



# Sportowa *jesień,* aktywna *zima*



Przewodnik po zdrowym ruchu z **kartą MultiSport**

# Zimno? Czas się rozruszać!

Jesień i zima to czas pełen wyzwań dla naszych organizmów. Niewystarczająca ilość światła słonecznego sprawia, że zwiększa się ilość melatoniny, a obniża się poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny. Dodajmy do tego niskie temperatury i mamy przepis na typową dla tej części roku chandrę i ospałość.

Teoretycznie wszystko to sprzyja zasyciu się w domu pod kocem (ze słodką przekąską dla poprawy nastroju). Ale w praktyce to właśnie teraz, jesienią i zimą, ruch jest Twoim sprzymierzeńcem. A my pokażemy Ci, że będzie to relacja, którą pokochasz!



## Spis treści

- **Zacznij od testu dobrostanu**
- **Znajdź w sobie motywację do treningów**
- **Razem raźniej** – rozrywki idealne na wspólny czas z rodziną i przyjaciółmi
- **Dwoje do pary** – pomysły na wieczór z drugą połówką, wypad z przyjaciółką albo popołudnie z kumplem
- **Wybrane dla Ciebie** – odkryj nowe aktywności do podejmowania w pojedynkę
- **A po treningu** – skorzystaj z usługi, która poprawi Twój komfort
- **Wszystko z jedną kartą** – sprawdź, ile zyskujesz dzięki karcie MultiSport!

## Zacznij od testu dobrostanu

Zanim przejdziemy do sportowych inspiracji, proponujemy Ci małe ćwiczenie.

Na stronie [www.multilife.pl](http://www.multilife.pl) znajdziesz narzędzie Wellbeing Score, które pomoże Ci sprawdzić, w jakim nastroju i stanie zdrowia witasz chłodne pory roku. Wellbeing Score pokaże, czy właściwie opiekujesz się swoim zdrowiem fizycznym, poprawnie dbasz o zdrowie psychiczne, umiesz budować wartościowe relacje, doceniasz kontakt z naturą, zapewniasz sobie wewnętrzny spokój i odpowiedni poziom komfortu życia.

Wykonaj ten prosty test już teraz, zanim skorzystasz z naszych inspiracji, a potem drugi raz, gdy aktywność wejdzie Ci już w nawyk. Po zakończeniu testu otrzymasz spersonalizowane porady i propozycje narzędzi, które pomogą Ci optymalnie zadbać o Twój dobrostan.



Badanie Wellbeing Score przeprowadzisz **TUTAJ**

# Znajdź w sobie motywację do treningów

Poznaj korzyści, jakie zapewni Ci regularna aktywność fizyczna:

- **Zbudujesz odporność** – w najbliższych miesiącach będzie Ci ona niezwykle potrzebna. Jesień i zima to pory roku, w których najłatwiej o przeziębienie. Tymczasem regularne ćwiczenia zwiększają produkcję białych krwinek, które są kluczowe w walce z infekcjami. Co więcej, część badaczy uważa, że wzrost temperatury wywołany treningiem działa bakteriobójczo. Badania wykazują także, że umiarkowany wysiłek, podejmowany przez 1-2 godziny dziennie, zmniejsza ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych nawet o 1/3! [1]
- **Zwalczysz chandrę** – kiedy ćwiczysz, Twój organizm uwalnia endorfiny. Nieprzypadkowo nazywa się je „hormonami szczęścia”, bo pozytywnie wpływają na nastrój, pomagają także wyzwalać neuroprzekaźniki (serotonina, dopamina i noradrenalina), które uczestniczą w regulacji emocji [2]. Systematyczny ruch pozwoli Ci również zredukować stres i uodpornić się na czynniki, które go wywołują [3].
- **Nie będziesz przysypiać w pracy** – regularne ćwiczenia poprawiają koncentrację i zdolność do szybszego przetwarzania informacji. Będziesz pracować wydajniej, bo aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na umiejętność podejmowania decyzji i zdolność planowania [4].



Ćwiczenia pozwalają nie tylko dbać o kondycję i sylwetkę, ale są także idealnym sposobem na relaks, spędzanie czasu z bliskimi i wzmacnianie łączących Was relacji. Skorzystaj z naszego poradnika i wybierz swoje ulubione rodzaje aktywności na jesień i zimę!

