

Tabela 2. Najczęściej podawane powody braku aktywności

Powód	Komentarz	Strategia dokonywania zmian
Nie mam czasu.	Jest to najczęściej podawana przyczyna nieuprawiania ćwiczeń. Jednak ci, którzy twierdzą, że nie mają czasu, wiedzą, iż powinni więcej ćwiczyć. Mówią, że zamierzają robić więcej w przyszłości, kiedy „inne sprawy staną się mniej absorbujące”. Młode osoby twierdzą, że w przyszłości będą mieć więcej czasu na ćwiczenia. Starsi mówią, że mieliby więcej czasu na ćwiczenia, gdyby byli młodszy.	Planowanie rozkładu dnia pomoże znaleźć czas na ćwiczenia i uniknąć tracenia czasu na mało ważne rzeczy. Opanowanie materiału z tego rozdziału pomoże nam zauważyć znaczenie aktywności fizycznej i włączyć ją skutecznie i z minimalnym wysiłkiem do swojego planu zajęć.
To jest zbyt kłopotliwe.	Wielu ludzi twierdzi, że unikają ćwiczeń fizycznych, gdyż jest to dla nich niewygodne. Dla nich najważniejszym powodem jest to, że się „spoczą” czy „zniszczą sobie fryzurę”.	Jeśli musisz jechać ponad 10 minut do miejsca uprawiania ćwiczeń lub nie masz łatwego dostępu do sprzętu sportowego, będziesz unikać ćwiczeń. Ważne jest znalezienie miejsca i czasu na uprawianie ćwiczeń.
Nie mam z tego żadnej przyjemności.	Wiele osób nie widzi w ćwiczeniach żadnej przyjemności czy dodania sobie energii. Tacy ludzie mogą twierdzić, że każda forma aktywności fizycznej jest forsowna i męcząca.	Jest wiele ćwiczeń i zajęć, z których możemy wybrać coś dla siebie. Jeśli intensywne zajęcia nie sprawiają nam przyjemności, należy wybrać bardziej umiarkowane formy aktywności, jak spacer.
Nie jestem dobry w zajęciach fizycznych.	„Ludzie będą się ze mnie śmiać”, „Zajęcia sportowe deenerwują mnie”, „Nie jestem dobry w zajęciach fizycznych” — to powody, dla których niektórzy nie uczestniczą w zajęciach fizycznych. Inni nie mają zaufania do własnych możliwości. Przyczyną takiej postawy mogą być złe doświadczenia z wychowania fizycznego i sportu w przeszłości.	Właściwy wybór ćwiczeń może dawać przyjemność nawet tym, dla których ćwiczenia nigdy nie były przyjemne. Praca nad poprawianiem własnych umiejętności pomaga zmienić sposób myślenia. Unikanie konkurencji z innymi pomoże odczuwać satysfakcję.
Nie jestem sprawny, więc unikam ćwiczeń.	Niektórzy ludzie nie ćwiczą z powodów zdrowotnych, a mało wysportowani nie mają energii. Rozpoczynając powoli, stopniowo poprawiamy swoją kondycję, co pomoże dojść do wniosku, że jednak potrafimy to robić.	Są pewne przyczyny natury medycznej, niepozwalające na wykonywanie ćwiczeń, jednak wiele osób z problemami zdrowotnymi może czerpać korzyści z ćwiczeń, jeśli zostały odpowiednio zaprojektowane. Jeśli to konieczne, można poprosić o pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń.
Nie mam miejsca do uprawiania ćwiczeń, szczególnie w czasie złej pogody.	Regularne uprawianie ćwiczeń jest wygodniejsze, jeśli mamy łatwy dostęp do obiektów sportowych czy sprzętu do ćwiczeń i jest dobra pogoda. W ciągu ostatnich lat znacznie zwiększyły się nasze możliwości. Pewne najbardziej popularne ćwiczenia nie wymagają specjalnego sprzętu, mogą być wykonywane w mieszkaniu lub w najbliższej okolicy.	Jeśli nie możemy znaleźć miejsca lub jest ono niebezpieczne lub za drogie, rozważmy możliwość wykorzystania taniego sprzętu w domu, takiego jak gumy do rozciągania czy proste przyrządy gimnastyczne. Proste codzienne zajęcia fizyczne mogą być wykonywane przez wszystkich w każdym czasie.
Jestem za stary.	W miarę starzenia się wielu ludzi zaczyna odczuwać, że nie potrafią robić ćwiczeń. Na ogół jest to po prostu nieprawda! Odpowiednio zaplanowane ćwiczenia dla starszych ludzi są nie tylko bezpieczne, ale dają także wiele korzyści dla zdrowia, np. dłuższe życie, mniej chorób, lepsze samopoczucie i optymalne funkcjonowanie.	Osoby starsze, które właśnie zaczynają ćwiczyć, powinny to robić powoli. Aktywność związana z zajęciami codziennego życia jest dobrym wyborem. Pomocne może być stawianie sobie realnych celów, tak jak nauczanie się ćwiczeń oporowych i rozciągających.

poziomie kondycji niezbędnej do zachowania dobrego zdrowia. Inne standardy mogą stosować normy lub percentyle, które porównują indywidualny poziom kondycji z populacją odniesienia. Znajomość tego, w jaki sposób porównujemy się z innymi ludźmi, nie jest tak istotna. Wykazano, że w rzeczywistości takie porównania działają na wielu zniechęcająco. Dużo bardziej odpowiednie jest stwierdzenie, czy nasza kondycja jest wystarczająca dla poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.

W tej książce standard związany ze zdrowiem określany jest jako strefa dobrej kondycji (patrz tabela 4). Przy odpowiedniej aktywności fizycznej więk-

szość ludzi powinna być w stanie poprawić swoją kondycję na tyle wystarczająco, aby znaleźć się w tej strefie. Z przyczyn osobistych niektórzy mogą chcieć znaleźć się na wyższym poziomie, określanym jako strefa wysokiej wydajności. Osiągnięcie tego poziomu nie dostarcza wielu dodatkowych korzyści dla naszego zdrowia, ale może być ważne dla tych osób, które są zainteresowane swoją wydajnością działania. Strefa słabej kondycji oraz strefa marginalna są poziomami kondycji, która nie jest wystarczająca dla uzyskania optymalnych korzyści zdrowotnych. Jeśli znajdujemy się w tych zakresach, powinniśmy próbować poprawić poziom swojej sprawności.