



Pastaraisiais dešimtmečiais labai pasikeitė vaikų ir suaugusiųjų laisvalaikio bei pramogų pobūdis – tapo žymiai fiziškai pasyvesnis. Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie televizoriaus, skaitydami, besimokydami, klausydami muzikos ar žaisdami kompiuterinius žaidimus (o nuo 3 iki 6 valandų dar prasėdi ugdymo įstaigose), dažniau turi padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, labiau rizikuoja nutukti ar turėti antsvorį, susirgti depresija, jiems būdingesni nerimo sutrikimai, nenormali laikysena, įvairūs funkciniai negalavimai, didėja tikimybė suaugus daugiau sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis ir panašiai.

Fizinis aktyvumas (FA) dažniausiai apibūdinimas kaip bet kokie kūno judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Kad raumenys galėtų susitraukti ir atlikti tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. FA yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksnių ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti.

Ilgalaikis mažas suaugusių, pagyvenusių bei senų žmonių fizinis aktyvumas (arba sėdimas gyvenimo būdas) yra svarbus antsvorio bei nutukimo, antrojo tipo cukrinio diabeto, depresijos bei nerimo sutrikimų, osteoporozės, kai kurių vėžio formų veiksnys, kuris reikšmingai padidina bendrąjį mirtingumą.

Sveikatai ypač naudingi aktyvūs užsiėmimai gryname ore, todėl rekomenduojame kuo dažniau išeiti iš namų pasivaikščioti, bėgioti, slidinėti ir kitaip aktyviai leisti laisvalaikį.



BENDROSIOS FA REKOMENDACIJOS VAIKAMS NUO 6 IKI 11 METŲ IR PAAUGLIAMS NUO 12 IKI 17 METŲ

Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (apie 120 minučių) kasdien. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikia užsiimti ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę.



BENDROSIOS FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS SUAUGUSIEMS ASMENIMS NUO 18 IKI 64 METŲ AMŽIAUS

Kad pagerėtų širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų būklė, raumenų jėga ir ištvermė, padidėtų kaulų tankis ir tvirtumas, pagerėtų bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimo ir depresijos simptomai ir kt., šios amžiaus grupės žmonėms rekomenduojama:

Kasdien sukaupti mažiausiai 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinės veiklos. Fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pavyzdžiui, per 2 kartus po 15 minučių ar net per 3 kartus po 10 minučių. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla. Suaugęs asmuo, norintis gauti didesnės naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo ištvermės lavinimo fizinės veiklos trukmę padidinti iki 60 minučių per dieną, o didelio intensyvumo aktyvumo trukmę – iki 30 minučių per dieną. Bent 2 kartus per savaitę ar dažniau patartina stiprinti stambiujų raumenų grupių jėgą įvairiais jėgos pratimais.



Ilgai dirbant sėdimą darbą ir/arba vaikams mokantis, patariame kas 20 minučių atitraukti akis nuo ekranų, atsistoti ir atlikti akių bei bendrus kūno mankštos pratimus.

Bėgimas yra gana populiari fizinio aktyvumo forma. Bėgimas laikomas didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla. Vieniems žmonėms bėgimas yra kasdienė rutina, o kai kuriems gali tapti iššūkiu.



Norėdami saugiai pradėti bėgioti turėtumėte žinoti, kad ypač svarbu bėgant tinkamai paskirstyti fizinio aktyvumo krūvius. Jei dirbate sėdimą darbą ir esate nepakankamai fiziškai aktyvūs ar labai ilgai nebėgiojote, galite pradėti nuo greito ėjimo ir tik vėliau pradėti bėgioti lėtu tempu. Dauguma pradedančiųjų nori greitai pasiekti rezultatų, todėl jie bėga per greitai arba per ilgus atstumus. Dėl to gali padidėti sužeidimų ir traumų rizika, atsirasti raumenų skausmai ar didelis nuovargis.



KELETAS DALYKŲ, Į KURIUOS TURĖTŲ ATKREIPTI DĖMESĮ PRADEDANTIEJI BĖGIOTI

- **Tikslų nustatymas ir tinkamo laiko pasirinkimas.** Svarbu nusistatyti trumpalaikius (pavyzdžiui, bėgioti 3 kartus per savaitę po 20 minučių) ir ilgalaikius (pavyzdžiui, per 2 mėnesius nubėgti 5 km atstumą) tikslus. Taip pat svarbu pasirinkti bėgti tinkamą paros laiką.
- **Tinkama avalynė.** Ilgiau bėgiojant ir avint netinkamus batus gali pradėti skaudėti kelių, klubo ar čiurnos sąnarius, ant pėdų atsirasti pūslių ar kietų nuospaudų. Venkite senų, nunešiotų, iš vidaus kietų bėgimo batelių.
- **Apšilimas ir tempimo pratimai prieš bėgant.** Prieš pradėdami bėgti nepamirškite atlikti tempimo pratimų, kad sumažintumėte traumų riziką. Apšilimas suteikia organizmui galimybę lengviau toleruoti bėgimą.
- **Tinkamas fizinis krūvis.** Pradėkite bėgimo rutiną lėtai ir išlaikykite subalansuotą tempą. Atminkite, kad reikėtų nustoti bėgti ir pradėti eiti, jei manote, kad per daug apkraunate savo organizmą. Ėjimas leis jūsų kūnui tinkamai prisitaikyti prie krūvio.
- **Širdies ritmo stebėjimas.** Stebėdami širdies ritmą būsite tikri, kad neperkraunate savo kūno ir bėgate tinkamai. Tai padės geriau suprasti savo kūno reakciją į fizinį krūvį ir išvengti persitreniravimo.



Tyrimais įrodyta, kad rytinė mankšta pagerina ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą. Žmonių, atliekančių mankštą, gyvenimo trukmė yra ilgesnė nei nesimankštinančių žmonių.

Literatūra:

<https://www.hi.lt/straipsniai-ir-informaciniai-pranesimai/#--prisijunk-ir-bek-su-visais-kartu>

<https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikatinamasis-fizinis-aktyvumas/>

<https://www.hi.lt/straipsniai-ir-informaciniai-pranesimai/#--mankstos-poveikis-zmogaus-organizmui-ir-tinkamiausias-laikas-mankstintis>

chrome-

extension://efaidnbmnmmibpcajpegglefindmkaj/https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_(1).pdf