

Спорт для сильных

За ежедневной суетой мы далеко не всегда замечаем, как наш образ жизни медленно, но верно наносит вред нашему здоровью. Сидячая работа, поздние перекусы, кофе, фаст-фуд – все это влияет на наше физическое состояние самым пагубным образом. Если мы хотим прожить долгую и счастливую жизнь, наслаждаться каждым днем и просто дышать полной грудью, нам следует обязательно привести себя в форму. Как это сделать? Разумеется, занявшись спортом.

На этом обычно все и заканчивается: стоит задуматься, каких усилий нам будет стоить обретение достойных физических кондиций, и мы тут же отказываемся от этой затеи. Все потому, что осознание проблемы – это первый и важный, но, увы, самый робкий шаг навстречу здоровому образу жизни. Если не сумеешь правильно мотивировать себя на спорт, все ограничится только мечтами о стройности.

Мотивация на спорт

Необходимо определить для себя, что же это такое – «мотивация на спорт». По сути, это – совокупность доводов, которые мы приводим сами себе в пользу занятий спортом. Какие у нас могут быть причины заниматься спортом?

Желание быть здоровым, красивым, сильным

Словом, желание вновь почувствовать себя полноценным человеком. Попробуйте взглянуть на свою жизнь со стороны. Довольны ли мы собой в жизни? Самой жизнью? Очевидно, даже лучшим из нас есть, к чему стремиться, ведь идеал недостижим.

Следует помнить, что физическое развитие – это фундамент, на котором держится все остальное. Если мы не здоровы, если мы себе не нравимся, нам очень тяжело развиваться духовно или же социально.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Так говорил еще древнеримский поэт Гораций.

10 полезных советов для занятий спортом

1. Экипировка должна быть удобной: в натирающих кроссовках долго не пробежишь.
2. Абонемент в спортзал не только мотивирует продолжать занятия, но и стоит дешевле, чем ряд одиночных занятий.
3. Сон – лучший источник энергии, высыпайтесь!
4. Любой стресс отвлекает вас от достижения цели.
5. Одобрение со стороны родных и близких очень важно.
6. Спорт не должен мешать вам заниматься повседневными делами.

7. Те, кто посмеивается над вашими стремлениями или откровенно осуждает их, всего-навсего завидуют вашей силе воли – не обращайтесь на них внимания.
8. Любые болезни могут нарушить тренировочный процесс, поэтому не стоит пренебрегать тёплой кофтой, если вы собираетесь бегать в прохладный октябрьский вечер.
9. Бегать по обочине проезжей части довольно удобно, но лучше бегать по стадиону, специально для этого предназначенному, или хотя бы по тротуару.
10. Спешка никогда не приводит ни к чему хорошему: разогревайтесь и не стремитесь сразу пробежать марафон – всему своё время.

Соблюдайте правила здорового образа жизни и будете счастливы!

Полюбить спорт, туристические походы и здоровый образ жизни Вам поможет Центр туризма, в особенности ДОЛ «Искорка»! Наш центр предлагает ряд спортивных услуг, от которых Вы будете в восторге!

Лагерь «Искорка» находится в живописном месте – в брянском лесу! Прогулка по свежему воздуху зарядит ваше здоровье до максимума, а спортивные развлечения на территории лагеря укрепят ваши мышцы и помогут сохранить позитивное настроение и желание заниматься спортом!

Всю необходимую информацию Вы можете найти на сайте <http://turizm-32.ru/> или по телефонам **8-920-834-49-99; 8-900-696-00-00**, начальник о/л **«Искорка» Владимир Викторович Михнович.**