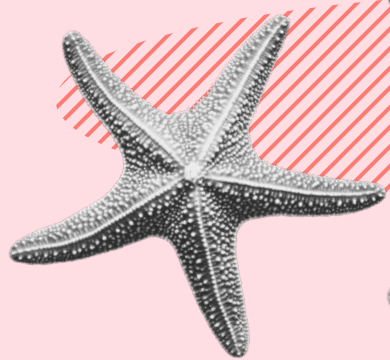


# ĆWICZ NAWET NA WAKACJACH!

## SPOSOBY NA RUCH PODCZAS URLOPU



**Wakacje to ten moment w roku, kiedy wszystko trochę zwalnia. Budzik przestaje mieć znaczenie, kawa smakuje lepiej, a plan dnia nagle robi się zaskakująco elastyczny. I właśnie wtedy pojawia się pytanie, które co roku wraca jak bumerang: ruszać się czy odpuścić?**



Bo z jednej strony to przecież czas odpoczynku. Z drugiej, po kilku dniach totalnego „nicnierobienia” ciało zaczyna się dopominać o choćby odrobinę ruchu. Plecy po podróży, ciężkość w nogach, brak energii mimo wolnego czasu. Brzmi znajomo?



Dobra wiadomość jest taka, że na wakacjach naprawdę nie trzeba wybierać między relaksem a aktywnością. Da się mieć jedno i drugie. I wcale nie chodzi o ambitne treningi o świcie czy odhaczanie kolejnych kilometrów. Raczej o to, żeby ruch stał się naturalną częścią dnia. Trochę jak poranna kawa albo wieczorny spacer.

## **DLACZEGO W OGÓLE WARTO BYĆ AKTYWNYM NA WAKACJACH?**

Paradoksalnie to właśnie podczas urlopu nasze ciało najbardziej korzysta na aktywności. Mniej stresu, więcej snu, więcej czasu to idealne warunki, żeby:



rozruszać się bez napięcia i presji



poprawić samopoczucie (endorfiny działają lepiej niż kolejna kawa)



zadbać o kręgosłup po miesiącach pracy przy biurku



wrócić z wakacji naprawdę wypoczętym, a nie „rozbitym”

Nie chodzi o to, żeby „nie wypaść z formy”, a tylko o to, żeby poczuć się lepiej. Największym błędem jest myślenie, że trzeba robić „pełnoprawny trening”, gdy tymczasem wakacyjna aktywność to raczej zbiór małych decyzji w ciągu dnia.

Zamiast brać taksówkę lub jechać komunikacją miejską, wybierz spacer. Zamiast windy, schody. Zamiast kolejnego odcinka serialu, trzydzieści minut ruchu. To wystarczy, żeby zrobić różnicę. Nie ma znaczenia, czy jesteś nad morzem, w górach czy w mieście. Opcji jest naprawdę sporo, **zwłaszcza z kartami FitProfit i FitSport.**

## NAD WODĄ

# SUP LUB KAJAKI



# SIATKÓWKA PLAŻOWA

## PORANNY SPACER BRZEGIEM MORZA

## W GÓRACH

[sprawdź w naszym przewodniku, jakie rekomendowane obiekty masz w okolicy!](#)

# TREKKING

## ROWER GÓRSKI



## STRETCHING PO ZEJŚCIU ZE SZLAKU

# JOGA

**W MIEŚCIE**

**ZWIEDZANIE PIESZO  
(NAJLEPSZA FORMA CARDIO)**

**PICKLEBALL  
LUB PADEL**



**ROWERY  
MIEJSKIE**

**ZAJĘCIA FITNESS LUB SIŁOWNIA  
W LOKALNYCH OBIEKTACH**

**BASEN LUB SAUNA  
JAKO REGENERACJA**

Jeśli masz dostęp do obiektów sportowych, możesz spontanicznie wskoczyć na zajęcia albo trening bez planowania i zobowiązań. To szczególnie wygodne podczas wyjazdów, kiedy chcesz mieć wybór, ale niekoniecznie chcesz wszystko organizować z wyprzedzeniem. Szeroką bazę miejsc i aktywności możesz sprawdzić tutaj: [www.vanitystyle.pl/obiekty](http://www.vanitystyle.pl/obiekty)

## **CO, JEŚLI NIE MASZ MOTYWACJI?**

To też jest normalne. W końcu jesteś na urlopie. Dlatego zamiast zmuszać się do ćwiczeń wybierz aktywność, która sprawia przyjemność (a nie tylko „powinna”)



