O čom je vlastne ten fitness?

10.07.2017 Pohyb

Chodenie do posilňovne nie je trest za to koľko a čo ste pojedli, alebo koľko hodín denne presedíte. Fitness je radosť z toho, že ste nažive a môžete sa hýbať.

Fitness nie je len o čase strávenom v posilňovni, je o kvalite života. O tom, ako pristupujete k svojmu telu a mysli. S rešpektom alebo s neúctou k daru vlastného života a zdravia. A všetkému čo definuje zdravú ľudskú bytosť, ako je napríklad schopnosť zodvihnúť vnúča alebo sa postarať o záhradu. Všetko záleží od vás.

Dosiahnutie pevných a ladných kriviek nie je niečo čo robíte len pred svadbou, či si hľadáte nového partnera. Fitness je osobná voľba , rozhodnutie žiť svoj život na vyššej úrovni. Pretože ak ste fit a zdraví nič nie je nemožné.

Čo by ste povedali, keby vám niekto pridal 10 rokov kvalitného života? Ak máte 30 rokov nie je to pre vás dôležité, ak 40 a viac, máte nadváhu a nehýbete sa – urobte rozhodnutie, zmeňte svoj doterajší život kým nie je neskoro. To ako žijete dnes určuje ako budete žiť o 20 rokov, ak budete naozaj žiť. Len vy môžete určiť kvalitu a vo väčšine prípadov aj dĺžku vášho života.

> Filozofia fitness nespočíva v dokonalosti, alebo špičkových výkonoch, je skôr o dennom zlepšovaní. Neexistuje žiadne dokonalejšie vy, len ste šťastnejší s vibrujúcim zdravím a neskutočnou energiou. Pretože ste pochopili princípy fitness.

Myseľ je všetko a snaha o vlastné zdravie nie je len ďalší koníček , ktorý robíte len keď máte čas alebo náladu. Fitness je skutočnou podstatou toho , ako myslíte, žijete a kto ste. A to 24 hodín denne.

Ak budete zdraví, vyberáte si život. Alebo budete ignorovať vašu kondíciu. Aj to je váš výber. Ale raz

za tento výber zaplatíte. Potom keď nebudete vládať vstať zo stoličky bez pomoci, hrať sa s vnúčaťom alebo držať za ruku niekoho koho máte radi na prechádzkach lesom, koľko by ste potom zaplatili za obyčajnú hodinu zdravia a života? A pritom to môžete mať po celý čas.

- Fitess je o tom ako sa cítiť skvele vo vašich šatách a rovnako skvele aj bez nich.
- Fitness je o tom, že ste fyzicky natoľko silní, že si viete poradiť takmer zo všetkým sami.
- Fitness je o tom, že ste natoľko silní mentálne, že zvládate prekonávať prekážky a ustojíte ťažké životné situácie.
- Fitness je o rovnováhe zvonku aj zvnútra.
- Fitness je o tom, že sa cítite dobre vo svojom tele a viete ho oceniť.
- Fitness je o učení sa ako si udržať disciplínu, motiváciu a sústredenie.
- O tom je fitness.
- Oveľa viac ako len výzor.

Tak čo, ste fit?

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi.

ZDROJ

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.