

SPORTY NA LATO - AKTYWNY WYPOCZYNEK! - cz. 2.

Wakacje tuż, tuż...!

Dzisiaj kilka propozycji aktywnego wypoczynku dla osób, które nie lubią wody.

Badminton, tenis stołowy, petanque oraz turystyka górską.

BADMINTON

Początki tej gry, zwanej również kometką, sięgają roku 1872. Wówczas książę Beaufort zademonstrował gościom grę przez siebie wymyśloną. Wszystko to działo się na zamku o dźwięcznej nazwie Badminton House.

W Polsce dyscyplina ta stała się popularna dopiero w latach 70-tych ubiegłego wieku. Ta rekreacyjna gra polega



na odbijaniu paletkami lotki, która powinna jak najdłużej utrzymać się w powietrzu. Zabawa dla każdego, kto lubi czynny wypoczynek oraz chciałby poprawić swoją sprawność ogólną i koordynację ruchową.

Można grać w hali lub na powietrzu, co sprawia większą przyjemność. Należy jednak pamiętać, że elementem utrudniającym zabawę jest silny wiatr.

Ciekawostka ☺

W ciągu godziny gry tracimy przeciętnie od 300 do 400 kalorii.

TENIS STOŁOWY (PING-PONG)



Latem tenis stołowy przestaje być już domeną ciasnych świetlic czy sal sportowych. Coraz więcej powstaje stołów do uprawiania tej dyscypliny na świeżym powietrzu. Wówczas wystarczą dwie paletki, siatka (często jest już zamontowana na stałe) oraz oczywiście piłeczka.

Gra polega na tym, by tak przebić piłeczkę na pole przeciwnika, by ten nie mógł odbić jej na nasze pole. W ten sposób zdobywa się punkty, których potrzeba co najmniej 21 do wygrania seta. Zwycięzcą jest ten, do kogo należą trzy wygrane sety.

Doświadczeni gracze wiedzą, że piłeczka podkręcona przy uderzeniu sprawi dodatkową trudność odbierającemu. Gra znakomicie pomaga zwiększyć sprawność ogólną, szybkość reakcji i koordynację ruchową przy niewielkim nakładzie wysiłku. Takich stołów możemy szukać na placach pomiędzy blokami, boiskach szkolnych, czy w ośrodkach wypoczynkowych.

Ciekawostka ☺

W ciągu godziny gry spalamy od 260 do 360 kalorii.

PETANQUE (BOULES)

To stara francuska gra, w której liczy się koncentracja, precyzja i koordynacja, a nie siła. Chodzi o rzucenie metalowych kul o wadze 650-800g, tak, by upadły jak najbliżej drewnianej kulki umieszczonej w odległości 6-10m.



Rywalizacja tak wciąga, że nie zauważamy, że nasze mięśnie rąk wykonują niezłą pracę. To nie jest sport dla atletów, którzy chcą „szybciej, dalej, wyżej”.

Zabawa gwarantuje relaks, odprężenie psychiczne i fizyczne. Gramy na świeżym powietrzu, najlepsze jest równe, piaszczyste i twarde podłoże, np. alejki w parku.

TURYSTYKA GÓRSKA

To jedna z najzdrowszych form aktywności fizycznej, której atutem jest kontakt z naturą.

Dobre buty, niezbyt ciężki plecak z prowiantem oraz rzeczami na wypadek zmiany pogody i uśmiech na ustach - to podstawowe wyposażenie, które ułatwi ci zdobycie niemal każdego szczytu. Poprawa wydolności organizmu, lepsza tolerancja wysiłku, rozwój mięśni nóg, to efekty wędrowek po górach.



W zależności od swoich możliwości wybieraj wysokość góry, stromość podejścia i kolor szlaku. Kolor oznaczeń szlaku górskiego nie określa tylko stopnia trudności trasy, ale zawiera inne cenne informacje na jej temat, np. czy odcinek drogi do pokonania jest długi lub atrakcyjny krajobrazowo. Pamiętaj o tym, że pod żadnym pozorem nie wolno zbaczać z wytyczonego szlaku i podejmować wędrówki na własną rękę!

Ciekawostka ☺

Godzina wspinaczki, w zależności od trudności trasy, to strata od 300 do 800 kalorii.

Podczas wakacji życzę Wam przede wszystkim, abyście pamiętali o zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa, niezależnie od tego, jaką formę wypoczynku wybierze.

Justyna Jaskulska ☺