

В последнее время в современном обществе уклад жизни поменялся настолько, что опасность ожирения даже у самых спортивных в детстве людей возрастает многократно. Это зависит не только от неподвижного образа жизни, но и от неправильного, хотя и вкусного питания.

Вспоминая себя в детстве, я помню что не вылазил со двора и со школьного стадиона, забывая даже поесть, постоянно во что то играли. Теперь у меня пивной животик и дряблые мышцы.

Теперь я с ужасом наблюдаю как растет наше подрастающее поколение – сидя дома за компьютерами они вырастают в какие-то долговязые сутулые комнатные растения с бледной кожей, половина из них уже имеют целый букет заболеваний связанный с неподвижным образом жизни, низкой физической активностью и питанием фаст –фудом.

У меня у самого семилетний ребенок, мальчик. Его больше интересует порубиться по сетке в контру, чем взять мяч и пойти поиграть в футбол. Когда я ему рассказываю, что в детстве мы играли во дворе в различные игры, носились с пистолетами в войнушку, он только смеется над тем с какими пистолетиками мы игрались, он видите ли имеет полное боевое снаряжение морского котика и в компьютерной игре он супер мачо, вот так вот!

Теперь у них есть дома компьютеры, игровые приставки, мобильные телефоны. Наши дети уже начали знакомиться и общаться по сети не выходя из дома и не вылезая из своего кресла.

Я ничего не имею против прогресса, моя работа связана с компьютером и мобильными средствами связи, без этого в наше время никак, но ведь это уже перегиб, они и жениться скоро начнут по интернету и детей заводить там же, останется только приделать две трубочки – одна входящая с питательными веществами, а другая выводящая продукты жизнедеятельности организма, и все – полная Матрица!

Вы хотите уберечь вашего ребенка от ожирения?

Автор: admin

27.03.2011 04:24 -

Так вот, я решил, что с этой ситуацией пора кончать и купил роликовые коньки всей семье – себе, жене и сыну!

На радостях, что теперь начинается здоровая жизнь, мы с сыном решили в тот же день опробовать приобретенные спортивные товары.

Мой сын к моей радости довольно быстро начал ходить на коньках держась за жену и почти не падал, а вот я потерял все спортивные навыки и по началу даже стоять на них не мог. Но потом решив показать своему сынишке, что кататься легко, и папа у него еще ничего, пошел на проезжую часть нашего двора, на дорогу которая вела вниз, в соседний двор – нормальная асфальтовая дорога горка.

Поначалу я ехал даже ничего, но потом начал набирать скорость и вдруг вспомнил, что дорога резко поворачивает направо, а тормозить я не умею, да и поворачивать тоже...

Кратко об итогах первого фитнес дня.

- сыну понравилось, он ходил держась за маму, потом попробовал кататься и упал всего несколько раз не слишком серьезно побил немного колени и руки;

- ваш покорный слуга получил травмы более тяжелые, если бы встретился с велосипедистом, но менее серьезные, если бы встреча произошла с грузовиком.

На повороте я вспомнил как конькобежцы поворачивают перебирая ногами и сделал то же самое, получилось неплохо и я стремительно вошел в поворот, но при таком перебирании оказывается, что скорость движения только увеличивается.... Если бы я успел доехать до стоящего в конце улицы грузовика, то я всего лишь врезался бы в него, но через дорогу шла неприметная такая бабушка со своей милой собачонкой-болонкой, которая и бросилась на меня с лаем. Как я уже говорил, тормозить я не умел. Затормозил я собой: ладонями рук и коленями. В детстве я довольно серьезно занимался футболом, так вот ни разу я не падал с такими последствиями – колени просто стер, в джинсах кровавые дырки, ладони рук тоже стерты. Настроение

Вы хотите уберечь вашего ребенка от ожирения?

Автор: admin

27.03.2011 04:24 -

зашибись. На работе подумают: “Заливает, наверное напился на выходных с друзьями, а потом подрался и его спецназ мордой в асфальт...” Наверное примерно так и подумают.

Итак, какой урок я извлек из всего этого:

1. Покупая роликовые коньки своему ребенку, обязательно купите ему защиту: наколенники, налокотники и защиту для кистей рук (потом в интернет магазине я почитал о возможной защите для роллера, а потом и заказал всей своей семье), по желанию можно купить и шлем.
2. Сначала научитесь ходить и тормозить на роликовых коньках (на правом ролике есть пяточный тормоз).
3. Не катайтесь по проезжей части и во дворах, где могут выезжать автомобили и естественно, не разрешайте этого делать своим детям;
4. Катание на роликовых коньках на самом деле большое удовольствие, если у вас все в порядке с защитой – это на самом деле настоящее удовольствие – я ведь не отказался от идеи кататься на коньках. Смею вас заверить, что как я потом ни падал ни какого дискомфорта я не чувствовал, а все благодаря защите роллера.

Настоятельно рекомендую прививать вашему ребенку с детства любовь к роликовым конькам, хотя бы к ним, что бы оторвать их от ненавистного компьютера и выгнать на улицу и не в плохую компанию, а для занятия таким приятным и полезным видом спорта.