



На личном опыте

Рубрика «Полезная физкультура с Татьяной Ашуралиевой».

В прошлых статьях мы много говорили о мотивации к занятию физкультурой. А сегодня я поделюсь с вами реальной историей человека, который начал тренироваться, чтобы быть здоровым.

Наталья Ляшук, 44 года, бухгалтер:

– Раньше я ничем, кроме физкультуры в школе, не занималась. Росла в деревне, помогала родителям, много двигалась, как и все ребяташки в то время в деревнях.

Несмотря на то, что я и сейчас живу в частном доме и вроде бы движения хватает, сидячая работа бухгалтера дает о себе знать. С годами стала болеть спина, колени, появилась тяжесть в ногах. Конечно же, поехала обследоваться и лечиться. Врачи прописывали таблетки и уколы, но и посоветовали делать гимнастику для спины, шеи, приседания. Стала делать дома зарядку по 10-15 мин. Однако существенных изменений не заметила.

На счастье, узнав о моих проблемах со здоровьем, мне предложили попробовать более активную гимнастику в спортзале во время тренировок младшего сына. Он уже год тогда занимался шотокан каратэ-до, а родители детей могут заниматься бесплатно, этим я и воспользовалась. Раньше я приводила сына на тренировку, а сама ожидала его в машине, а сейчас мы вместе идем в спортзал. Занимаюсь активной гимнастикой вот уже на протяжении почти трех лет, 3 раза в неделю по часу-полтора.

Стала интересоваться физиологией человека. На сегодня такую информацию легко найти в интернете. Очень стараюсь занятия не пропускать, не поддаваться лени. Раньше после работы хотелось прилечь на диван, отдохнуть, уговаривала себя идти на тренировки, а потом втянулась и после занятий, наоборот, ощущаю себя отдохнувшей и бодрой. Замечаю, что когда регулярно занимаюсь, то хорошо себя чувствую, а если начинаю пропускать, то самочувствие ухудшается, даже настроение падает.

Могу отметить, что и результаты заметны: спину отпустило, колени перестали ныть, работа на приусадебном участке дается легче. Хочется укрепить мышцы по всему телу, нравится мне и само состояние появившейся легкости, уверенности в теле. Перестали тревожить головные боли, ушло напряжение в плечах при долгой работе за компьютером.

Я начинала с посильных для меня упражнений. Со временем количество упражнений увеличила, добавляю новые. Если я хочу поменять нагрузку, попробовать какое-то другое упражнение и сомневаюсь, правильно ли его делаю, то всегда могу обратиться к тренерам сына за советом. Меня очень стимулируют занимающиеся рядом в спортзале дети.

Родственники и знакомые поначалу не очень верили в мое упорство и сомневались в результате. А сейчас иногда подшучивают, говорят, что я и сын не отдыхаем. Но я смеюсь в ответ. Ведь принимать бесконечно таблетки, колоть уколы, просыпаться с болями в теле мне уже не надо. И, конечно, я хочу, чтобы и сын научился заниматься, укреплял мышцы с детства, а не когда всё будет болеть и «рассыпаться». Будьте здоровы и приходите на тренировки!

