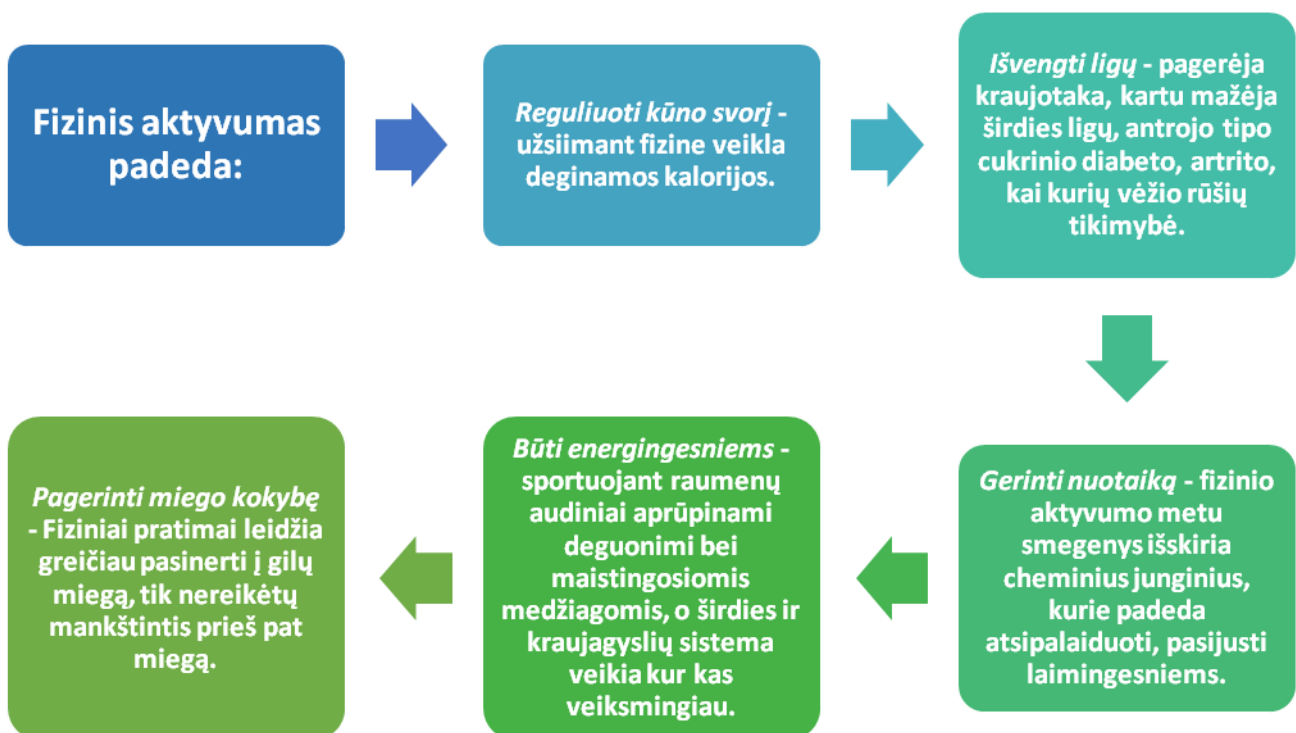


## Fizinis aktyvumas ir sveikata: nuo ko pradėti?

Pasaulio sveikatos organizacija fizinio aktyvumo stoką išskiria kaip atskirą sveikatos problemą: daugiau nei 60 proc. pasaulio gyventojų fizinis aktyvumas yra mažesnis už minimalų rekomenduotiną 30 min. vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą kasdien bei daugiau nei 30 proc. vakarų Europos gyventojų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs ir šis skaičius kasmet vis didėja. Fizinio aktyvumo stygius yra vyraujantis širdies ir kraujagyslių ligų, nuo insulino nepriklausomo diabeto, hipertenzijos, kai kurių vėžio formų, raumenų ir griaučių ligų, nutukimo bei psichologinių sutrikimų rizikos faktorius. Kaip pavyzdį galime išskirti širdies ir kraujagyslių ligas – žmonėms, kurių fizinis aktyvumas yra mažesnis už minimalų rekomenduotiną, rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidėja 1,5 karto.

Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Tačiau iki šiol fizinis aktyvumas dažnai klaidingai sulyginamas su sportu bei fiziniaus pratimais. Fizinis aktyvumas platesnė sąvoka, kurią apima ne tik mankštinimasis, bet ir veiklos, atliekamos dirbant, žaidžiant, atliekant namų ruošos darbus, keliaujant, užsiimant laisvalaikio veiklomis, kurioms reikia fizinių pastangų. Pagrindinės savybės, charakterizuojančios fizinį aktyvumą, yra jo intensyvumas, trukmė, dažnis bei pobūdis.



## **Nuo ko reikėtų pradėti?**

Norisi būti fiziškai aktyviam ir sveikam, bet vis pritrūksta laiko ir noro nueiti į sporto klubą, baseiną ar parką pabėgioti? Yra paprastesnė išeitis – pradėkime nuo gyvenimo būdo keitimo:

- Nesinaudokite liftu. Jei dirbate ar gyvenate aukštai, laiptais užlipkite bent keletą aukštų ir aukštų skaičių pamažu didinkite.
- Jeigu į darbą važiuojate visuomeniniu transportu, išlipkite keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį atstumą nueikite pėsčiomis.
- Jei jūsų darbo pobūdis nėra nuolatinis važinėjimas, pagalvokite, ar nevertėtų jums jį pasiekti pėsčiomis.
- Automobilio statymas ne prie pat biuro durų, o kiek tolėliau – nauda jūsų sveikatai. Pasistatę automobilį tolėliau ir kur reikia vaikščiodami pėsčiomis taip pat sukaupsite keletą auksinių fizinio aktyvumo minučių.
- Jeigu jūsų pietų pertrauka fiksuota, paskubomis užkandę nepulkite atgal prie darbo stalo – likusį laiką pasivaikščiokite. Pasivaikščiojimas turėtų pakeisti bent jau dalį vakarinio sėdėjimo prie televizoriaus.
- Į artimiausią parduotuvę nevažiuokite automobiliu – geriau eikite pėsčiomis. Jei turite šunį, vaikščiokite ir bėgiokite su juo kuo ilgiau, ne vien apsukite porą ratų aplink namą – bus sveikiau ir jums, ir augintiniui. Jeigu mėgstate šunis ir turite galimybių juos laikyti, įsigykite aktyvų šunį – daugelis žmonių sako, kad tai puikus motyvacijos judėti pastiprinimas.

Jei nusprendėte aktyviau sportuoti, svarbu atminti, kad netaisyklingai sportuojant galime sulaukti atvirkštinių rezultatų ir pakenkti savo organizmui. Kad to išvengtume, reikia žinoti pagrindines klaidas sportuojant:

- Netaisyklingas kvėpavimas intensyvaus sporto metu.
- Netinkamas, paviršutiniškas apšilimas prieš sportinius pratimus.
- Netaisyklinga laikysena, kūno padėtis atliekant įvairius sporto pratimus (ypatingai su svarsčiais).
- Savo jėgų neįvertinimas, per didelis fizinis krūvis.
- Poilsio trūkumas.

## **Viena dažniausių klaidų sportuojant - netaisyklingas kvėpavimas**

Kvėpavimas sportuojant yra labai svarbus. Tai yra itin svarbu dėl kelių priežasčių. Pirmiausia tinkamas deguonies kiekis organizme leidžia pasiekti optimalių rezultatų. Antra – esant fizinėms perkrovoms netaisyklingai kvėpuojant organizme gali atsirasti patologijų.

Viena tų sporto rūšių, kuomet profesionalūs sportininkai ir mėgėjai pajunta didelę kvėpavimo svarbą yra bėgimas. Bėgdami sportininkai naudoja ne vieną metodiką, tačiau populiariausias būdas, kuris laikomas kvėpavimo bėgant pagrindu – bėgdamas žmogus turi įkvėpti per nosį, o iškvėpti per burną (įkvepiama, o po trijų žingsnių – iškvepiama).

