

NAJLEPSZE POMYSŁY NA AKTYWNE SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU



Jest wiele pomysłów na spędzanie wolnego czasu – spotkanie ze znajomymi, przeczytanie dobrej książki czy obejrzenie filmu. Ale zanim zalegniemy na kanapie trzeba rozważyć inną opcję – aktywne spędzanie wolnego czasu. Dzięki aktywnym formom wypoczynku można nie tylko się zrelaksować i odpocząć od codziennego siedzenia za biurkiem, ale też poprawić swoją formę.

Sposobów jest mnóstwo, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Oto 10 najlepszych pomysłów na aktywne spędzanie wolnego czasu:

1. **Spacer** – najłatwiej dostępna, najtańsza i najprzyjemniejsza forma spędzania wolnego czasu. Nie trzeba mieć ani specjalistycznego sprzętu ani świetnej kondycji. Można spacerować z psem, z przyjacielem, ze słuchawkami na uszach. Wystarczy tylko założyć wygodne buty i wyjść z domu.
2. **Rower** – poprawia i kondycję, i samopoczucie. Jeżeli ktoś nie lubi jeździć bez celu może to połączyć, np. ze zwiedzaniem swojej okolicy czy spotkaniami ze znajomymi. Bardzo łatwo rower może też stać się podstawowym środkiem transportu. Wtedy poprawi nie tylko kondycję fizyczną, ale i finansową.
3. **Taniec** – taniec towarzyski, salsa, taniec brzucha – każdy znajdzie coś dla siebie. Godzinny trening poprawia samopoczucie, kondycję i nie jest tak męczący jak zajęcia na siłowni. A nowo poznane ruchy na pewno zostaną dostrzeżone i docenione na najbliższej imprezie lub na weselu.
4. **Bieganie** – najpopularniejszy, cały czas zyskujący nowych fanów sport. Biegają wszyscy – i gwiazdy i zwykli ludzie. Wystarczą wygodne buty do biegania i postawienie sobie rozsądnych celów, a już niedługo podbiegnięcie do autobusu nie

będzie żadnym wyzwaniem. Tak samo jak rundka wokół osiedla. A za kilka miesięcy pierwszy bieg na 10 km. Wystarczy zacząć.

5. **Siłownie na świeżym powietrzu** – wyrastające w miastach jak grzyby po deszczu siłownie outdoorowe są świetną opcją na wolne momenty. Oprócz zbawiennego wpływu na zdrowie, mogą pojawić się inne zaskakujące korzyści – na przykład integracja z sąsiadami.
6. **Basen** – intensywne spalanie kalorii bez nadmiernego obciążania stawów. To tyle jeżeli chodzi o korzyści dla naszego zdrowia i kondycji. A poza tym – kto nie lubi trochę pomoczyć się w wodzie, a potem wygrzać w saunie? Na pewno są tacy, ale dla całej reszty basen jest świetnym rozwiązaniem.
7. **Squash** – sport, który szturmem zdobył rzeszę fanów. Intensywny i dynamiczny, świetny dla fanów rywalizacji, ale nie tylko. Poprawia kondycję, koordynację i poczucie równowagi. Oraz, przede wszystkim, samopoczucie. Uwaga – to wciąż.
8. **Nordic Walking** – podrasowana forma spaceru. Dwa niepozornie wyglądające kijki sprawią, że przechadzka będzie efektywniejsza. Taka forma spaceru pomoże wyrzeźbić i wysmuklić sylwetkę, nie obciążając przy tym zanedo stawów.
9. **Zajęcia fitness** – wymagają systematyczności, ale przynoszą wspaniałe rezultaty. Na siłowniach i w klubach fitness prowadzone są różne rodzaje treningu, takie jak cross fit, zumba, pilates czy wiele innych. Każdy może znaleźć coś, co będzie mu odpowiadało pod względem intensywności i zaawansowania, a obecność instruktora pozwoli zmniejszyć do minimum zagrożenie urazami czy kontuzjami.
10. **Skakanka i hula hoop** – a także hulajnoga, rolki czy inne formy aktywności, które pozwolą nam znowu poczuć się jak dziecko. Poprawią humor, nastrój i kondycję – skakanka czy rolki to świetna forma treningu cardio, a hula hoop pomoże wysmuklić talię.

ZOBACZ JESZCZE INNE FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO -

5 WYJĄTKOWYCH PROPOZYCJI



Aktywne oraz kreatywne spędzanie czasu niesie ze sobą wiele korzyści. Przede wszystkim **poprawia samopoczucie i wyzwala kreatywność**. Świadomość produktywnego spędzania czasu potrafi pozytywnie nastroić na resztę dnia. Aktywność w czasie wolnym pomaga także rozładować napięcie, zniwelować zmęczenie i, co najważniejsze, ma nieoceniony wpływ na nasze zdrowie oraz kondycję. Zobacz, jakie sposoby spędzania wolnego czasu spodobają Ci się najbardziej.

1. Gotowanie – przyjemne z pożytecznym

Każdy musi jeść. Dlaczego więc nie zamienić nudnego obiadu na ciekawy wykwinny posiłek? Spędzanie wolnego czasu na gotowaniu **może okazać się bardzo pożyteczne**. Gotowanie poszerza kulinarne horyzonty, szlifuje kucharskie umiejętności. Nie musisz iść na duże zakupy – na pewno znajdziesz ciekawe przepisy z produktów, które znajdziesz w swojej kuchni. Nawet z resztek da się skomponować wyjątkowe danie.

