Najlepsze pomysły na aktywne spędzanie wolnego czasu

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 wciąga.

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 zanadto stawów.

9.**Zajęcia fitnes** – wymagają systematyczności, ale przynoszą wspaniale 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.