Отговорки, которые мешают нам заниматься физкультурой

Наверное, каждый из нас знает, как полезно давать себе хотя бы немного регулярной физической нагрузки. Физкультурой можно поправить проблемы с позвоночником, сделать крепче сердце, нормализовать вес и снять стресс.

Так отчего же подружиться с физическими нагрузками никак не выходит? Вот типичные отговорки, которые мы повторяем сами себе.

Я очень сильно устаю после работы/учебы.

«Во-первых, регулярные занятия помогут вам почувствовать себя бодрее, – говорит Анастасия Гук, заведующая отделением профилактики поликлиники №8. – Всего две-три недели нагрузок и вы ощутите себя более энергичным. А во-вторых, заниматься можно и перед работой. Встаньте на двадцать минут раньше и займитесь зарядкой. Заодно проснетесь и взбодритесь».

Спорт – это не мое!

«Спортом занимаются профессиональные спортсмены, – объясняет специалист. – А нам, обычным людям, достаточно просто умеренных нагрузок. Не важно, выберите вы тренажерный зал, бассейн, занятия йогой или просто пешие прогулки. Вариантов – сотни. Главное, чтобы вам нравилось. А достигать спортивных результатов никто и не требует».

Мне негде заниматься дома и нет возможности идти на платные занятия.

«Найти решение можно всегда, – считает Анастасия Владимировна. – Стесняетесь заниматься при посторонних? Занимайтесь дома. Включите видеоролик с тренировкой – в интернете их множество. Дома тесно? Выходите во двор, на площадку или идите в парк. Пошел дождь? Походите по лестнице в подъезде – отличная кардионагрузка».

Мне быстро становится скучно.

«Конечно, здорово найти физические занятия, соответствующие интересам. Но бывает и так, что их нет, – рассуждает доктор Гук. – Значит, выберите вид нагрузки, который сочетается с другой деятельностью. Например, можно заниматься скандинавской ходьбой и одновременно слушать музыку или книги. Можно крутить педали велотренажера и смотреть сериалы. Включайте фантазию не для того, чтобы выдумывать отговорки!»

Дарья Ровбут, пресс-секретарь городской поликлиники №8