



Kuo naudingas
fizinis aktyvumas?

Fizinis aktyvumas – kas tai?

Fizinis aktyvumas – griežtų raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas.

Fizinis aktyvumas – būtinas sveikos gyvensenos veiksnys


Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad tik 10 proc. žmogaus sveikatos lemia sveikatos priežiūra, po 20 proc. – paveldimumas ir aplinka, o 50 proc. – gyvenimo būdas. Sveika gyvensena stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, žvaliam, energingam ir net gerinti sveikatą.

Keletas fizinio aktyvumo privalumų:

- ❑ Gerina širdies ir griaučių raumenų kraujotaką;
- ❑ Gerina darbo ištvermę bei ekonomiškumą (mažėja nuovargio tempai);
- ❑ Mažina cholesterolio kiekį kraujyje;
- ❑ Mažina aterosklerozės plokštelių kiekį arterijose;
- ❑ Sumažina riebalinio audinio kiekį kūne (nutukimą) bei gliukozės kiekį kraujyje;
- ❑ Sumažina stresą, depresiją (didina atsparumą stresui);
- ❑ Suteikia teigiamų emocijų.

Stiprinant sveikatą fiziniu aktyvumu būtina atsižvelgti į šiuos ypatumus:

- ❑ Nesivaikyti maksimalių krūvių (varžybų), bet siekti judėjimo džiaugsmo;
- ❑ Nesivaikyti labai gero fizinio parengtumo;
- ❑ Skatinti kiekvienam žmogui norą judėti bei padėti pasirinkti jiems įdomią judėjimo formą;
- ❑ Nuosekliai didinti fizinio krūvio apimtį, o ne intensyvumą;
- ❑ Nustatyti pradinis galimus ir sveikatą stiprinančius krūvius;

- 
- ❑ Atlikti kuo daugiau pratimų, kurių metu dirba daug raumenų grupių;
 - ❑ Labiau skatinti dinaminį raumenų darbą;
 - ❑ Tinkamai derinti darbą su poilsiu;
 - ❑ Nuolat atnaujinti fizinius pratimus (siekti, kad pratybos būtų įdomios);
 - ❑ Nedaryti didelių pertraukų, nes dažnas darbingumo gerėjimas ar blogėjimas gali reikalauti iš organizmo papildomų pastangų;
 - ❑ Parinkti mitybą, atitinkančią judėjimo kiekį.

Fizinio aktyvumo padidavimo galimybės

Svarbu suprasti, jog norėdami pajusti judėjimo teikiamą naudą, neprivalome tam skirti didelės dalies savo laiko ar piniginių resursų. Jei nėra galimybės nueiti į sporto klubą, didinkime fizinį aktyvumą paprastais būdais:

- ❑ atlikdami namų ruošos darbus;
- ❑ rinkdamiesi lipimą laiptais vietoj važiavimo liftu;
- ❑ reguliariai išeidami pasivaikščioti sparčiu žingsniu;
- ❑ kavos pertraukėles darbe pakeisti keliais pratimais;
- ❑ kartais galima tiesiog paėjėti iki draugo ir pasikalbėti vietoje SMS ir elektroninio laiško siuntimo.