magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 5. 8. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Tipy na aktivní dolenou

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tipy-na-aktivni-dolenou__s10011x9865.html

Celý rok poctivě dřete, počítáte kalorie, dodržujete režim i jídelníček podařilo se vám shodit i nějaké to kilo. Teď se však s časem dovolených máte obavy, že vaše veškerá snaha přijde vniveč? S našimi tipy a radami se však ani tohoto období nemusíte obávat.

Zdroj: Aktivní dovolená ze Shutterstock

Využijte volný čas ve svůj prospěch

Obvykle běžíte do fitka po práci a pak rychle domů, uvařit večeři nebo/a postarat se o děti? Nyní můžete vyrazit za sportem klidně i dopoledne a nikam nemusíte chvátat. Na sportovištích navíc bývá dopoledne poloprázdno. Nebo

vyběhněte hned po ránu, když den teprve začíná. V parných dnech je to jediný způsob jak utéct vedru.

Jedete k moři a rádi byste se hýbali i tam?

Většina rezortů má pro své klienty nachystané bohaté animační programy, které zahrnují i nejrůznější sportovní aktivity, včetně cvičení v bazénu. Máte tak skvělou příležitost vyzkoušet sporty, které vás vždy lákaly nebo které naopak neznáte. Pokud vás však hromadné akce příliš nelákají, zkuste se po ránu proběhnout podél pobřeží nebo po pláži nebo navštivte hotelovou tělocvičnu.

Vyražte na aktivní dovolenou!

I dny volna můžete trávit aktivně, vyjeďte si s rodinou na kola, brusle nebo vyražte rovnou do hor, kde můžete střídat turistiku s výlety na kolech. Můžete se vydat také na „cvičící“ dovolenou, nabídka cestovních kanceláří je pestrá. Pozor však na přetížení, pokud jste pouze příležitostný sportovec, může vás dávka každodenního i vícefázového tréninku odrovnat. Pokud se letos nikam nechystáte, zkuste aspoň podniknout jednodenní výlet, pokud situace dovolí, nechte auto doma a vyražte vlakem a po svých.

Hotel nebo penzion vybírejte podle svého zaměření

Pokud je kolo váš nejlepší přítel, bez kterého si dovolenou nedovedete představit, zmapujte síť cyklostezek v okolí hotelu, než ho zabookujete. **Mnoho zařízení disponuje také půjčovnou kol nebo jiného sportovního náčiní.** Oprašte své tenisové nebo volejbalové dovednosti a protáhněte se u sítě. Máte rádi pohled na svět z koňského hřbetu? Pak volte dovolenou u koní. Věděli jste, že jízdou na koni lze předcházet civilizačním chorobám? Ježdění působí pozitivně na kosterní, srdečně-cévní, svalový i dýchací systém. Má vliv dokonce i na psychiku člověka a umožňuje napravit chybějící sociální vztahy a snížit agresivitu.

Láká vás něco nového?

Využijte některou z půjčoven koloběžek a vyzkoušejte tento neobvyklý dopravní prostředek, s kterým si dáte pořádně do těla. V porovnání s kolem koloběžková jízda zapojí mnohem více svalových skupin - kromě svalstva hýždí a dolních končetin efektivně zapojujete i zádové, břišní, prsní a další svaly, které se střídavě protahují a posilují. Pro představu, pro ujetí jednoho kilometru musíte udělat přibližně 200 dřepů, a to už je slušná tréninková dávka. Půjčovné

se pohybuje v řádech stokorun na týden a svézt můžete i nejmladší členy vaší rodiny – na některé typy koloběžek lze připevnit dětskou sedačku. Milovníci adrenalinu mohou vyzkoušet **sjezd na terénních koloběžkách**, který je už dnes poměrně rozšířen i u nás. Plné dobrodružství a pohybu může být i **sjíždění řeky s přáteli.** Tady pro změnu zapojíte především horní polovinu těla a potrénujete rovnováhu.

Máte obavy z all inclusive pobytu, respektive ze stravování během takové dovolené?

Zbytečně. Čím širší výběr a častější možnost jídla, tím lépe pro vás. Mnohem snáz se vám bude udržovat linie, pokud se budete stravovat pravidelně v menším množství, než když se nacpete k prasknutí u snídaně a večer před spaním u pobytů s polopenzí. Pozor si snad dejte jen na přemíru sacharidů a to především skrytých v podobě alkoholu.

I kdybyste si čas na aktivní odpočinek nenašli a nechali se na dovolené zlákat dobrotami místní kuchyně, nemějte z toho výčitky. Za týden nebo dva se z vás kulička opravdu nestane. S trochou nadsázky lze říct, že stejně jak po jednom dobrém jídle nezhubnete, po jednom špatném jídle ani nepřiberete. **Užijte si všechna lákadla léta plnými doušky, o to větší bude vaše motivace po**

návratu do běžného režimu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz