

JAK UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PODCZAS WAKACJI?



Wakacje to czas relaksu, oderwania od codziennych obowiązków i zasłużonego odpoczynku. Jednak nawet w trakcie urlopu warto zadbać o aktywność fizyczną – nie tylko po to, by utrzymać formę, ale również dla zdrowia, lepszego samopoczucia i dodatkowej dawki energii.

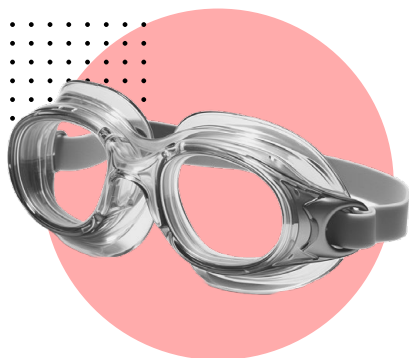
Odpoczynek nie musi oznaczać zupełnego rezygnowania z ruchu, a wakacyjny tryb życia daje wiele możliwości, by połączyć przyjemne z pożytecznym. Jak to zrobić bez wysiłku i poczucia obowiązku? Oto kilka wskazówek, jak włączyć aktywność fizyczną do wakacyjnego planu dnia.



RUCH W PODRÓŻY - JAK NATURALNIE DODAC GO DO PLANU DNIA?

Podstawą jest zmiana podejścia. Wakacje to nie czas na rygorystyczne plany treningowe, ale świetna okazja do tego, by wprowadzić ruch w naturalny sposób. Jeśli na co dzień korzystasz z siłowni czy zajęć fitness, warto znaleźć ich wakacyjne odpowiedniki. Hotelowe baseny, plenerowe siłownie, joga na plaży czy górskie szlaki – to wszystko daje możliwość utrzymania aktywności, ale w zupełnie innym, bardziej swobodnym klimacie.

Jednym z najłatwiejszych sposobów na aktywny wypoczynek jest po prostu eksplorowanie okolicy na własnych nogach. Spacerowanie po malowniczych zakątkach nadmorskich kurortów, zwiedzanie miast czy wędrowki po górach to świetny sposób na połączenie ruchu z odkrywaniem nowych miejsc. Nie musisz od razu planować wielogodzinnych tras – wystarczy zamienić komunikację miejską na piesze zwiedzanie, a nawet nie zauważysz, jak pokonujesz dziesiątki tysięcy kroków dziennie.



WAKACYJNE SPORTY - COŚ DLA KAŻDEGO

Jeśli preferujesz większą dawkę ruchu, świetnym rozwiązaniem są sporty wodne. Pływanie w morzu, jeziorze czy basenie nie tylko odpręża, ale także angażuje całe ciało. Możesz spróbować kajakarstwa, paddleboardingu czy nurkowania – to aktywności, które nie wymagają szczególnego przygotowania, a dostarczają mnóstwo frajdy i pozytywnej energii. Wiele hoteli i ośrodków wypoczynkowych oferuje także zajęcia grupowe, takie jak aqua aerobik czy siatkówka plażowa, co stanowi świetną okazję do ruchu w przyjaznej atmosferze.



Wakacyjny wyjazd to również doskonały czas na jazdę na rowerze. Coraz więcej miejscowości turystycznych oferuje możliwość wypożyczenia rowerów, co pozwala na aktywne zwiedzanie bez konieczności korzystania z samochodu czy komunikacji publicznej. W ten sposób możesz odkrywać urokliwe zakątki, unikać tłumów i jednocześnie dbać o swoją kondycję.



Dla miłośników przygód świetnym pomysłem jest trekking po górskich szlakach lub leśnych ścieżkach. To sposób na połączenie aktywności fizycznej z obcowaniem z naturą, co dodatkowo sprzyja redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

JAK WYKORZYSTAĆ KARTĘ SPORTOWĄ NA WAKACJACH?

Wiele osób obawia się, że podczas wyjazdów trudno znaleźć czas na regularne treningi, do których przywykli w ciągu roku. Tu z pomocą przychodzi karta sportowa FitProfit czy FitSport, która obejmuje dostęp do obiektów sportowych nie tylko w Twoim mieście, ale i w wielu miejscowościach turystycznych – wystarczy, że sprawdzisz region, do którego jedziecie w naszym przewodniku wakacyjnym lub na <https://www.vanitystyle.pl/obiekty>. To doskonałe rozwiązanie, jeśli chcesz skorzystać z siłowni, basenu czy zajęć fitness nawet na wakacjach. Sprawdzenie dostępnych miejsc jeszcze przed wyjazdem może ułatwić Ci organizację czasu i sprawić, że aktywność stanie się naturalną częścią Twojego urlopu.



Przykładowo, jeśli wybierasz się nad morze, sprawdź, gdzie znajdują się siłownie, ścianki wspinaczkowe lub baseny objęte kartą. Jeśli planujesz zwiedzanie dużego miasta, możesz poszukać klubów fitness w pobliżu hotelu i zarezerwować zajęcia, które Cię zainteresują.

Aby jeszcze łatwiej zobrazować, jak naturalnie włączyć ruch w wakacyjny plan dnia, oto odpowiedź, jak można ułożyć sobie aktywny dzień:

8:00 Poranny rozruch

Krótką sesję jogi na plaży, poranny spacer po okolicy lub lekki stretching na tarasie.

10:00 Zwiedzanie na własnych nogach

Zamiast korzystać z transportu publicznego, wybierz piesze zwiedzanie zabytków i lokalnych atrakcji.

13:00 Aktywny relaks

Po lunchu czas na basen, plażową siatkówkę lub wypożyczenie kajaka.

16:00 Rowerowa wycieczka

Wypożyczenie roweru to świetny sposób na eksplorację nowych miejsc i aktywne spędzanie czasu.

19:00 Wieczorna rekreacja

Po całym dniu warto postawić na spokojniejszą aktywność – spacer po promenadzie, joga lub lekki stretching przed snem.



RUCH TO INWESTYCJA W ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE



Nie można zapominać o tym, że ruch to nie tylko forma dbania o ciało, ale również o samopoczucie. Wiele osób zauważa, że nawet niewielka dawka aktywności fizycznej poprawia ich nastrój, redukuje stres i sprawia, że czują się bardziej wypoczęci. Włączając do wakacyjnego planu spacer, pływanie, rower czy inne formy ruchu, nie tylko dbasz o zdrowie, ale także czerpiesz jeszcze więcej radości z czasu spędzonego na urlopie.

Niezależnie od tego, gdzie się wybierasz i jaki rodzaj wypoczynku preferujesz, warto pamiętać, że aktywność fizyczna nie musi być obowiązkiem – może być przyjemnym urozmaicheniem każdego dnia. Wystarczy odrobina kreatywności i otwartości na nowe doświadczenia, by w pełni korzystać z możliwości, jakie daje wakacyjny czas. W końcu najlepsza forma ruchu to ta, która sprawia Ci radość i którą chętnie kontynuujesz także po powrocie do codzienności!

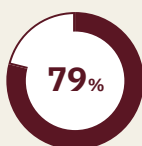




CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

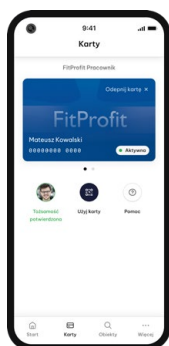


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

