

7 načina kako ostati kod kuće i biti fizički aktivan

Živimo u vremenu u kojemu pravilo broj jedan glasi: poštujujte smjernice nadležnih službi o sigurnom socijalnom distanciranju i #ostatitedoma. Pritom, najvažnija stvar koju možete učiniti za sebe jest paziti na svoje zdravlje. Vrijeme je da se pokrenete i ostanete aktivni

Ovih je dana važno ostati fokusiran, pozitivan i nastaviti dalje s planom treniranja. Garmin pametni satovi nude više od 20 ugrađenih sportskih aplikacija zajedno s vježbama koje možete raditi u svojem domu. Predlažemo nekoliko načina tjelovježbe koji će vas pokrenuti i pomoći vam da ostanete aktivni.

1. Kardio, vježbe snage, joga i pilates

Venu, vívoactive 4/4S i fēnix 6 dolaze s ugrađenim animiranim vježbama na zaslonu. Jednostavno idite na ugrađene sportske aplikacije za kardio, vježbe snage, jogu ili pilates kako biste ih pronašli. Animacije na zaslonu dostupne su na Venu, vívoactive 4 i 4S i fēnix 6 satovima. Isto tako, vježbe su dostupne za preuzimanje i na odabranim satovima s korak-po-korak uputama. Dostupne su i svim Garmin Connect korisnicima izravno u aplikaciji.

2. Joga

Pomoću ugrađene sportske aktivnosti joga usredotočite se na ispravno disanje i smanjivanje stresa.

3. Pilates

Ovo je sjajan način za održavanje fleksibilnosti, snage, ravnoteže i svjesnosti o stanju tijela

4. Trčanje u zatvorenom

Pokrenite noge i povećajte otkucaje srca. Možete čak isprobati i razne vježbe za trčanje poput ubrzanja i usporavanja, nagib i pad, bočni iskorak i još mnogo toga.

5. Sobni bicikl

Bilo da pratite online tečaj ili pedalirate samostalno, ovo je zaista jednostavan način da ostanete u kontaktu s vanjskim svijetom i pokrenete zajednički trening s drugima.

6. Izadite van u šetnju ili na trčanje

Stopite se s prirodom i ojačajte vaš imunološki sustav

7. Partnerska vježba sa supružnikom ili ukućanima

Imati partnera za vježbanje uvijek vas čini boljim i uvijek vas motivira. Možete se ponovno povezati na zabavan i manje stresan način

Još nekoliko dodatnih ideja kako ostati aktivni, a pritom se i zabaviti

- **Kućni izazovi s prijateljima:** Razmislite o penjanju i spuštanju niza stepenice, krugovima oko dnevne sobe, igrama skrivača, itd.
- **Virtualni izazovi s prijateljima i obitelji:** Možete li napraviti više sklekova od svojih ukućana? Tko može duže izvoditi plank?
- **Čišćenje uz ples:** Uključite omiljene melodije i plešite dok čistite svaki dio doma.
- **Lov na blago:** Stvorite vlastiti lov na blago za obitelj pomoću stvari iz kućanstva i učinite ga još izazovnijim uz navođenje tragova.
- **Trenirajte s djecom ili kućnim ljubimcima:** Doslovno. Radite čučnjeve držeći dijete ili kućnog ljubimca. Čak i igranje s djecom može biti dobar način da povećate otkucaje srca.