运动对我来说真是太难了

小时候,乒乓球、羽毛球、足球、篮球、排球都摸过,虽然玩儿得不算好,但至少还动一动。随着年龄的增长,人也变得越来越懒。尽管家门口就有地铁,乘公共汽车也极方便,可是，下了楼一看见出租汽车,我就忍不住要招手,连半步路都怕走。我家住在七层,也不算太高,但每次我都要等很长时间,跟楼里的老人孩子一起挤那部老出问题的电梯。有时回家太晚,电梯关了,只得爬楼梯。我往往是走一层停一停,爬两层再歇一歇,好不容易爬到七层以后,腿脚总是酸疼得不

得了,还不如我们家70多岁的婆婆呢。最让我觉得不好意思的是,有一次陪一个国外回来的亲戚逛了几天商场,每天逛街回来,人家60多岁的老太太心不慌、气不喘,而我却累得连说话的力气都没了。晚上人家还要拉我去女子健身俱乐部运动。我只好老实告诉她我太累了。我问她为什么逛了半天街精神还那么好,她说这是她每天锻炼的好处。我又傻乎乎地问她练什么,怎么练,她说:“跑步游泳打球去健身房,怎么都可以,想锻炼还不太容易啦?”于是我决定开始运动。

我先是决定尝试游泳。虽然还不会游,而且有点怕水,但根据书上说的,只要在水里泡一泡对身体就有好处,所以我向一个五六岁的孩子借来一个游泳圈去了游泳池。学着游了两回以后,觉得身体果然一下子结实了不少。可是没游几回就游不下去了,因为每次游完泳回来,我吃得都比平时多几倍。要是照这样锻炼下去,我的体重不但不会减轻,恐怕还会增加。算了,只能放弃不游了。

然后经人介绍,我又去打保龄球。拿起一个大球,用尽力气往前一扔,看着那么多小瓶子哗啦啦地倒下,感觉真不错。打了两天,腰腿倒是不酸了,可是胳膊疼得不得了。而且听别人说,老打保龄球将来会一条胳膊粗，一条胳膊细,肩恐怕也会变斜。那我连没袖的上衣和裙子都不能穿了!算了，算了,这保龄球我不能再打下去了。

后来,我又开始打乒乓球。这回终于找到了合适的运动项目一打乒乓球运动量正好,不大也不小,运动完了饭量也不会增加很多。而且乒乓球不像保龄球那么重,不用担心将来会一条胳膊粗,一条胳膊细。问题是这个运动需要两个人,我自已倒是能坚持下去,可找人一块儿打球成了最大的问题。求了这个求那个,还得给人家买饮料、请人家吃饭。本来已经约好了时间的,或者因为这个家里有事来不了或者因为那个不舒服,常常找不着人一块儿打。看来不爱锻炼的不只是我一个。拿着刚买回来的拍子却打不了球,一生气,我把它送人了。这乒乓球也不打了。我知道这些不运动的理由全是自己找出来的借口。说老实话,就是不爱动。