# Razem różniej – rozrywki idealne na wspólny czas z rodziną i przyjaciółmi

## Koleje linowe •

Czas ruszyć w góry całą rodziną lub z przyjaciółmi. Poprawicie kondycję, zredukujecie stres i spędzicie niezapomniany czas razem. Jesienią można postawić na jazdę rowerem, zimą wybrać się na narty, a niezależnie od pory roku – na długie spacery. Dzięki kolejom linowym aktywność w górach stanie się jeszcze przyjemniejsza. Wykorzystajcie skipassy, bilety na kolejkę linową lub na wybraną trasę rowerową i spędzajcie czas w górach tak, jak lubicie najbardziej!



## Kręgle •

Zdrowa rywalizacja, dobra zabawa i przestrzeń na łączenie aktywności z rozmową – krótko mówiąc, idealna propozycja na wieczór ze znajomymi lub rodziną. Kręgle polecane są praktycznie każdemu, niezależnie od kondycji i wieku. Gra jest stosunkowo prosta, nie wymaga specjalnych umiejętności, a ryzyko kontuzji czy obciążeń stawów jest minimalne, zwłaszcza po krótkiej rozgrzewce. Zadbajcie tylko o wygodne stroje, a specjalne obuwie na parkiet wypożyczycie w kręgielni.

## Gokarty •

Chcesz poprawić precyzję i koordynację ruchów, rywalizować w gronie przyjaciół, albo po prostu znaleźć sposób na ciekawe spędzenie popołudnia? Sprawdź, czy w Twojej okolicy dostępne są tory dla gokartów. To nie tylko świetna sportowa rozrywka, ale także edukacja – dzięki gokartom wszyscy nauczą się zachowywania uwagi w czasie jazdy i przećwiczą zasady jazdy.



## Shuffleboard •

Chcesz wykazać się zręcznością i precyzją? A może po prostu potrzebujesz dobrej zabawy? Zaprosz znajomych lub rodzinę do wspólnej gry w shuffleboard. Drużyny grają o zwycięstwo, przesuując kijkami krążki na stole i celując w określone strefy punktowe. Przy okazji będziecie trenować postawę ciała, koordynację, stabilność i równowagę.

## Bilard •

Ta gra w wersji drużynowej to idealny sposób, by nauczyć się współpracy. Jednocześnie będziecie ćwiczyć mięśnie nóg, ramion i grzbietu, a także mięśnie stabilizujące kręgosłup i utrzymujące prawidłową postawę ciała. Poprawicie również precyzję ruchów i koordynację a wszystko to bez ryzyka kontuzji przy dobrej zabawie.



## Park trampolin •

Rozrywka nie tylko dla rodzin z dziećmi! Skakanie na trampolinie to fantastyczny sposób na spędzenie razem czasu, a także na trening wzmacniający całe ciało – nie tylko mięśnie nóg, ale również brzucha, pleców i ramion.

# Dwoje do pary – pomysły na wieczór z drugą połówką, wypad z przyjaciółką albo popołudnie z kumplem *www*



## Symulator golfa

Prawdziwe pole golfowe akurat przysypane śniegiem? Komu to przeszkadza! Możecie poćwiczyć na symulatorze. Dzięki temu dokładnie poznacie zarówno zasady gry, jak i najważniejsze techniki. A potem możecie rozegrać wspólnie całą partię!



## Squash

Poczuj prawdziwy przyływ endorfin po ciężkim dniu. Ta dyscyplina to czysta energia i fantastyczna zabawa! Przy okazji spalacie kalorie i zredukujecie tkankę tłuszczową. Idealny sposób na trening w duecie.



## Ping-pong

A może wolicie połączenie relaksu i zdrowej rywalizacji? Wypróbujcie tenis stołowy, czyli ping-pong! Dobra zabawa gwarantowana, a przy okazji poćwiczycie refleks i koordynację ruchową.



## Taniec

Zaczynasz przygodę z tańcem? A może chcesz kontynuować naukę? Pamiętaj – we dwoje różnie. Taniec to nie tylko pozytywne emocje, ale także szereg korzyści dla zdrowia. Razem poprawicie pracę serca i koordynację ruchów oraz wzmocnicie stawy.

# Wybrane dla Ciebie

## – odkryj nowe aktywności do podejmowania w pojedynkę

### EMS •

Wymodelowana sylwetka i lepsza kondycja już po kilku tygodniach? Takie efekty przyniesie Ci trening EMS! Jego wyjątkowa efektywność bazuje na dodatkowym wywoływaniu skurczów mięśni za pomocą bezpiecznych dla zdrowia i całkowicie bezbolesnych impulsów elektrycznych.