Co więcej – wspólne gotowanie z rodziną lub w gronie przyjaciół może okazać się świetną zabawą, a przygotowywanie zdrowych i ciekawych posiłków może zapoczątkować Twoją nową pasję.



2. Zabawy plastyczne – wyzwianie kreatywności

Aby uprawiać sztukę, nie musisz mieć specjalnych zdolności i drogich przyborów. Pomysły na kreatywne formy spędzania czasu wolnego są nieskończone. Może to być malowanie na niewielkich podobrazach, rzeźbienie w glinie, która utwardza się samoistnie albo w piekarniku. Możesz postawić na haftowanie prostych wzorów lub napisów na koszulkach lub przy pomocy tamborka. Tworzenie barwnych kolaży z wycinanek z gazet **również może okazać się świetną zabawą.**

Jeśli chodzi o sztukę – nie ma ograniczeń. Ponadto korzyści z zajęć plastycznych to między innymi uwolnienie nagromadzonych emocji, zmniejszenie poziomu napięcia oraz stresu. A przy okazji otrzymujesz własnoręcznie wykonaną ozdobę, którą możesz powiesić na ścianie albo postawić na półce.



3. Spacery – aktywne spędzanie czasu na wolnym powietrzu

Spacer wydaje się być rzeczą niezwykle prozaiczną. Nic bardziej mylnego. Codzienne chodzenie nie tylko wzmacnia naszą aktywność fizyczną, ale i jest szansą na kreatywne spędzanie czasu wolnego. Spacery to **szansa na odkrywanie nowych, niezwykłych miejsc**, dlatego warto wybrać się na spacer z aparatem. Jeśli mieszkasz w mieście, wyrusz szlakiem ciekawej architektury, odkrywaj oryginalne murale i fotografuj wszystko, co wyda ci się interesujące.

Równie ciekawe są spacery na łonie natury, w lesie lub poza miastem, na których angażującym zajęciem będzie fotografowanie zwierząt lub nietypowej roślinności.



4. Sport i inne aktywne formy spędzania czasu wolnego

Powodów, dla których warto utrzymywać kondycję fizyczną jest wiele. Nie każdy jednak odnajduje się w grach zespołowych lub w bieganiu na długie dystanse. Nic straconego! Sposoby na spędzanie wolnego czasu to także wycieczki rowerowe, jazda na hulajnodze, wspinaczka po górach i wzgórzach niedaleko domu. Ciekawe ćwiczenia można wykonywać **nawet nie wychodząc z domu**.

Warto poświęcić chociaż 30 minut dziennie na ćwiczenia rozciągające, które pomogą skutecznie zniwelować ból mięśni lub nawracający ból pleców. Na tym pomysły się nie kończą – **można połączyć ćwiczenia fizyczne z duchowymi**. Każdy czas jest dobry, ale zacząć uprawiać jogę albo medytację. Gwarantujemy, że po takich ćwiczeniach poczujesz się o wiele lepiej.



5. Wycieczki krajoznawcze

Weekend lub wolny dzień w tygodniu to najlepszy powód, aby spędzić czas poza domem. Warto wyruszyć wtedy za miasto na ciekawą wycieczkę krajoznawczą. Celem podróży mogą być muzea, parki, zabytki albo inne miejsca, których nie wypada nie zobaczyć na własne oczy. Jednym z takich miejsc jest Kopalnia Soli „Wieliczka”. **Jedna z najbardziej wyjątkowych atrakcji Polski** – nie bez powodu wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Dlaczego warto zobaczyć „Wieliczkę”? Jest to przede wszystkim zabytek o nieocenionej wartości historycznej. W kopalni działającej od XIII wieku zachowały się oryginalne wyrobiska, chodniki oraz narzędzia przez lata służące do wydobywania soli.



Wielickie podziemia odkrywają przed turystami **niezwykłe skarby natury** – solne stalagmity i stalaktyty, które ozdabiają komory oraz podziemne jeziora solankowe. To jednak nie wszystko – „Wieliczka” to także skarb kultury. Zwiedzając Trasę Turystyczną podziwiasz wyjątkowe podziemne kaplice z fascynującymi dziełami sztuki. Najważniejszym przystankiem Trasy jest jednak niezwykła kaplica św. Kingi, w której wszystko – od ołtarza, przez figury, płaskorzeźby, aż po żyrandol wykonane zostało z soli.

Źródło: <https://www.primoris.eu/nasza-misja/ochrona-zdrowia>

CIEKAWOSTKI

Jak spędzać wolny czas? 5 rzeczy które warto robić w czasie wolnym.

<https://www.youtube.com/watch?v=fPqEGySAjUY>

Jak owocnie spędzać wolny czas?

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2FHQaW0tN0>

Jak ludzie spędzali czas wolny 150 lat temu? | Sekrety Warszawy #3

<https://www.youtube.com/watch?v=kZVWfxpMyh4>

Czas wolny wczoraj i dziś

<https://www.youtube.com/watch?v=8SD11PkFAdI>

