



Biegiem, rowerem, hulajnogą... czas na plener!

2022-01-10

Pamiętajmy, że to właśnie umiarkowany i systematyczny wysiłek fizyczny neutralizuje skutki długotrwałej pracy i stresu. Spacer, nordic walking, bieganie, jazda na rowerze czy rolkach, to kilka opcji z bardzo szerokiej gamy sportów, które można uprawiać na świeżym powietrzu.

Znajdź codziennie przynajmniej 30 minut na aktywność w plenerze. Jeśli nie możesz sobie na to pozwolić – ćwicz chociaż trzy razy w tygodniu.

Zdrowie pod kontrolą

W wypadku ozdowieńców, którzy przeszli COVID-19, w drogę warto zabrać ze sobą pulsoksymetr. Urządzenie może znajdować się na palcu, podczas trwania aktywności fizycznej. Dzięki niemu możemy kontrolować saturację (nasylenie krwi tlenem) oraz tętno.

Bądź turystą

Jeśli wciąż brakuje Ci motywacji do ćwiczeń, włącz się w akcję [„Bądź turystą w swoim mieście - poczuj Kraków”](#). Celem wędrówek mogą być miejsca, których jeszcze nie odwiedziliśmy. Rowerem, spacerem, biegiem... w poszukiwaniu nowych widoków Krakowa!

Wycieczki rowerowe - poznaj trasy

- [Rowerem wokół Nowej Huty](#)
- [Rowerem przez jedno miasto i trzy kraje](#)
- [Rowerem na Bagry](#)
- [Rowerem do Przylasku Rusieckiego](#)
- [Rowerem w poszukiwaniu fontanny prof. Zina](#)

[Aktywni w plenerze - mapa obiektów sportowych.](#)