Airsoft jako forma aktywności fizycznej: zalety dla zdrowia i kondycji

data aktualizacji: 2023.10.25

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, a jednym z ciekawych i rozwijających sportów, który oferuje zarówno rozrywkę, jak i wyzwania, jest airsoft. Choć na pierwszy rzut oka może wydawać się tylko grą, uprawianie airsoftu dostarcza wiele korzyści dla zdrowia i kondycji fizycznej. Podamy zaraz kilka dowodów na to, że airsoft jest doskonałą formą aktywności fizycznej.

Trening kardio i wzmacnianie mięśni

Airsoft to aktywność o dużym stopniu intensywności. W trakcie rozgrywki gracze biegają, przeskakują, kryją się i prowadzą ostrzał, co angażuje wiele grup mięśniowych. Rozgrywki trwają często kilka godzin, a nawet jeśli są krótkie, to jeszcze bardziej zyskują na intensywności. To doskonały trening kardio, który poprawia wydolność serca i układu krążenia.

Dodatkowo, noszenie wyposażenia ASG, takiego jak kamizelki, magazynki i repliki ASG z akcesoriami, może znacząco zwiększyć obciążenie ciała. To oznacza, że podczas gry w airsoft trenujemy nie tylko serce, ale także wzmacniamy mięśnie nóg, ramion i pleców. Zwiększamy w ten sposób naszą wytrzymałość, co procentuje później również w codziennym życiu

Poprawa Koordynacji ruchowej, refleksu i sprawności mózgu

Airsoft to dynamiczna gra, w której każda sekunda ma znaczenie. Musimy szybko reagować na zmieniające się warunki i unikać trafień. Dzięki temu poprawiamy naszą koordynację ruchową oraz refleks. Ćwiczymy umiejętność zachowania równowagi na trudnym terenie i zyskujemy lepszą kontrolę nad własnym ciałem, co pomaga np. w zapobieganiu kontuzjom.

Należy pamiętać, że airsoft to nie tylko bieganie i strzelanie. To także gra taktyczna, która wymaga planowania i współpracy z drużyną. W trakcie gry musimy myśleć strategicznie i podejmować decyzje w ułamku sekundy – analizując przy tym zmieniającą się dynamiczne sytuację i przewidując następne ruchy przeciwnika. To doskonałe ćwiczenie dla naszego mózgu.

Airsoft dla lepszego zdrowia psychicznego

Wszyscy wiemy, jak ważne dla naszego zdrowia jest pozytywne nastawienie i brak stresów, a airsoft to rozrywka, która dostarcza nam mnóstwo emocji i zabawy. To świetny sposób na oderwanie się od codziennych trosk i rozładowanie negatywnych emocji. Dostarcza nam zdrową dawkę adrenaliny oraz daje satysfakcję i cel. Airsoft to również świetna okazja do poznania nowych ludzi i budowania relacji społecznych. Gracze często tworzą drużyny, które działają razem na polu gry, co sprzyja budowaniu więzi i przyjaźni. Wszystko to jest bardzo istotne dla zdrowej psychiki.

Materiał partnera.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/72438-airsoft-jako-forma-aktywnosci-fizycznej-zalety-dla-zdrowia-i-kondycji