustavima za pročišćavanje vode
* rublje sušeno na Suncu također se sterilizira
* blagotvorno djeluje na problematičnu kožu
* **Sunce ima direktan utjecaj na razvoj i rast čovjeka, biljaka i životinja**
* Nepovoljan utjecaj umjetnog svjetla na biljke i čovjeka
* **Sunce blagotvorno utječe na vid (**ljudski optički sustav se ne može pravilno razvijati pod umjetnim svjetlom)
* **Sunce podiže imunitet čovjeka**

**Negativan utjecaj Sunca**

Prekomjerno izlaganje Suncu može izazvati:

* Opekotine I, II. i III stupnja
* Toplotni udar
* Karcinom kože
* Melanom
* Karcinom mrežnice

**Većina ovih bolesti posljedica je postupaka zaštite od Sunca kao što su:**

* Korištenje neodgovarajućih sunčanih naočala
* Kreme za sunčanje

**ZEMLJA – uzemljenje**

**Uzemljenje je fizički kontakt čovjeka sa Zemljom a može se ostvariti na više načina:**

* Hodanje bosonog po zemlji ili u obući koja provodi elektricitet (na našim stopalima i dlanovima postoje točke povezane sa svim vitalnim organima u tijelu).
* Kupanje u moru, rijeci, jezeru (dijelom i tuširanje)
* Dodir s metalnom žicom koja je zabijena u zemlju
* Polaganje dlana na stablo, dodir ili grljenje stabla
* Boravak u prirodi (udisanje) sa svježim zrakom bogatim negativnim ionima, naročito nakon kiše

**Proces uzemljenja je izmjena elektriciteta između tijela i Zemlje**

* Uslijed metaboličkih procesa u ljudskom tijelu uobičajena je pojava pozitivno nabijenih molekula (s manjkom elektrona).
* Ove pozitivno nabijene molekule se često nazivaju i **slobodni radikali** jer su to nestabilne molekule koje teže ravnoteži tako da 'kradu' elektrone drugim stabilnim molekulama u našem tijelu, dovodeći do lančane reakcije u kojoj se oštećuju membrane, remeti stanični genski kod i prirodne obrambene snage organizma
* Budući da manjak elektrona izaziva pozitivni naboj tkiva ono postaje 'kiselo', što je preduvjet za razne kronične upale i autoimune bolesti
* Uzemljenje je proces neutralizacije pozitivnih naboja (slobodnih radikala) iz ljudskog tijela tako da se tijelo opskrbi negativno nabijenim molekulama (negativnim ionima) ili viškom elektrona.
* Kako je Zemlja negativno nabijena, ona bez problema može opskrbiti tijelo viškom elektrona.

**UTJECAJ BOJA**

* Boje su moćan alat za postizanje psihičke i fizičke ravnoteže, no većina ljudi toga nije svjesna.
* Najčešće se primjenjuju u estetske svrhe (moda) ili simbolično (korota, vjenčanje…)
* Psihološki utjecaj boja i njihovo djelovanje na podsvjesne mehanizme čovjeka je spoznaja kojom se najviše služe marketinški stručnjaci
* prozračne, svijetle i nježne boje (poput bijele, svijetloplave i  svijetlozelene) podsvjesno povezujemo s čistoćom i svježinom - u reklamama proizvoda za osobnu higijenu i čišćenje doma
* Nasuprot tome crvena, narančasta i žuta, kao boje nagona, uzbuđenja i životne energije, često se koriste pri reklamiranju svih proizvoda kojima je cilj udovoljiti hedonističkim potrebama.
* **Svjesna uporaba boja može pomoći na više razina, primjerice, boje mogu:**
* ubrzati psihički i fizički oporavak
* popraviti raspoloženje
* Potaknuti na akciju ili omogućiti opuštanje
* Razbuditi ili umiriti
* Napuniti onom vrstom energije koja čovjeku u danom trenutka nedostaje
* pomoći pri ostvarenju zadanih ciljeva i privlačenju pozitivnih ishoda

