

«ГТО» Причины заниматься спортом



У каждого могут быть свои причины для занятий спортом и главное – это их найти. А примеров, действительно, хоть отбавляй. Хрупкие и нежные девушки записываются в секции боевых искусств, чтобы уметь постоять за себя и дать отпор обидчику в опасной ситуации. Люди, перенёсшие тяжёлые травмы опорно-двигательного аппарата, начинают заниматься гимнастикой или даже йогой. Да, они упорно трудятся, но зато от былых травм не остаётся и следа. Неказистые ребята, которых все шпыняли в школе и над которыми вечно смеялись сверстники, открывают для себя тренажёрные залы, где начинают «строить» свои тела, после чего становятся объектами зависти и даже подражания для других парней и настоящим искушением для самых сексуальных девушек.

Помните, что для того, чтобы начать заниматься спортом, не нужно обладать какими-то сверхъестественными навыками или знаниями. Здесь не играет роли ни пол, ни возраст, ни образование, ни финансовое положение. Важно только желание и способность найти в себе силы сделать первый шаг навстречу спорту. Сделайте его и пусть спорт станет вашей страстью, тогда и в преклонном возрасте вы будете чувствовать себя здоровее и сильнее других, а главное – здоровее и сильнее того себя, которым вы были раньше.

Наше завтра – это то, что мы делаем сегодня!

