



FITNESS 07. 06. 2017

## Ideální sporty pro páry: Vyzkoušejte horostěnu nebo vsadte na in-line bruslení

**Rozhodli jste se se svou drahou polovičkou začít věnovat některému sportu, ale ještě nevíte, jaký si vybrat? Je třeba říci, že při výběru vhodného...**

Říká se, že základem každého fungujícího vztahu jsou společné koníčky. Ideální aktivitou pro odpočinek, relaxaci, vzájemné trávení času a také pro zlepšení zdravotního stavu a fyzické kondice jsou sporty pro dva. Existuje celá řada sportů, které lze vykonávat ve dvojicích, některé jsou vhodnější, jiné zase méně vhodné. Vybrali jsme pro vás několik sportů, které jsou podle našeho názoru pro dva ideální. Zaměříme se také na to, jak při výběru ideálního společného sportu postupovat a čemu se vyhýbat.

### **Sporty pro páry jsou ideálním způsobem, jak být víc spolu**

Rozhodli jste se se svou drahou polovičkou začít věnovat některému sportu, ale ještě nevíte, jaký si vybrat? Je třeba říci, že při výběru vhodného sportu pro dva by měli mít oba **stejnou váhu při rozhodování**. Důležité je zohlednit konkrétní zdravotní a fyzický stav partnera a také cíle sportování.

Jiný sport pro dva je vhodný pro zkušené sportovce a jiný zase pro ty, kteří se společně ze dne na den rozhodli začít trávit společný čas právě sportováním. Samostatnou kapitolu pak tvoří páry, ve kterých jedna osoba sportuje pravidelně a druhá se sportu doposud velkým obloukem vyhýbala. Zde je vhodné zvolit takové sporty, během kterých menší síla i výkonnost nebude na škodu. Sporty pro

páry jsou primárně určeny k **odpočinku a relaxaci**, rozhodně by neměly být prostředkem dokázat, že jsme lepší a zdatnější než náš partner.

Zamyslete se také nad **cílem sportování**. Pokud chcete společně nějaké kilo zhubnout, volte sport pro dva, během kterého spálíte co nejvíce energie. Pokud si chcete během sportování povídat a vyplnit čas, který spolu trávíte, dejte přednost sportu s nižší zátěží. Příliš energie třeba nespálíte, zato se nezadýcháte a budete moci vést běžnou komunikaci. Cílů společného sportování může být celá řada - odpočinek, posílení svalů, zvýšení vytrvalosti, zdravá soutěživost mezi partnery a podobně. Vždy by však měly jednotlivé páry o svých představách a cílech společného sportování hovořit, **shodnout se** a následně vybrat ideální sport, který je bude především bavit.

## Sporty pro páry: Cyklistika, běh, jízda na in-line bruslích

Do jedné velké skupiny sportů pro dva můžeme zařadit cyklistiku, **běh**, jízdu na in-line bruslích ale třeba i na koloběžce či skateboardu. Jde o **aerobní aktivitu**, během které se přesunujeme z bodu A do bodu B. Ačkoliv se nejedná o sporty pro dva, určené primárně pro páry, jsou vhodné především díky možnosti volby vlastního tempa, rychlému spalování energie, posilování důvěry i možnosti zpomalit a vést vzájemný dialog.

Výhodou také je, že jde o druh sportování, během kterého se přesuneme z jednoho místa na druhé. Cyklistiku i jízdu na kolečkových bruslích tak jednoduše spojíte s návštěvou oblíbeného resortu či s celodenním **výletem za kulturou** či památkami. Jednotlivé druhy sportu můžete také jednoduše **kombinovat**. To je pro páry výhodné obzvláště v případě, kdy jeden partner dává přednost jiné pohybové aktivitě než ten druhý. Jedna osoba může jet na kole a druhá třeba na in-line bruslích či na koloběžce. Každý se tak bude věnovat tomu, co má nejraději, přesto však budou **sportovat oba společně**.

## Squash

Pokud jste fyzicky zdatní, rádi soutěžíte a při sportu mezi sebou nepotřebujete příliš komunikovat, pak je pro vás ideální variantou squash. Jedná se o sport, určený pro dvě nebo čtyři osoby. Je tak dobrou volbou pro páry, stejně jako **dvojitě sportovní rande**.

Zahrát si squash není v dnešní době žádný problém. Většina sportovních center disponuje i kvalitním **hřištěm pro squash** a v případě zájmu vám i zapůjčí veškeré vybavení - raketu i míčky. Squash je ideálním sportem pro dva i během zimních dní, jelikož jde o halový sport. V podobném duchu se však nesou i **další míčové hry** - tenis, badminton nebo plážový volejbal.

## Horostěna patří mezi čím dál oblíbenější sporty pro páry

Pokud máte rádi dobrodružnější sporty a nebojíte se výšek, lezení po **umělé horostěně** bude pro váš pár ideální. Šplhání po horolezecké stěně je dobrým způsobem pro zlepšení fyzické síly, ale také pro větší vnitřní odpočinek. Jedná se současně o dobrý prostředek pro vzájemnou podporu a **zvyšování důvěry**. V praxi to funguje tak, že vaše polovička vás bude jistit, zatímco vy budete šplhat po horostěně. Umělé horolezecké stěny dnes najdete už v každém větším městě.

## Nordic walking

Nordic walking neboli severská chůze je **rekreačním sportem**, během kterého provádíte **dynamickou chůze s holemi**. Nordic walking je ideální alternativou klasické chůze. S holemi

můžete ve dvou vyrazit do přírody i na hory, je pak jen na vás, pro jakou destinaci se rozhodnete.

Nordic walking se často spojuje s cestováním a je skvělým prostředkem pro **nezapomenutelné zážitky** na celý život, které během tohoto sportu prožijete. **Nordic walking** je současně vhodný pro ty páry, kteří si chtějí během společné sportovní aktivity odpočinout, ale také si **popovídat a sdílet společné okamžiky** v klidu a tichu v obklopení krásné přírody.

## **Cvičení v posilovně patří mezi tradiční sporty pro dva**

Chcete posílit své svaly, nabrat sílu nebo shodit nějaký ten přebytečný kilogram? Ve dvou můžete vyrazit i do **posilovny**. Výhodou tohoto typu sportovní aktivity pro dva je **vzájemná podpora**. Do posilovny se vám ve dvou bude chodit mnohem lépe, když se jednomu nebude chtít, ten druhý jej podpoří a přesvědčí.

Představili jsme si hned několik sportů, které lze bez problémů vykonávat ve dvou. Jedná se o odlišné druhy sportovní aktivity, které jsou vhodné pro **dosahování různých cílů**. Každému může vyhovovat jiný typ pohybové aktivity také vzhledem k jeho povaze. Můžete se také věnovat i několika sportům a pravidelně je střídat. Nikdy však **nezapomínejte na svého partnera** a myslete na to, že i pro něj musí být sport příjemný a přínosný. Sportování ve dvou má být opravdovou zálibou, na kterou se budete těšit a díky které posunete svůj vztah o kousek dál.