

Bowling: idealna aktivnost koja podiže raspoloženje i troši kalorije

Blagdani su tek završili, a većina nas već mašta o zamamnim pješčanim plažama i valovima tirkiznog mora koji se sudaraju s obalom dok ležimo na ručniku i upijamo tople sunčeve zrake. Rijetko tko se u siječnju može pohvaliti kako ga posljedice obilnih i čestih obroka tijekom blagdana nisu sustigle i da već sutra može zablistati u kupaćem kostimu. I to je sasvim u redu. Naše tijelo ponekad treba odmor i uživanje u obrocima od kojih se tijekom godine uglavnom suzdržavamo

Ako ste upali u zamku retrogradnog brojanja kalorija zasigurno je i vaša novogodišnja odluka bila da ćete u 2020-oj redovitije vježbati i zdravije se hraniti. No, tu postoji jedna zamka – odabir aktivnosti koji brzo dosadi i ne uklapa se u životni stil osobe. Ako malo pomnije pogledate, svi početkom godine uglavnom kreću u teretanu, upisuju satove jogu, voze bicikl, trče na traci ili pak dižu bučice male težine ispred laptopa uz neki online program vježbanja.

Sve ove aktivnosti su dobre i pomažu otopiti masne naslage, ali budite iskreni, koliko vas je probalo sve ili većinu navedenog i već do travnja odustalo? Usudit ćemo se reći zasigurno oko 97 posto, ali što je s onih 3 posto koji nisu odustali? Što kada bismo vam rekli da se tih 3 posto ne razlikuju puno od onih koji su odustali, da su i oni počeli s istom motivacijom, istom novogodišnjom odlukom?

Svi oni koji nisu odustali jednostavno su pronašli aktivnost ili sport koji im je zabavan, u kojem uživaju i koji ih svaki put iznova izazove na psihičkoj ili fizičkoj razini. Nemojte, stoga, početi s nekom aktivnošću u kojoj ne uživajte samo zato jer ju je odabrala vaša prijateljica. Ona možda uživa u trčanju svakog jutra, a vi ste večernji tip kojem je trčanje oduvijek bilo mrsko i radije igrate košarku.

Znanstveno je dokazano da grupni sport utječe na motivaciju sudionika te su manje šanse da ćete odustati ukoliko počnete s vježbanjem u grupi. Jedan od popularnijih grupnih sportova koji potiče rad mišića donjeg dijela leđa, nogu i ruku te svojim karakterom izaziva natjecatelje da probude ne samo svoje tijelo već i um je - bowling. Da je bowling puno više od ležerne zabave potvrdit će svi koji su se ikada okušali u kuglanju i dobili upalu mišića.

Kuglanje nije isključivo sport namijenjen muškarcima, već i ženama koje su u posljednjih nekoliko godina otkrile kako vas bowling može cijelu godinu držati u kondiciji, a da uopće nemate osjećaj da ste naporno vježbali. Pri tome ćete se dobro zabaviti s društvom, probuditi svoj natjecateljski duh i nakon posla ipak odraditi koristan set vježbi bez napora i znoja. Bowling Bar omiljeno je mjesto svih rekreativki koje su odlučile vježbati bez tenisica, sportske odjeće i hrpe sprava i pri tome se dobro zabaviti.