

**Majówka 2020. Jak aktywnie spędzić wolny czas?**

Przed nami majówka. Kilka dni wolnych od pracy z pewnością przyda się, aby podładować akumulatory i odpocząć. Laba nie oznacza jednak leżenia przed telewizorem. Oto kilka pomysłów jak aktywnie spędzić wolny czas w długi weekend majowy. Odrobina ruchu na pewno nam nie zaszkodzi. Wręcz przeciwnie. Pomoże się zrelaksować, odstresować i w dodatku zadbać o formę.

**Aktywna majówka**

Długi weekend majowy to doskonała okazja, aby odprężyć się, odpocząć od codziennych obowiązków i stresującej niekiedy pracy. Pomysłów na majówkę jest co nie miara. Jednak ze względu na zaistniałą sytuację związana z epidemią koronowirusa przedstawimy propozycję aktywnego spędzenia czasu nie łamiąc obostrzeń obowiązujących w Polsce. Niedawno rząd zdecydował się na zniesienie części ograniczeń. Polacy na nowo mogą odwiedzać plaże, lasy oraz parki.

**Sposoby na aktywne spędzanie wolnego czasu podczas majówki**

Aktywność fizyczna jest ważna i korzystnie wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Ruch i różnego rodzaju ćwiczenia sprzyjają poprawie zdrowia i sylwetki, a tym samym także samopoczucia. Aktywność fizyczna to doskonała forma radzenia sobie ze stresem. Trening odpręża i pozytywnie wpływa na kondycję, zarówno tę fizyczną, jak i psychiczną. Codzienne ćwiczenia pomagają również zadbać o naszą sprawność.

Bądź więc aktywny podczas długiego weekendu majowego. Rusz cztery litery. Zobacz kilka prostych sposobów jak w majówkę spędzić wolny czas aktywnie.

**Bieganie, rower, rolki, hulajnoga**

Bieganie to popularna forma aktywności fizycznej. Biega coraz więcej osób. Biegają dzieci, nastolatki, osoby dorosłe i w podeszłym wieku Biegają celebryci, aktorzy, piosenkarze. Fanów biegania jest naprawdę wielu. Zacznij biegać i Ty! Codzienne przebieżki z rodzicami to doskonała forma aktywnego spędzania wolnego czasu, dzięki której zadbasz o swoją kondycję.

Możesz też pograć w piłkę, poskakać na skakance , zagrać w tenisa stołowego. Liczy się ruch. Bo ruch to zdrowie!

Nie lubisz biegać? Nic złego. Zamiast biegania w długi majowy weekend możesz wybrać rower, rolki lub hulajnogę i pojeździć z rodziną. To znakomita zabawa, podczas której spędzisz czas z najbliższymi. Wycieczki rowerowe czy jazda na rolkach lub hulajnodze poprawią z pewnością Twoją kondycję i samopoczucie. Wybieraj miejsca mało uczęszczane przez innych, zakładaj maseczkę dbaj o zdrowie swoje i innych. Od 20 kwietnia można jeździć na rowerze w parkach, na plażach czy innych miejscach użyteczności publicznej. Przypominamy, iż wprowadzono zakaz indywidualnych rowerowych wycieczek dla osób do 13. roku życia.

**Aktywna majówka. Idź na spacer**

Aktywną formą spędzania czasu podczas dni wolnych od pracy jest spacer. Najlepiej po lesie lub w innym spokojnym miejscu. Załóż więc wygodne buty. Jeśli masz kijki do nordic walking to super. Zabierz ze sobą rodzica psa i pospaceruj. Relaks gwarantowany

**Odpoczywajcie i relaksujcie się!**

**Pozdrawiamy**

**p. Krzyś p. Agnieszka**