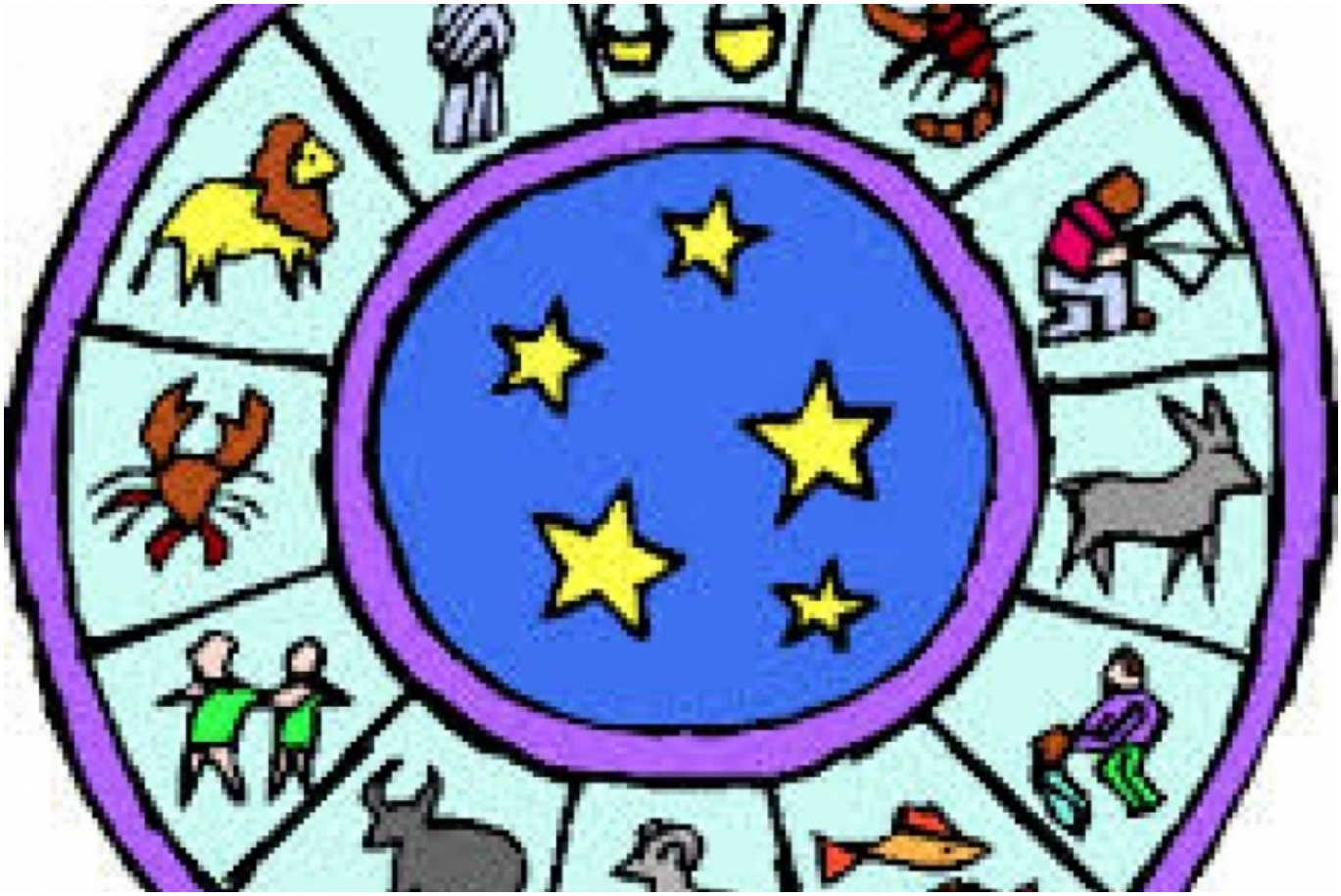
Ruch według zodiaku, czyli jaki sport powinniście uprawiać

data aktualizacji: 2015.01.03



Chcesz zacząć ćwiczyć? A może już ćwiczysz? Zastanawiasz się, czy wybrana aktywność jest dla ciebie odpowiednia? Sprawdź swój znak zodiaku i zobacz, jaka dyscyplina jest przeznaczona dla ciebie.

WODNIK (20 stycznia – 18 lutego).

Wodniki trudno namówić do aktywności fizycznej. Jeśli już jakąś wybiorą, jest związana przede wszystkim z wodą. Sporty, które przynależą temu znakowi, to lotniarstwo i szybownictwo, żeglarstwo oraz surfing. Domeną Wodników są sporty na świeżym powietrzu. Bardzo rzadko decydują się na sporty ekstremalne.
Najwłaściwsze dyscypliny: bieganie, pływanie, żeglarstwo, surfing.

RYBY (19 lutego – 20 marca).

Z natury Ryby nie są fanami sportu i wśród wszystkich znaków zodiaku najmniej się nim fascynują. Ciało Ryb łatwo się otłuszcza i trudno jest im walczyć z nadwagą, bo bardzo nie lubią dyscypliny. Jeśli już wybierają aktywność fizyczna, jest związana z wodą. Choć lubią także sporty zespołowe. Najlepsze dyscypliny: pływanie, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, jazda figurowa na łyżwach, nurkowanie.

BARAN (21 marca – 19 kwietnia).

