



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 4. 10. 2024 | Ing. Barbora Karásková

# 7denní podzimní výzva na čerstvém vzduchu. Přidáte se?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/7denni-podzimni-vyzva-na-cerstvem-vzduchu.-Pridate-se\\_\\_s10011x20891.html](https://magazin/clanky/o-pohybu/7denni-podzimni-vyzva-na-cerstvem-vzduchu.-Pridate-se__s10011x20891.html)

Proč se zapojit do naší podzimní výzvy? Podzim je dokonalým obdobím pro restart těla i mysli. Příroda září všemi barvami a vzduch je příjemně svěží, zkrátka ideální čas pro venkovní aktivity. Pohyb na čerstvém vzduchu vás nejen nabije energií, ale také vám výrazně zlepší náladu, což s nastávajícím zimním obdobím rozhodně oceníte.



Právě teď je správný čas položit základy pro zdravé návyky, které vás udrží v pohybu i během zimy, kdy motivace a energie často klesá. Zima totiž nemusí být jen o pošmourné náladě z nekonečného vyčkávání letního počasí. Zůstanete-li aktivní i v zimě, můžete z tohoto období vytěžit maximum a užít si ho stejně naplno a radostně jako léto.

Tato výzva není pouze o dosažení lepší kondice, ale také o vnitřní pohodě, která se dostaví hned po sportovní aktivitě. Povede vás krok za krokem, pomůže vám přizpůsobit cvičení vašim možnostem a navíc vás naučí, jak si užívat pohyb venku v jakémkoli počasí. A co je nejdůležitější? Pohyb venku by měl být zábava! Užijte si jednotlivé aktivity, objevujte nové trasy a za každý úspěšný den výzvy se pochvalte a odměňte.

Není čas ztrácet čas, zima je za dveřmi a pak už zřejmě nebudete mít elán a energii na nový restart. Proto je nejlepší začít právě teď. Máme pro vás podrobný plán, jak na to.

## **Podzimní 7denní fitness výzva**

Připravili jsme pro vás jednoduchou sedmidenní sportovní výzvu, která vám pomůže se rozhýbat, posílit tělo a zlepšit náladu. **Každý den vám bude stačit pouze 30 minut**, které najde opravdu každý. Výzva je sestavena z jednoduchých cviků, aby byla vhodná téměř pro všechny. Intenzitu si můžete přizpůsobit podle svých aktuálních možností. Tak pojďme na to!

### **Den 1: Svižná chůze**

Vydejte se na 30minutovou svižnou procházku. Zvolte si trasu, která vás bude bavit, soustřeďte se na pravidelný dech a vnímejte okolí. Máte-li doma

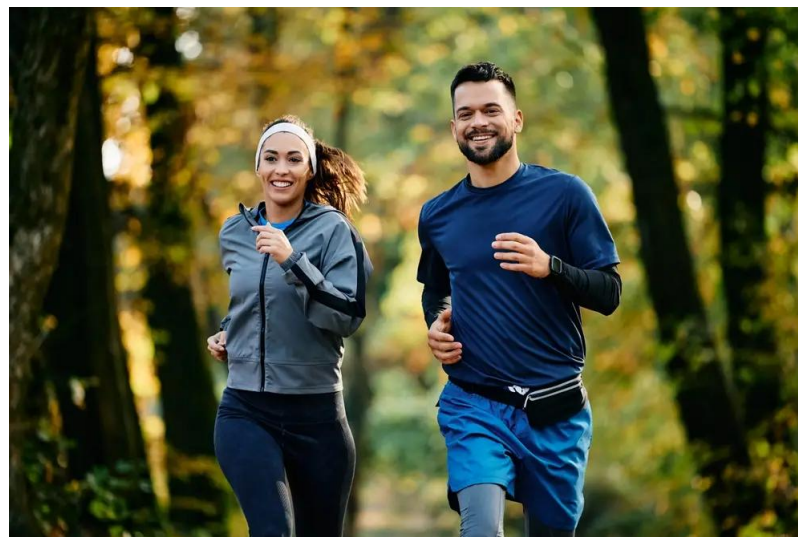
sportovní hole [nordic walking](#), vezměte si je s sebou.