**postaw na krótkie  
formy (nawet 15  
minut ma sens)**



**połącz ruch z czymś  
przyjemnym (widoki,  
muzyka, towarzystwo)**



**wypróbuj nowe  
obiekty sportowe,  
nowe dyscypliny  
(by ciągle zaskakiwać  
siebie i nie wpadać  
w rutynę)**

**Najczęściej najtrudniej jest zacząć. Potem idzie już samo.**

## MAŁY RUCH, DUŻA RÓŻNICA

Jest coś uwalniającego w tym, że na wakacjach nie trzeba niczego udowadniać. Możesz odpuścić. Możesz też spróbować czegoś nowego. Możesz ruszać się mniej niż zwykle albo więcej, jeśli akurat masz na to ochotę. Możesz zostać w domu lub pokoju hotelowym po opalaniu się i wykonać trening video z aplikacją VanityStyle Next zamiast iść na siłownię.

I może właśnie o to w tym wszystkim chodzi. Nie o plan, nie o wynik, nie o spalanie kalorii. Tylko o moment, w którym łapiesz się na tym, że dobrze Ci w ciele. Że masz energię, że lepiej śpisz, że chce Ci się więcej. Czasem bowiem wystarczy jeden spacer więcej dziennie, jedno wejście do wody, jedna spontaniczna decyzja, żeby zamiast leżeć, jednak się ruszyć. Niby niewiele, a jednak robi różnicę.

**A potem wracasz z urlopu i okazuje się, że nie tylko odpocząłeś, ale też złapałeś trochę lepszy kontakt ze sobą. I to jest ten efekt, którego nie da się zaplanować, ale zdecydowanie warto go sobie dać.**

# WYBIERZESZ SIĘ Z NAMI NA TRENING?

Wykorzystaj swój czas wolny na produkcję endorfin – i ćwicz tak, jak lubisz! Pozwól, że przekonamy Cię do podniesienia sztangi (lub pójścia na jogę – siłka nie na „siłę”) w sposób, który trafi również do umyśłów ścisłych!

## GŁOWA



Nawet 60% wszystkich traconych dni roboczych ma związek ze stresem.



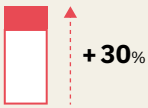
Już 25 minut ruchu dziennie obniża stres, zwiększa poziom energii i motywuje!

**Sporty zespołowe** (np. gra w piłkę nożną z kolegami) znacząco poprawiają kondycję mentalną i zmniejszają poziom odczuwany stres!

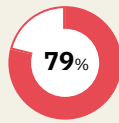
Regularna aktywność fizyczna sprawia, że umysł dłużej pozostaje sprawny – może być „młodszy” od mózgu osoby niećwiczącej nawet o 10 lat



## SERCE



Wystarczy jedynie pół godziny ćwiczeń 1-2 dni w tygodniu, by czuć się o 30% szczęśliwszym od kanapowców!



79% pracowników na etacie czuje się szczęśliwszymi, jeśli regularnie ćwiczy – kreatywność też wzrasta! I produktywność – dwukrotnie!



150 minut ruchu tygodniowo obniża ryzyko rozwinięcia się depresji o 30%

## CIAŁO

Sport ogranicza ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego



Aktywność sportowa zwiększa gęstość kości, co w konsekwencji zmniejsza ryzyko osteoporozy w późniejszych latach życia!



Regularnie ćwicząc, zmniejsza się ryzyko otyłości oraz wspiera profilaktykę cukrzycy typu 2!



Sport pozwala też na zwiększenie oraz utrzymanie siły i masy mięśniowej, a także poprawia koordynację ruchową, co oznacza mniej wypadków (również przy pracy)



### FitProfit

- Twoja karta sportowa, Twój wybór: nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia bądź wersja limitowana, z którą oszczędzasz pieniądze!
- Tysiące obiektów sportowych w całej Polsce
- Dziesiątki dyscyplin sportowych
- Brak dopłat do aktywności na karcie
- Możliwość wykupienia karty sportowej dla bliskich osób
- Platforma online w cenie karty sportowej
- Ponad 1200 różnorodnych rabatów, np. kręgle, bilard, parki linowe, diety pudełkowe, masaże, spa, fizjoterapia



### FitSport

- 8 wizyt w klubach sportowych w danym miesiącu
- Tysiące obiektów sportowych w całej Polsce
- Dziesiątki dyscyplin sportowych
- Możliwość wykupienia karty sportowej dla bliskich osób
- Platforma online w cenie karty sportowej



### Aplikacja mobilna VanityStyle

Już dziś pobierz darmową aplikację mobilną VanityStyle i rejestruj wizyty w obiektach sportowych za pomocą smartfona!

