

Sėdimas gyvenimo būdas ir mažas bendras fizinis aktyvumas vis labiau plinta ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse, kartu nuosekliai auga sergamumas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.

Padidinus gyventojų fizinio aktyvumo lygį ir ypač paskatinus mažiausiai fiziškai aktyvius žmones užsiimti reguliaria fizine veikla (iš pradžių net ir nedidelio intensyvumo) bei taikant kitas prevencijos intervencijas, būtų galima reikšmingai pagerinti visos populiacijos sveikatą.

Kaip rašoma Pasaulio sveikatos organizacijos ir Lietuvos fizinio aktyvumo rekomendacijose, fizinis aktyvumas per dieną gali būti kaupiamas trumpesniais intervalais (pavyzdžiui, po 10 ar 15 minučių), kol pasiekiami rekomenduojami dydžiai. Bendram fiziniui aktyvumui padidinti tinka pati paprasčiausia veikla: vaikščioti pėsčiomis, važinėti dviračiu, lipti laiptais, o ne keltis liftu ar eskalatoriumi; trumpinti laiką, praleidžiamą pasyviai sėdint namuose.

Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos, o didžioji kasdienės fizinės veiklos dalis turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla, pvz., bėgimas.

Lipimas laiptais

Lipimas laiptais yra daugumai žmonių prieinama, natūrali, gerai įvaldyta, nereikalaujanti papildomo laiko ir lėšų fizinė veikla, kurią galima sėkmingai praktikuoti kasdieniame gyvenime, siekiant padidinti bendrojo fizinio aktyvumo lygį ir suteikti papildomos naudos sveikatai.

Kaip ir vaikstant, lipant laiptais nereikia jokios specialios įrangos, lipimas yra laisvai prieinamas beveik visiems gyventojams. Tačiau, kitaip nei vaikščiojimas, lipimas laiptais yra fiziologiškai intensyvi fizinė veikla, jai reikia maždaug 8,6 karto daugiau energijos sąnaudų nei ramybės būsenoje.

Energijos sąnaudos leidžiantis laiptais žemyn prilygsta tik lėtam ėjimui, todėl svarbu akcentuoti kopimą laiptais aukštyn, atskirti jį nuo nusileidimo laiptais ir pabrėžti, kad lipant laiptais aukštyn per vieną minutę energijos sąnaudos didesnės, nei bėgant riste.

Bėgimas

Bėgimas yra gana populiari fizinio aktyvumo forma.

- Bėgimas yra puiki mankštos forma, didina širdies ritmą, degina kalorijas ir gerina fizinę sveikatą. Kuo daugiau bėgiosite, tuo labiau sustiprinsite imuninę sistemą, sveikatą, būsite energingesni visą likusią dienos dalį. Bėgimas ne tik padeda gerinti fizinę sveikatą, numesti svorio, bet ir gali padėti psichinei sveikatai. Šis puikus fizinės veiklos būdas veikia kaip meditacijos forma – mažina stresą bei nerimą.
- Įrodyta, kad bėgimas nuo penkių iki dešimties minučių per dieną gali sumažinti mirties nuo širdies infarkto, insulto ir kitų lėtinių neinfekcinių ligų riziką.

Reguliarus bėgimas teikia daug naudos sveikatai: padeda formuotis tvirtiems kaulams, stiprina raumenis, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, degina kalorijas ir padeda palaikyti normalų kūno svorį. Ši fizinio aktyvumo forma turi didžiulę įtaką ne tik fizinės, bet ir psichinės sveikatos gerinimui.

Fizinis aktyvumas

Bėgimas

Bėgimas laikomas didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla.

Norėdami saugiai pradėti bėgioti turėtumėte žinoti, kad ypač svarbu bėgant tinkamai paskirstyti fizinio aktyvumo krūvius. 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 (dėl to sumažėja noras bėgioti) ar didelis nuovargis.

Mankšta

Viso kūno mankšta yra bet koks judesys, kuris priverčia raumenis dirbti ir reikalauja, kad kūnas degintų kalorijas.

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

Reguliariai atliekama mankšta padeda kontroliuoti kūno svorį, sumažinti kraujospūdį bei širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Atliekant mankštą suaktyvėja kraujo tekėjimas, todėl padidėja deguonies kiekis organizme. Reguliari mankšta taip pat gali sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir padėti geriau veikti insulinui, todėl gali sumažinti metabolinio sindromo ir 2 tipo diabeto riziką, o jei jau sergama viena iš šių ligų, gali padėti ją suvaldyti.

Mankštos metu žmogaus kūnas išskiria tam tikras chemines medžiagas, kurios gali pagerinti nuotaiką ir leidžia labiau atsipalaiduoti, todėl mankšta gali padėti susidoroti su stresu ir sumažinti depresijos riziką.

Reguliari mankšta vaikams ir paaugliams tvirtina kaulų struktūrą.

Rytinė mankšta

Mankštintis tinkamiausias laikas kiekvienam yra skirtingas. Jį lemia įvairūs veiksniai – žmogaus gyvenimo būdas, kūno sudėjimas, sveikatos būklė ir kt. Nors nėra vieno visiems tinkančio atsakymo, įrodyta, kad ryte atliekama mankšta turi nemažai privalumų.

- *Tyrimais nustatyta, kad ryte atliekama mankšta pagerina miego kokybę, patiriama mažiau naktinių prabudimų, pailgėja gilaus miego trukmė, prireikia mažiau laiko užmigti.*
- *Ryte atliekama mankšta pagerina medžiagų apykaitą*
- *Rytinė mankšta palankiausia ir skeleto raumenų metabolizmo procesams – nustatyta, kad atliekant pratimus ankstyvojoje aktyvumo fazėje (maždaug ryto viduryje) ląstelės suvartoja daugiausia deguonies ir suteikia daugiau žvalumo organizmui, palyginti su mankšta ankstyvojoje poilsio fazėje (vakare).*
- *Sportuojant pagerėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla ir bendra ištvermė. Atlikę rytinę mankštą jausitės energingi visą dieną.*
- *Mankšta padeda kontroliuoti apetitą, nes mankštinantis sumažėja alkio hormono grelino kiekis, taip pat padidėja sotumo hormonų.*

Fizinis aktyvumas yra natūrali priemonė nuo streso. Fizinio krūvio metu smegenys gamina daugiau endorfinų – geros savijautos neuromediatorių, kurie sumažina nerimą.



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
pagal Higienos instituto informaciją
Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt