



ŽIVOTNÍ STYL 27. 03. 2022

Outdoorové aktivity na jaře: Inspirujte se několika tipy!

Právě nastává ideální čas na outdoorové aktivity. Jarní měsíce po dlouhé zimě opět lákají na delší procházky po venku, k cyklistice nebo třeba k běhání. Ovšem svůj volný čas si můžete užít sami nebo s rodinou i odlišným způsobem. Došla vám inspirace, co venku a v probouzející se přírodě dělat? Inspirujte se!

Nemusíte být zrovna nadšeným cyklistou nebo běžcem. Outdoorové aktivity lze provozovat i daleko jednodušším způsobem. Co si takhle udělat s nejbližšími **pěší rodinný výlet s batohy na zádech?** Jarní počasí je k tomu naprosto jako dělané! Není totiž velké horko ani přílišná zima. A co na co dalšího vsadit?

Outdoorové aktivity na jaře: SPOJTE PŘÍJEMNÉ S UŽITEČNÝM

Pokud nejste příznivec bezcílného běhání či chození a vlastníte zahrádku, může se vám z outdoorových aktivit líbit třeba **procházka do nejbližšího zahradnictví**. Jarní měsíce přímo

vybízí k tomu, abyste svou zeleň osvěžili o nové kousky. Zaměřit se však nemusíte jen na stromky, keře, rostliny nebo květiny, ale i na doplňky v podobě nového zahradního nábytku nebo krmítka pro ptáčky. Co vám padne do oka? Zprvu se vám tato myšlenka může zdát úsměvná, ovšem venkovní zahradnictví nabídnou nejen čerstvý vzduch, ale i inspiraci pro kdejakého nadšeného kutila či zahrádkáře. Spojíte tak skutečně příjemné s užitečným.

Outdoorové aktivity na jaře: ZAŽEHNĚTE OHĚŇ

Máte pocit, že je snad na táboráky nebo grilování příliš brzy? Opak je pravdou! Jakmile se počasí umoudří a poskytne sluneční paprsky a teplé dny, **neváhejte a zažehněte gril nebo zapalte táborák** (samozřejmě v rámci zachování bezpečnosti/prevence požáru). První jarní outdoorové aktivity takového typu vás rozhodně nadchnou. Kdo by totiž nemiloval maso či zeleninu ovoněnou ohněm nebo opečené špekáčky... V tyto momenty dokonale nasajete tu kouzelnou jarní atmosféru a osvěžující vzduch.

Outdoorové aktivity na jaře: ZAJDĚTE SI DO ZOO

Během jara se můžete vydat s partnerem nebo s rodinou i do zoologických zahrad. Mnohé z nich totiž nabídnou venkovní expozice. Pozorování známých i exotických zvířat pak bude bavit hlavně ty nejmenší. **Nesedte tedy doma u televize a při první příležitosti si vyrazte za dobrodružstvím.** Tyto outdoorové aktivity mají zábavný, ale i vzdělávací charakter. Pražská, Liberecká, Královédvorská nebo třeba Plzeňská ZOO už na vás čeká!



Outdoorové aktivity na jaře: ZAHRAJTE SI GOLF NEBO MINI GOLF

Krásný jarní den může vybízet [i k hraní golfu](#) nebo mini golfu ve venkovních prostorách. Že jste tento sport ještě nezkoušeli? Pak to určitě napravte! Seč se to nezdá, jedná se o velmi přínosnou outdoorovou aktivitu, neboť strávíte hodiny na čerstvém vzduchu a dost toho nachodíte – přitom si však nijak nezatížíte klouby, protože plynule přecházíte mezi stanovišti pro odpal. **Golf mohou hrát malí, velcí, mladí, starší, těhotné ženy, děti, zkrátka všichni...**

Outdoorové aktivity na jaře: UDĚLEJTE DOBRÝ SKUTEK A ZAPOJTE SE DO PROJEKTU

Obtěžují vás nebo dokonce rozhořčují všudypřítomné odpadky? **Potom se v rámci bohubilé outdoorové aktivity zapojte do projektu [Uklidme Česko](#)!** První den pro úklid je stanoven na druhého dubna 2022. Organizovat a registrovat můžete svůj vlastní úklid v místě bydliště, nebo se zapojit do již plánovaného. Vězte, že po takové očištné procházce budete mít hned lepší pocit. Uděláte totiž dobrý skutek a přispějete i k zdravějšímu životnímu prostředí.

Outdoorové aktivity na jaře: ZABRUSLETE SI

Kromě již zmíněné cyklistiky můžete v prosluněných jarních měsících **nasadit i kolečkové brusle.** Nejen, že pohybová aktivita prospěje vaší fyzické kondici, ale také přispěje k vyplavení hormonů štěstí, kterých po zimě není nikdy dost. Před touto outdoorovou aktivitou si však nezapomeňte nasadit chrániče, helmu, opatřete se i vhodným oblečením a při delším výletě si s sebou vezměte

menší batoh pro nápoj, svačinu a jiné nezbytnosti.

Outdoorové aktivity na jaře: JDĚTE FOTIT PROBOUZEJÍCÍ SE PŘÍRODU

A jako poslední tip na jarní [outdoorové aktivity](#) přinášíme **focení** (ideálně zrcadlovkou). Pakliže jste kreativní duše, této činnosti dozajista propadnete. [Jarní](#) příroda je fascinující a najdete v ní vždy něco zajímavého, co stojí za zvěčnění. Ať padá lehký deštík nebo slunce praží do očí, vaše fotografie budou mít pokaždé své kouzlo. Kromě jiného si u této činnosti náramně [odpočínáte](#). Starosti najednou přestanou existovat a bude jen tady a teď...

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)