Сколько раз вы обещали пойти в спортзал или на пробежку с понедельника? Что же нам мешает начать заниматься спортом и как с этими убеждениями работать? Вспомним самые распространенные утверждения и постараемся напомнить, каким образом регулярные занятия спортом придают бодрости, защищают от стрессов, увеличивают работоспособность.

1. Нет времени. Я слишком устаю

Всегда можно найти 5 минут для прогулки быстрым шагом. Сократи время просиживания перед телевизором или в интернете. Делать разминку и простые упражнения можно даже на рабочем месте и вечером дома.

2. Спортзал – это дорого

Можно совершать прогулки или пробежки на свежем воздухе, выполнять физические упражнения дома или в офисе, заниматься йогой или другими упражнениями онлайн.

3. Нет спортивной одежды или снаряжения

Футболка, шорты или простые брюки есть в гардеробе каждого.

4. У меня плохо получается. Слишком тяжело

Любые навыки приходят с практикой. Идите в группу для начинающих или пригласите тренера. Начинайте с легких нагрузок - пятиминутной прогулки или 5 отжиманий.

5. У меня дети

Это прекрасно. Играйте вместе в спортивные игры, в догонялки, гуляйте. Заниматься спортом можно, когда дети спят или в садике/в школе. Упражняясь вместе с ними, вы показываете пример и прививаете любовь к спорту.

6. У меня болит спина, нога, давление и т.д.

Даже люди с травмами занимаются специальными упражнениями. Обратитесь в поликлинику и вам врач по ЛФК подберет комплекс упражнений в зависимости от вашего заболевания.

7. Нет результатов

Результаты будут. Хвалите себя за маленькие победы: стали больше отжиматься или увеличилось время пробежки, даже если ушло 200 гр. веса – вы молодец!

Помните, что даже великие спортсмены начинали когда-то с ноля. И у вас обязательно будут результаты. И самый главный из них – здоровье!