



Chodź na pole! Outdoorowe aktywności fizyczne

2025-03-18

Wraz z nadejściem wiosny u wielu z nas pojawia się motywacja aktywnego spędzenia czasu i zadbania o formę. Tym, którzy nie przepadają za wizytami na siłowni polecamy outdoorowe aktywności fizyczne, czyli te podejmowane na świeżym powietrzu.

Istnieje mnóstwo aktywności, które możesz uprawiać na zewnątrz – liczy się kreatywność i otwartość na nowe doświadczenia:

- ćwiczenia na plenerowej siłowni – obecnie powstaje coraz więcej takich miejsc (szczególnie na osiedlach). Można tam skorzystać z podstawowych sprzętów do ćwiczeń takich jak rowerki, orbitreki czy drążki
- *street workout* – czyli sposób na kalistenikę (trening z ciężarem własnego ciała) pod chmurką. Dedykowany jest zarówno dla bardziej zaawansowanych, jak i początkujących
- jazda na rowerze – przesiądź się na rower. Czy to w drodze do pracy, czy w ramach wolnego czasu – jazda na rowerze to czysta przyjemność. Taka aktywność stwarza możliwość szybszego poruszania się po mieście, dotarcia do niedostępnych dla samochodów miejsc oraz odkrycia mniej znanych zakamarków
- jogging – wystarczy bezpieczna dla biegaczy ścieżka oraz odpowiednie obuwie. To również dobra forma aktywnego spędzania czasu dla osób posiadających psy
- joga – w sezonie letnim bardzo popularne jest uprawianie jogi w parkach
- spacer z kijkami – to świetny sposób na urozmaicenie zwykłego spaceru. Choć wygląda niepozornie, nadawane tempo poruszania się pozwala złapać lekką zadyszkę
- kajaki – w wielu większych miastach, jak tylko zaczyna robić się ciepło, rozpoczyna się sezon na kajaki. To propozycja na aktywność połączoną z odpoczynkiem z rodziną czy znajomymi.

A może wyjazd w góry?

Przechadzka w górach to świetny sposób na złapanie oddechu od miejskiego życia i aktywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Pamiętajmy tylko, aby wybierać bezpieczne trasy i dopasować wyjścia do warunków pogodowych oraz zabrać ze sobą odpowiednie obuwie.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowego fizjoterapeuty i osteopaty **Karola Piotrowskiego**.