Autem až ke dveřím. A pak hurá na pohyb!

Aneb proč jsou tři minuty chůze někdy větší problém než hodina cvičení.

Znáte to? Jedete na cvičení, do obchodu, do banky nebo třeba jen pro čerstvé pečivo. A ideálně byste chtěli zaparkovat přímo před dveřmi. Nejlépe tak, abyste z auta rovnou vystoupili do cíle své cesty.

Jenže ouha! Parkovací místo nikde.

A tak začíná tradiční městská disciplína. Kroužení kolem bloku, objíždění parkoviště, sledování každého člověka s klíčky v ruce a doufání, že právě odjíždí.

Pět minut. Osm minut. Deset minut.

Nervozita stoupá, čas utíká a nálada klesá.

A přitom možná stačilo zaparkovat o pár stovek metrů dál a udělat něco naprosto převratného.

Jít pěšky!

Do fitnesu autem. Ale hlavně žádné zbytečné kroky!

Jako trenérka a dlouholetá propagátorka pohybu si občas říkám, jak zvláštní máme vztah k obyčejné chůzi.

Jsme ochotni zaplatit si hodinu cvičení, pořídit si sportovní oblečení, chytré hodinky, které nám počítají kroky, a pak se rozčilujeme, že musíme od auta ujít tři minuty pěšky.

Není to trochu úsměvné?

Přitom právě obyčejná chůze je jednou z nejpřirozenějších pohybových aktivit, kterou můžeme zařadit do každého dne. Nepotřebujeme na ni permanentku, speciální vybavení ani trenéra.

Stačí vystoupit z auta o kousek dřív.

Parkování v Kolíně? Někdy sportovní disciplína sama o sobě.

Aut přibývá, místa nikoliv. A ne vždy máme možnost zaparkovat tam, kde bychom si představovali.

Ale možná bychom mohli trochu změnit úhel pohledu.

Musíme opravdu zastavit přímo před pekárnou? Před bankou? Před obchodem? Před fitness studiem?

Samozřejmě existují situace, kdy potřebujeme zaparkovat co nejblíže. Ale pokud jsme zdraví, pohybliví a jedeme si třeba právě zacvičit, proč si těch pár kroků navíc nedopřát?

A jak je to u nás ve studiu ArenA?

Naše Fit studio ArenA se nachází na sídlišti, kde parkování někdy připomíná hledání pokladu.

Ale mám pro vás jednoduchý tip.

V blízkosti studia se nacházejí velká parkoviště u obchodů Penny, Kaufland a dalších prodejen. Odtud je to k nám přibližně **tři minuty příjemné chůze**.

Samozřejmě vždy s ohledem na pravidla parkování konkrétního parkoviště.

A teď si představte dvě varianty:

Varianta A: Přijíždíte na lekci, deset minut kroužíte po sídlišti, hledáte místo, začínáte být nervózní, sledujete hodinky a nakonec přiběhnete do tělocvičny s větou: „Tady se zase nedá zaparkovat!“

Varianta B: V klidu zaparkujete o kousek dál, vystoupíte, projdete se na čerstvém vzduchu, protáhnete nohy a do studia přijdete s úsměvem.

A co víc? Máte za sebou první tři minuty pohybu ještě před začátkem lekce.

A cestou zpátky další tři!

Pohyb nezačíná až v tělocvičně

Tohle je možná to nejdůležitější, co bych vám chtěla připomenout.

Pohyb není jen hodina strávená na podložce, na kole nebo v posilovně.

Pohyb je také cesta do práce, schody místo výtahu, krátká procházka po obědě nebo právě těch několik minut od zaparkovaného auta.

Každý takový drobný návyk se počítá.

A pokud si zvykneme využívat příležitosti k přirozenému pohybu během dne, uděláme pro své zdraví mnohem víc, než si možná uvědomujeme.

Tak co, zkusíme to příště jinak?

Až budete příště hledat místo k zaparkování, zkuste si položit jednoduchou otázku:

„Opravdu potřebuji zaparkovat přímo u dveří, nebo si dnes dopřeji pár kroků navíc?“

Možná zjistíte, že ušetříte čas, nervy i trochu benzínu.

A třeba vám chytré hodinky konečně pochválí počet kroků.

A našim klientům ve studiu ArenA bych ráda vzkázala:

Raději přijďte s úsměvem po tříminutové procházce než vystresovaní po desetiminutovém kroužení kolem studia.

Protože u nás pohyb rozhodně nemusí začínat až v tělocvičně.

Začíná už cestou k nám. 🧡

Jana Baldová
Fit studio ArenA Kolín