## Den 2: Kolo nebo brusle

Dnes si můžete vybrat, zda zvolíte jízdu na kole, nebo raději projíždku na inline bruslích. Projedte si svou oblíbenou trasu a přitom načerpejte energii z krásné podzimní přírody.

## Den 3: Lehký běh

Pokud jste začátečník, zkuste 30 minut střídavě [běhat](#) a chodit. Mírně pokročilí mohou běžet celou dobu. Vyberte si pohodlné tempo a užívejte si podzimní vzduch.



## Den 4: Na nákup s batohem

Zvolte si obchod, který je od vás ve vzdálenosti přibližně 15 minut chůze.

Ideálně zvolte trasu s menším provozem a pěkným okolím, která vás bude bavit. Sepište si krátký seznam potravin, oprašte batoh, obujte tenisky a hurá na nákup!

## **Den 5: Běh do schodů**

Najděte si ve svém okolí [schody](#) nebo mírný kopec a zkuste 5krát vyběhnout nahoru, poté sejděte zpět dolů. Tento trénink posílí nohy a zlepší vaši kondici. Pokud máte sportovní hodinky, můžete sledovat změny ve vaší tepové frekvenci.

## **Den 6: Švihadlo**

Vydejte se na klidné místo v přírodě a zvolte rovnější terén. Pokuste se skákat přes švihadlo po dobu 30 sekund, následně si dejte krátkou pauzu. Opakujte tento cyklus 10 až 15 krát podle vašich možností. Pokud nemáte švihadlo, můžete skákat stejným způsobem i bez něj. Nicméně tato praktická a skladná cvičební pomůcka se rozhodně vyplatí. Dejte do této aktivity maximum!

## **Den 7: Závěrečný výlet nebo turistika**

Na závěr výzvy si naplánujte delší procházku nebo lehkou túru. Užijte si poslední den výzvy a zhodnoťte, jak se po těchto sedmi dnech cítíte. A dejte si

závazek, že tímto pro vás sportovní aktivity nekončí, ale teprve začínají.

## **Užitečné rady k výzvě**

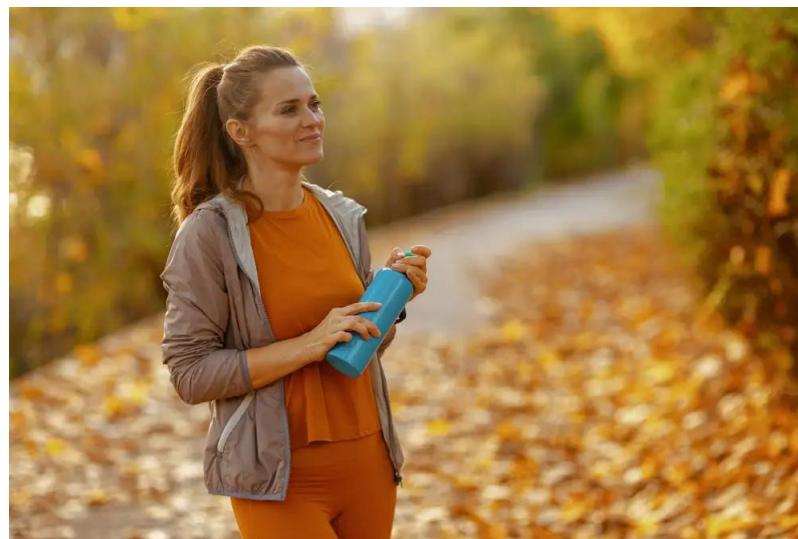
Aby vám naše podzimní výzva přinesla co nejvíce radosti a prospěchu, ale také abyste vydrželi až do konce, připravili jsme si pro vás několik užitečných rad.

**Nenechte se odradit horší náladou nebo poklesem energie:** Každý má občas den, kdy se necítí nejlépe a právě v takových chvílích může lehký pohyb nebo krátká procházka výrazně zlepšit vaše pocity. Nezůstávejte doma, překonejte nechuť a vyrazte ven. I pár minut na čerstvém vzduchu může udělat zázraky a zcela změnit vaši náladu. Stačí se obléknout, obout boty a uvidíte, že se za 30 minut budete cítit skvěle.