Baran jest żywiołowy i nie potrafi usiedzieć na miejscu. Aktywność i odwaga to jego główne cechy. Zodiakalne Barany uwielbiają aktywność fizyczną. Ruch i ćwiczenia zapewniają im właściwy odpoczynek, a także czynią je spokojniejszymi i łagodniejszymi. Ponieważ osoby spod tego znaku są żywiołowe, wybierają dyscypliny szybkościowe.
Najlepsze dyscypliny: bieganie, MTB, jazda na rowerze, wspinaczka, tenis, squash.

BYK (20 kwietnia – 20 maja).

Byki lubią, kiedy działania przynoszą efekty. Tak samo jest z aktywnością fizyczną. Dbanie o siebie i swoje ciało stanowi główne zajęcie Byka. Byki są uparte i konsekwentne, więc nie zniechęcają się i ćwiczą aż do uzyskania zaplanowanych efektów. To samotnicy, dlatego wolą trenować sami; nie przepadają za zajęciami grupowymi.
Najlepsze dyscypliny: pływanie, bieganie, nordic walking, jazda konna.

BLIŹNIĘTA (21 maja – 21 czerwca).

Stawiają na różnorodność, gdyż bardzo szybko się nudzą. Są osobami bardzo aktywnymi i nie wyobrażają sobie dnia bez treningu. Aktywność, którą wybiorą, musi być atrakcyjna i pozbawiona rutyny. Bliźnięta unikają współzawodnictwa.
Najlepsze dyscypliny: joga, zumba, zajęcia taneczne, aerobik, lekkoatletyka.

RAK (22 czerwca – 22 lipca).

Raki to przeważnie domatorzy, choć nie stronią od spotkań z innymi. Unikają sportów grupowych, wolą trening indywidualny. Dzięki systematycznym treningom Raki łatwo mogłyby pozbyć się wałeczków tłuszczu, problem w tym, że nie zawsze mają ochotę uprawiać sport codziennie. Chyba że będą to sporty wodne, jak pływanie kajakiem czy żaglówką.
Najlepsze dyscypliny: lekki aerobik, poranny jogging, pływanie, kajakarstwo, żeglarstwo, tai chi.

LEW (23 lipca – 22 sierpnia).

Lwy to osoby o gorącym temperamencie i niespokojnym duchu. Swą ogólną postawą i wyglądem znak ten czyni wrażenie promiennego i otwartego. Lwy unikają sportów, w których mogłyby się źle prezentować. Nie odpoczną w ogródku czy na leżaku. Muszą być w ciągłym ruchu. Lwy fascynuje woda i wszystkie związane z nią dyscypliny.
Najlepsze dyscypliny: pływanie, pilates, joga, zajęcia taneczne, piłka nożna.

PANNA (23 sierpnia – 22 września).

Panna jest cierpliwa, precyzyjna i wytrwała. Łatwo się uczy i bardzo dobrze sobie radzi tam, gdzie trzeba się podporządkować dyscyplinie, przepisom i regulaminom. Doskonale sprawdzi się w aktywnościach fizycznych, które wymagają wytrwałości. Lubi sport wymagający dedukcji i podjęcia szybkiej decyzji. Lubi też rozgrywki grupowe.
Najlepsze dyscypliny: siatkówka, sporty zespołowe, długodystansowe bieganie, jazda na rowerze.

WAGA (23 września – 22 października).

Szuka w życiu harmonii, piękna i spokoju, odrzuca przemoc i agresję. Elegancja i estetyka jest czymś nieodzownym w jej życiu. Nie dla niej sporty walki. Wagi nie lubią treningów cardio. Stawiają raczej na rozwój mięśni. Podstawę dla nich stanowi rozciąganie.
Najlepsze dyscypliny: balet, kulturystyka, joga, zajęcia rozciągające, badminton, gimnastyka artystyczna.

SKORPION (23 października – 22 listopada).

To znak ludzi odważnych i twardo stąpających po ziemi. Skorpiony mają aktywny stosunek do życia, z chęcią wychodzą naprzeciw niebezpieczeństwu. Są tam, gdzie pojawiają się trudności, kiedy należy podejmować trudne decyzje. Uwielbiają rywalizację. Bardzo lubią sztuki walki. Skorpionom przyjemność sprawia kontakt z naturą, więc z przyjemnością oddają się długim spacerom po górach.
Najlepsze dyscypliny: snowboard, narciarstwo, boks, sporty walki, tenis.

STRZELEC (22 listopada – 21 grudnia).

Strzelec to osoba energiczna, głodna wolności, z natury pogodna i to również w sytuacjach, które uznaje za swoje porażki. Odznaczają się zamiłowaniem do ruchu, rywalizacji, walki czy gry. To osoby dynamiczne, które muszą być w stałym ruchu. Dlatego aktywności spokojne nie są dla Strzelców.
Najlepsze dyscypliny: squash, tenis, pływanie, bieganie, jazda na rolkach, jazda na łyżwach, crossfit.

KOZIOROŻEC (22 grudnia – 19 stycznia).

Najchętniej relaksuje się w ruchu, z reguły w otoczeniu przyrody i zwierząt. Dlatego kiedy potrzebują chwili dla siebie, ruszają na łono natury. Są wytrzymałe i cierpliwe. Koziorożce, jeśli tylko mają czas, fundują sobie długie, piesze lub rowerowe wycieczki.
Najlepsze dyscypliny: pilates, joga, nordic walking, wspinaczka, jazda na rowerze.

Anna Przekora, fit.pl

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/51037-ruch-wedlug-zodiaku-czyli-jaki-sport-powinniscie-uprawiac