### Strzelnica •

Przekonaj się, jak relaksującym sportem może być strzelectwo. Przy okazji wzmocnisz mięśnie pleców, ramion i nóg, potrenujesz również koordynację ręka-oko, poprawisz koncentrację i zwiększysz wrażliwość dotykową (za spust najlepiej pociągać powoli i z wyczuciem).

### Reformer pilates •

Reformer to przypominająca łóżko maszyna wyposażona w system kół pasowych i sprężyn, których zadaniem jest stawianie oporu mięśniom. Dzięki temu, inaczej niż podczas klasycznego pilatesu, możesz dopasować stopień obciążenia do swoich potrzeb. Co ważne, nawet ćwicząc z dużą intensywnością, nie obciążasz stawów!





## Ścianka wspinaczkowa •

Wspinaczka górską zimą to opcja dla nielicznych zawodowców. Na szczęście bezpiecznie i przyjemnie możesz trenować przez cały rok na ścianie wspinaczkowej. Nie musisz sprawdzać pogody – pamiętaj jedynie o odpowiednim obuwiu i wygodnym stroju. Czeka Cię fantastyczny trening całego ciała!



## Symulator narciarski •

Chcesz wszechstronnie przygotować się na sezon narciarski, a może po prostu pojeździć na nartach bez konieczności wyjazdu w góry? Odpowiednim rozwiązaniem jest symulator narciarski. Zaawansowana technologia zapewnia ogromny realizm treningu i sprawia, że ćwiczenia są bezpieczne.

## Vacu Well •

Pogoda utrudnia spacerować lub biegać? Warunki zewnętrzne mogą być impulsem do wypróbowania Vacu Well – specjalnej bieżni zamkniętej w kapsule z podciśnieniem, która pozwala wymodelować dolne partie ciała. Dzięki Vacu Well produkty przemiany materii odprowadzane są skuteczniej, a spalanie tkanki tłuszczowej i kalorii odbywa się kilka razy szybciej niż podczas tradycyjnych ćwiczeń.



## Basen •

Nie musisz czekać do lata, by cieszyć się wodą. Znajdź najbliższy basen i odkryj, jak skutecznie trening pływacki wpływa na sylwetkę i poprawia kondycję, odciążając jednocześnie kręgosłup. A jeśli szukasz odmiany – postaw na aqua aerobic! To idealny sposób na ćwiczenia bez obciążania stawów.



# A po treningu – skorzystaj z usługi, która poprawi Twój komfort

- Wypróbuj **tlenoterapię**

Polega ona na przyjmowaniu tlenu w bardzo wysokim stężeniu i w warunkach podwyższonego ciśnienia zapewnianych przez komorę hiperbaryczną. Tlenoterapia poprawia wydolność organizmu, zwiększa jego odporność i wspiera proces regeneracji. Dzięki niej zredukujesz także poziom stresu i poprawisz jakość snu.



# Wszystko z jedną kartą – sprawdź, ile zyskujesz z kartą MultiSport!



Jesień i zima to doskonały czas na odkrywanie nowych sposobów na sport i rekreację! Z kartą MultiSport jest to jeszcze łatwiejsze – do dyspozycji masz ponad **45 aktywności i ponad 5500 obiektów na terenie całej Polski**. Zyskujesz także dostęp do kursów Zaprojektuj Formę – to wiedza prosto od ekspertów dostępna w wygodnej formie online.

## ● Chcesz zacząć nowe sportowe przygody?

„Projekt siłownia” sprawi, że Twoje ćwiczenia będą bardziej efektywne, „Projekt basen” będzie świetnym wyborem, jeśli chcesz odkryć treningi pływackie, a „Projekt joga” wprowadzi Cię w świat asan.

## ● Stawiasz na zmiany w obszarze diety?

Projekt „Zdrowe odżywianie” pomoże Ci opracować zdrowe menu, a wiedza zdobyta dzięki projektowi „Meal Planning” przyda się podczas zakupów i gotowania.

## ● Nie chcesz dać się jesiennemu i zimowemu zmęczeniu?

Projekty takie jak „Zdrowy sen” czy „Rytm okołodobowy” będą dla Ciebie znakomitym rozwiązaniem.

Więcej kursów znajdziesz **TUTAJ**

[Wypróbuj je i aktywuj się jesienią i zimą z kartą MultiSport!](#)

## Bibliografia:

[1] <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-a-odpornosc-organizmu/>

[2] <https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-psychiczne/>

[3] <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/systematyczny-ruch-lekiem-na-stres/>

[4] <https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/33771-wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-psychiczne>