**Naslouchejte svému tělu:** Přizpůsobte intenzitu cvičení svým možnostem. Pokud se necítíte dobře, zvolte mírnější tempo.

**Připravte se na počasí:** Zvolte si oblečení podle aktuálních podmínek. Ideální je funkční oděv, který vás ochrání před prochlazením a zároveň vám umožní volný pohyb. Nezapomeňte na vhodnou sportovní obuv.

**Hydratace:** I v chladnějším počasí je důležité dostatečně pít. Po příchodu domů si uvařte oblíbený čaj a užijte si zasloužený odpočinek.



**Nezapomeňte na zábavu:** Cvičení venku by mělo být především radostí. Neberte tuto výzvu jako povinnost, ale přistupujte k ní s dětskou radostí.

**Každý den se odměňte:** Pokud splníte výzvu, odměňte se například výbornou kávou v oblíbené kavárně nebo chutnou večeří.

## **Neváhejte, výzva stojí za to!**

Cvičení na čerstvém vzduchu má řadu pozitivních účinků na naše tělo, a to nejen v oblasti fyzického, ale také duševního zdraví. Získáte více energie, lepší náladu a vyšší odolnost vůči stresu. Navíc díky pohybu venku se můžete spojit

s přírodou a užívat si krásy okolního světa.

Pokud tedy stále váháte, neváhejte! Přijměte výzvu a objevte, jak cvičení na čerstvém vzduchu může pozitivně ovlivnit váš život.

- **Psychické zdraví:** Pohyb na čerstvém vzduchu je skvělý způsob, jak si zlepšit náladu a celkovou psychickou pohodu. Endorfiny, které se při cvičení vyplavují, působí jako přírodní antidepresiva. Čerstvý vzduch a příroda pomáhají snižovat úzkost a napětí, což má dlouhodobě pozitivní vliv na naši psychiku.
- **Lepší fyzická kondice:** Na čerstvém vzduchu se naše tělo lépe okysličuje, což pozitivně ovlivňuje efektivitu tréninku a dlouhodobě přispívá k lepší fyzické kondici. Kromě toho také zkvalitňuje regeneraci po tréninku.





- **Více energie:** Více energie je přirozeným důsledkem pravidelného pohybu na čerstvém vzduchu, který zvyšuje okysličením těla. Díky tomu se budete cítit svěží a plní elánu, což vám pomůže lépe zvládat každodenní výzvy a prožít den naplno.
- **Posílení imunity:** Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu má příznivý vliv na náš imunitní systém. Pobyt v přírodě a přizpůsobování se proměnlivému počasí zvyšuje naši odolnost vůči onemocnění, což je v období nachlazení a chřipky velmi důležité.
- **Lepší koncentrace a kreativita:** Studie ukazují, že pohyb na čerstvém vzduchu může zlepšit kognitivní funkce, včetně soustředění a kreativity. Pokud se cítíte vyčerpaní nebo bez inspirace, tak o důvod navíc zapojit se

do této výzvy a vyrazit ven!

## **Závěrečné shrnutí**

Nyní máte dvě možnosti, buď budete tuto výzvu ignorovat s tím, že tohle není pro vás nebo v sobě probudíte bojovníka a půjdete do akce! Tato výzva má smysl, protože nabízí jedinečnou příležitost prozkoumat své možnosti a posílit nejen tělo, ale také psychiku.

Přijměte tuto výzvu a zažijte, jaké to je překonávat vlastní limity, objevovat krásy přírody a užívat si aktivně strávený čas. Připojte se k dalším lidem, kteří se rozhodli pro zdravější životní styl, a uvidíte, jak se vaše nálada, energie a celková pohoda budou den za dnem zlepšovat.

Obujte si tenisky, vyjděte ven a udělejte první krok k pozitivním změnám ve vašem životě. Vaše 7denní výzva právě začíná!

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)**

[běh chůze](#) [cvičení venku](#) [dostatek pohybu](#) [sportovní výzva](#) [zdravý životní styl](#)  
[změna životního stylu](#) [zpátky do formy](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)