Ne mažiau svarbus ir kvėpavimas kai jūs sportuojate sporto salėje ar namuose ir atliekate įvairius pratimus. Tokių pratimų metu, sportuojantis žmogus turi įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną, kaip bėgant, tačiau čia įkvėpti reikia tuomet, kai jūs grįžtate į pradinę padėtį be apkrovų. Pavyzdžiui, jei jūs stumiate štangą, įkvėpti reikia tuo momentu, kai grifą leidžiate prie krūtinės. Jei darote pritūpimą įkvėpti reikia tuo momentu, kuomet tupiate. Iškvėpti turėtumėte tuomet, kai jūs atliekate jėgos veiksmą – stumiate štangą, kylate pritūpime, keliate svorį ir t.t.

### **Apšilimo ignoravimas**

Apšilimas, skirtas sąnariams ir kitiems jungiamiesiems audiniams būtinas. Neatlikus tinkamo apšilimo, gali grėsti rimtos bėdos - sausgyslių, raiščių patempimas, sąnarių skausmas ir t.t. Dažnai žmonės ignoruoja šią būtina sporto įžangą ir iš karto atlieka kardio pratimus, taip sau pakenkdami.

### **Netaisyklinga laikysena**

Atliekant pratimus būtina stebėti, ar laikysena išlieka tiesi. Neteisingai pasuktas dubuo, ne taip laikomos rankos ar kojos, sulinkusi nugara - visa tai atneš ne gerus sportinius pasiekimus, bet skausmą. Skausmas - akivaizdžiausias požymis, jog pratimai atliekami netaisyklingai.

### **Per didelis fizinis krūvis**

Tik pradėjus sportuoti intensyvios treniruotės nėra rekomenduojamos. Sveikatai nepakenksite, jei fizinį krūvį didinsite pamažu. Kitu atveju galimi tiek sveikatos sutrikimai, tiek traumos. Tyrimais įrodyta, jog poveikis sveikatai yra didesnis, jei fizinė veikla yra atliekama nedideliu intensyvumu, bet ilgiau.

### **Poilsio dienų trūkumas**

Būtina atminti, jog kiekvienam organizmui reikia poilsio. Poilsis reikalingas tam, jog atsigautų raumenys ir išsiskaidytų pieno rūgštis, todėl net ir intensyviai sportuojant patartina padaryti vienos ar dviejų dienų pertrauką. Jei kūnas reikalauja judėjimo, tomis dienomis galima rinktis ramesnes sporto šakas, tokias kaip joga ar kalanetika.

**Bendrosios fizinio  
aktyvumo  
rekomendacijos vaikams  
ir paaugliams (nuo 5 iki  
17 metų)**

- 5–17 metų vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
- Kad gautų papildomos naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei 60 minučių kasdien.
- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti aerobinė. Kad padidėtų raumenų jėga ir kaulų
- tvirtumas, didelio intensyvumo veikla turi vykti ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę.

**Bendrosios fizinio  
aktyvumo  
rekomendacijos  
suaugusiems asmenims  
(nuo 18 iki 65 metų)**

- Per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai.
- Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais.
- Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą.

**Bendrosios fizinio  
aktyvumo  
rekomendacijos  
vyresnio amžiaus  
asmenims (vyresniems  
nei 65 metų amžiaus)**

- Per savaitę būtina bent 150 minučių skirti vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai.
- Pagyvenę asmenys, kurių prastas fizinis pajėgumas, funkcinis pajėgumas ir sutrikęs gebėjimas judėti, turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, kad vyktų griuvimų profilaktika, siekiant išvengti kaulų lūžių. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą.
- Kai pagyvenę asmenys dėl pablogėjusios sveikatos (ar kitų priežasčių) negali įvykdyti minėtų fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir asmeninius gebėjimus.

Fizinis aktyvumas yra puikus būdas pasijusti geriau, sustiprinti sveikatą bei smagiai praleisti laiką. Būkite fiziškai aktyvūs bent 30 minčių per dieną, o jei norite būti fiziškai aktyvesni, numesti svorio ar pasiekti tam tikrų rezultatų, sportuokite daugiau. Jeigu turite kokių nors sveikatos problemų, prieš pradėdami sportuoti nepamirškite pasikonsultuoti su gydytoju ir venkite dažniausių sporto klaidų.

Būkite ir išlikite fiziškai aktyvūs ir sveiki!