



Cesta k pohybu je tak snadná!

URL článku:

magazin/clanky/o-pohybu/Cesta-k-pohybu-je-tak-snadna!__s10011x7746.html

Máte sedavé zaměstnání a volný čas netrávíte příliš aktivně? Rádi byste se pohybu věnovali více a přirozeně ho zakomponovali do svého každodenního života?



Není to tak těžké! Zkuste několik našich tipů a uvidíte, že pohyb může být velká zábava!

Vydejte se do práce pěšky nebo na kole

Pracujete jen několik zastávek autobusu či tramvaje od vašeho domu? Tak už se nedívejte na jízdní řády a **vyražte do práce na kole nebo pěšky**. Namítnete, že musíte být v práci upravení, v kostýmku či obleku? To přece není žádný problém. Uschovejte si v práci své reprezentativní oblečení, do kterého se převléknete, jakmile dojedete či dojdete do práce. Sportovní oblečení, boty i helmu si necháte ve skříni a po práci se opět přeměníte v jezdce, běžce či rychlochodce. Domů dorazíte příjemně unavení z pohybu a po cestě zapomenete na pracovní starosti.

Zdolejte nejbližší kopec

Často se **vydáváme za pohybem do posilovny, bazénu** či dokonce do

zahraničí. Přitom máte **tolik možností ve svém okolí**. Máte poblíž kopec, vyvýšeninu či dokonce horu? Každý den se na tento pahorek díváte z okna, ale nikdy jste z něj neshlédli dolů? Je na čase to napravit. Uspořádejte rodinou výpravu na důvěrně známý kopec v okolí nebo se na něj vydejte s partnerem či partnerkou po práci. Bydlíte kousek od rybníku a nikdy jste si v něm nezaplavali? Zkuste to! Možná se vám potom okolí vašeho bydliště stane mnohem milejší a zajímavější.

Vyzvěte sousedy na badmintonový turnaj!

Máte zahrádku nebo máte na sídlišti hřiště? Ideální příležitost uspořádat turnaj či sportovní odpoledne. Stačí vám několik raket na badminton, sada koulí na pétanque nebo třeba volejbalový míč a přenosná síť. **Vyzvěte vaše sousedy na turnaj a spolu s vaší kondičkou si vylepšíte i sousedské vztahy!** Přeje si vaše dítě narozeninovou oslavu? Tak proč místo pohárů a dortů nezahrnout jeho kamarády možností zasportovat si a vybit energii, kterou děti jen hýří. Oslava formou sportovního odpoledne s cenami pro vítěze bude jistě nezapomenutelným zážitkem!

Zapojte svou fantazii a jistě přijdete na celou řadu dalších možností, jak přirozeně zapojit pohybovou aktivitu do vašeho života.

Vyzkoušejte některý z našich tipů a zašlete nám své fotografie z vašich sportovních dobrodružství. Fotografie i vaše příběhy rádi zveřejníme!

Copyright © 2022

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