

Mintafogalmazás

Az extrém sportok sok embert vonzanak, mert látványosak és érdekesek. Mégsem biztos, hogy mindenkinek ajánlhatóak, bármennyire vonzó lehet azzal dicsekedni, hogy valaki siklóernyőzik vagy bázisugrást gyakorol.

Ha valaki jó kondícióban van, erős és ügyes, megpróbálkozhat valamelyik extrém sporttal, mert ez mindenképpen növeli az állóképességet, az akaratot és a felelősségtudatot. Ha komolyan vesszük, sok tapasztalatot szerezhetünk és rengeteg kalandban lehet részünk. Mivel azonban veszélyekben is bővelkedik ez a sportolási forma, nem árt arra is gondolni, hogy sokszor akár az életünket is kockáztatjuk egy komolyabb akció során.

Aki nem biztos benne, hogy kellően fegyelmezett és jó fizikumú, az jobban teszi, ha inkább olyan sportolási formát választ, amivel kevésbé veszélyezteti az egészségét és a testi épségét. Ma már számtalan olyan lehetőség is van, ami biztonságos, mégis szórakoztató lehet, hiszen a szabad levegőn kint lenni és mozogni akkor is érdemes, ha csak túrázunk vagy tollaslabdázunk egy jót. Nem mindig az a fontos, hogy vakmerőségünket bizonyítsuk, sokszor elég, ha alaposan megmozgatjuk a tagjainkat a szabadban.

Újéletem szerint csak annak érdemes extrém sportokat üznie, aki biztos magában, és nem tartja elégnek a hagyományos testmozgás bevett formáit. Ugyanakkor mindenki számára fontos a rendszeres testmozgás.