

Как начать заниматься спортом? 

А ты так думала: «может спорт не для меня»?

Сохраняй эту полезную информацию, чтобы напоминать себе.

Как быть? 

- Определиться чем заниматься.

Познакомиться и позаниматься, чтобы понять, что «твое»: ходьба, бег, плавание, триатлон, лыжи, регби, парусный спорт, борьба и прочее. В российском перечне 159 видов со своими подвидами.

- Поставить цели и планы.

Зачем тебе это? Здоровье, хорошее настроение, бодрость или другое? Чего ты хочешь достичь в спорте: подтянуть тело, подсушиться, закалиться, набрать массу или как минимум двигаться. Прийти в спорт можно и с нулевой подготовкой, но кардинально не стоит менять жизнь.

- Найти единомышленников.

В компании веселей и совместные занятия мотивируют. Возможно выезжать в другие районы, города, страны с новыми (и старыми) друзьями. Можно позаниматься с тренером. Это отличная возможность освоить правильную технику.

- Желание.

Каждый здравомыслящий человек понимает преимущества спортивного образа жизни. Но не всегда хочется заниматься спортом, появляется лень.

Нужно просто делать, начиная с 5-10 минут в день!

Для этого рекомендуется:

- завести домашнего питомца,
- отказаться от лифта, ходить пешком,
- носить сумки с продуктами, а не заказывать доставку.

Пиши в комментариях какой спорт тебе ближе? Как преодолеваешь трудности? 

Пусть у всех будет отличное настроение и здоровье!

Вперед 