

لا حجج ولا ذرائع لممارسة الرياضة

هل لديكم العذر المثالي لكي تمارسوا الرياضة؟ إليكم حقيقة بعض الأعذار أو الذرائع الشائعة.

العذر: ليس لدي الوقت لممارسة الرياضة

هذا هو العذر المفضل لدي الجميع . لكنكم وبالقليل من التنظيم والتخطيط قد تتمكنون من إيجاد بعض الوقت لممارسة الرياضة. إن معظم الأشخاص لديهم في الواقع من أوقات الفراغ أكثر مما يتوقعون. فأني شخص أمريكي عادي يشاهد التلفاز إجمالاً بمعدل أربع ساعات يومياً أو أكثر هذا بالإضافة إلى الوقت الذي يصرفه على الانترنت أو على قراءة الجرائد . لذا نود أن نذكركم بأن الرياضة أهم لصحتكم من أي شيء آخر تقومون به في حياتكم.

العذر: لقد كبرت على ممارسة الرياضة

ليس للرياضة سن . فحتى النشاط الجسدي المعتدل الشدة، كالمشي أو جمع الأوراق المتساقطة على الأرض، من شأنه أن يساعدكم على الوقاية أو أيضاً على تأخير إصابتكم ببعض الحالات الصحية المرتبطة بالعمر كأمراض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وتخلخل العظم . علاوة على ذلك، يمكن لتمارين القوة مثلاً أن تساعدكم على تفادي الوقوع أرضاً، كما وأنها تساعدكم أيضاً على الحفاظ على صلابة عظامكم وكثافتها.

العذر: أنا متعب جداً بحيث لا يمكنني ممارسة الرياضة

أنت متعب ربما لأنك لا تمارس الرياضة . في الواقع، إن النشاط الجسدي المنتظم يمد الجسم بالمزيد من الطاقة . فالتعب غالباً ما يكون فكرياً أكثر منه جسدياً، سيما وأنه قد يكون مرتبطاً بالضغط والإجهاد. لذا يمكن لبعض النشاطات الرياضية كالمشي السريع أو لعب التنس أو أيضاً ركوب الدراجة أن يخفف من وطأة الضغط لديكم وأن يزيد بالتالي نشاطكم وحيويتكم.

العذر: لا يمكنني ممارسة الرياضة لأنني أعاني من حالة صحية مزمنة

لا يمكن لهذا العذر أن يكون صحيحاً وملزماً إلا في حال كان طبيبك قد منعكم من ممارسة الرياضة. في الواقع، إن النشاط الجسدي من شأنه أن يساعدكم على تدبير أموركم مع أعراض العديد من الحالات أ المشاكل الصحية المزمنة . فإن كنتم مثلاً تعانيون من داء التهاب المفاصل فقد تساعدكم التمارين الملائمة على الحفاظ على مرونة مفاصلكم أما في حال كنتم تعانيون من داء السكري فقد يساعدكم التمرين على خفض مستويات ضغط الدم عندكم.

العذر: لا يمكنني ممارسة الرياضة لأنني لا أتمتع بأي رشاقة بدنية على الإطلاق

لا يمكنكم التذرع بهذه الحجة لأنها غير مقنعة على الإطلاق . فصحيح أنكم قد لا تكونون قادرين على ركض مسافة ميل، ولكن لا شك أنكم قادرين على المشي مسافة مبني أو مبنيين. أبدأوا بمسافة قصيرة ثم أرفعوا تدريجياً مستوي نشاطكم الرياضي . وسترون كيف أنكم سرعان ما سوف تصبحون تتمتعون بشيء من الرشاقة البدنية.

العذر: لست بدينياً وبالتالي لست بحاجة إلى ممارسة الرياضة

إن كان الشخص نحيلاً فهذا لا يعني بالضرورة أنه يتمتع بالرشاقة البدنية اللازمة. فصحيح أن الوزن الصحي أمر مهم، إلا أنه من المهم أيضاً على جسمكم أن يقوم بحركة دائمة ومنتظمة . وذلك لأن قلة الحركة من شأنها أن تؤدي إلى إصابتكم بأمراض مزمنة كداء السكري وارتفاع ضغط الدم والسكتات القلبية وسواها من الأمراض القلب وعائية حتى ولو لم يكن وزنكم فوق الوزن السوي والصحي.