

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Мифы о физической активности.



Миф №1

Мой возраст не позволяет мне заниматься физической активностью
Никогда не поздно начать! Физическая активность поможет вам сохранить молодость. Цель занятий для людей зрелого возраста – не «дальше, выше, быстрее», а профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Поэтому в этом возрасте рекомендуются оздоровительные прогулки, бассейн. А если вы все-таки сомневаетесь в своем здоровье, рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

Миф №2

У меня лишний вес и нет физической подготовки.
Для занятий физической активностью не обязательно быть подготовленным спортсменом. Умеренные нагрузки направлены на поддержание своего здоровья. Достаточно подобрать занятия, которые для вас легки и приносят удовольствие. И не забывайте о том, что физическая активность в сочетании с рациональным питанием поможет убрать лишние килограммы.

Миф №3

На улице плохая погода и вообще...
Вы можете заниматься дома. Крутите обруч, затейте уборку, включите по телевизору или в интернете видеоролик с занятиями и с пользой для здоровья проводите время.
О других мифах расскажем в следующий раз.