**Zbog svoga djelovanja najčešće se koriste slijedeće boje:**

* **Bijela boja** općenito služi za pročišćenje tijela i uma, posebice u kriznim situacijama ili u stanju šoka (bolnice).
* **Crvena boja** općenito pomaže opskrbi tijela neophodnom energijom kod umora i iscrpljenosti.
* Potiče kreativnost, jača samopouzdanje i snagu volje, ohrabruje, otklanja bezvoljnost i depresiju.
* **Narančasta boja** tradicionalno se smatra bojom mudrosti (swamiji )
* Budući da pomaže otvaranju uma, povezuje se s razumijevanjem i tolerancijom, te uklanja emocionalne blokade, olakšava učenje, potiče pamćenje i smiruje razdražljivost. To je boja putenosti i tjelesnog užitka
* **Žuta boja** kao simbol sunca, rasta i topline, općenito budi optimizam i potiče pozitivan stav prema životu
* **Zelena boja** kao boja prirode, spokoja i unutarnje ravnoteže, djelotvorna je kod stresnih situacija, poglavito onih koje se odnose na emocionalne probleme
* **Plava boja** općenito se veže uz sposobnost izražavanja i provedbe zamisli, te sposobnost prilagodbe okolini. Terapija plavom bojom pomoći će kod uklanjanja strahova, opsesija, psihoza i uznemirenosti
* **Ljubičasta boja** ponajviše se veže uz sposobnost razvoja intuitivnih i duhovnih spoznaja.
* Terapija tom bojom uvelike pomaže kod nedostatka samopouzdanja, te otklanja osjećaj besmislenosti, pomoći će i svima koji pate od čestih promjena raspoloženja, migrena i depresija.

**MORE**

* Grci su bili prvi koji su primijetili ljekovito djelovanje mora
* Popularna *talasoterapija* - liječenje morskom vodom primjenjivala se prije 2500 godina u svrhu liječenja bolesti poput ekcema, artritisa, astme, psorijaze i bolova u leđima
* Hipokrat je otkrio ljekovita svojstva morske vode promatrajući njezino djelovanje na rane. Primijetio je da voda ubrzava zacjeljivanje rana, sprečava infekciju i smanjuje bol
* U Francuskoj su sredinom 19. stoljeća otvoreni centri za liječenje zdravstvenih tegoba uz pomoć tvari dobivenih iz mora i morske vode.
* I kod nas postoji duga tradicija primjene talasoterapije u zdravstvene svrhe

**Dobrobiti mora**

* **Morska voda sadrži životno važne elemente**
* natrij, magnezij, kalcij, kalij, silicij, čak srebro i zlato.
* Morska voda duboko prodire u kožu i time omogućuje djelovanje minerala i elemenata u tragovima
* More, također, sadrži **alge** koje obiluju mineralnim tvarima
* Alge potiču obnavljanje stanica, poboljšavaju izgled kože, stimuliraju metabolizam, jačaju imunitet, sprečavaju upale, čiste kožu i pomažu u uklanjanju celulita
* **More blagotvorno djeluje na astmu i alergiju**
* **Sunčanje opskrbljuje tijelo vitaminom D**
* **Boravak na moru oslobađa od stresa**
* **More je idealno okruženje za provođenje sportsko rekreacijskih aktivnosti u/na i uz vodu** (vježbanje=zdravlje)
* **More ublažava artritis i bolove u leđima**
* **Morska voda potiče čišćenje organizma**
* **More liječi kožne probleme**
* **More potiče kreativnost i osjećaje**
* **More blagotvorno djeluje na zdravlje očiju**

**Pored navedenog na čovjeka pozitivno utječu i slijedeći prirodni faktori:**

* **Mirisi**
* **Zvukovi**
* **Klima**
* **Biljni pokrov (flora)**
* **Životinjski svijet (fauna)**