

Несколько лет назад я бросила спорт и, увы, заниматься серьёзно больше не смогу. Перерыв также дал о себе знать: физическая форма не лучшая.

Решила я на свою голову заняться хотя бы физкультурой. По ряду причин выбор пал на занятия дома, я отправилась в интернет на поиски видеоуроков. В процессе поиска подходящего вида спорта я и задолбалась.

Первая категория авторов видео пишет, что видео подходит всем, включая новичков, стариков и беременных. О, казалось бы, вот оно! Ан нет, включаем и видим приседания, планки и вообще достаточно интенсивную нагрузку на суставы, а также необходимость закручиваться в кренделя. Так и представляю, как все вышеуказанные категории это выполняют.

Вторая категория говорит, что это базовый, стартовый комплекс упражнений, предназначенный для дома, и нам понадобятся три вида гантелей, скакалка, эспандер, велотренажёр и фитбол. Возможно, когда-нибудь я это всё куплю, но для начала я должна удостовериться, что ваши занятия мне подходят. Неужели нельзя хотя бы первую подборку сделать попроще?

Третья категория щедро снабжает спорт эзотерикой. Появляются какие-то чакры, узлы энергии и прочая полумистическая ерунда, что напрочь отталкивает от, казалось бы, неплохих занятий.

Четвёртая категория режет слух своими «попочками», «животиками» и «пузиками». Можно, пожалуйста, просто упражнения на ягодичные мышцы и прямые мышцы пресса, без «сексуальных кубиков» и «округлых булочек»? Фу.

Ну и пятая, самая любимая и многочисленная. Двести подходов, десять минут планки, час бега! Сжигаем жир, уничтожаем бока... учимся ненавидеть своё тело и испытываем комплекс неполноценности от того, что не способны сразу же на такие подвиги. Вам хочется напомнить, что не все люди худеют и не все вообще могут это сделать (напоминаю, речь о комплексах упражнений для новичков). Кому-то нужна

обыкновенная несложная физкультура, а вы, «усложняторы», задолбали!

[Read Full Article](#)