

Šiuolaikiniai technologiniai patogumai sumažino judėjimo poreikį. Pastebėta, kad prieš šimtą metų fizinis darbas sudarė 94-96 procentus viso žmogaus darbo, o dabar tik 1 procentą. Nejudrumas yra vienas iš rizikos faktorių susirgti lėtinėmis ligomis. Pasaulyje, dėl fizinio aktyvumo trūkumo sukeltų ligų kiekvienais metais miršta 6 proc. gyventojų.

Nustatyta, kad nejudrumas yra pagrindinė priežastis krūties ir tiesiosios žarnos vėžių, diabeto ir išeminės širdies ligos.

Kas yra fizinis aktyvumas?

Dažnai manoma, kad į sąvoką „fizinis aktyvumas“ įeina tik sportas ir sportiniai žaidimai, tačiau fiziniam aktyvumui priskiriama bet kokia veikla, kurios metu susitraukinėja skeleto raumenys ir naudojama kūno energija. Tai gali būti ir pasivaikščiojimai, mankšta, namų ruošos darbai, važiavimas dviračiu ar darbas sode.

Pradėti sportuoti nevēlu net ir vyresniame amžiuje, tačiau, kad sportas taptų gyvenimo dalimi svarbu jau nuo mažų dienų pradėti mokyti vaikus leisti aktyviai laisvalaikį.

Fizinio aktyvumo rekomendacijos visai šeimai

UKMERGĖS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Deltuvos g. 19, LT-20127
Ukmergė

Tel: 8-340 46526, mob.
8673 84973

El.p. ursvsb@gmail.com

Rekomendacijos 5- 17 metų vaikams ir paaugliams

Tinkamas fizinio aktyvumo lygis šiuo laikotarpiu padeda vystyti kraujotakos ir kaulų- raumenų sistemas, gerina koordinaciją, stiprina imunitetą, padeda palaikyti normalų kūno svorį. Sportuodami ar žaizdami vaikai socializuojasi, vysto savarankiškumą, išmoksta bendrauti su bendraamžiais ir įgauna daugiau pasitikėjimo

- ❖ 5- 17 metų vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo trukmė kiekvieną dieną turėtų būti ne trumpesnė nei 60 min.
- ❖ Rekomenduojamą 60 min. fizinio aktyvumo trukmę galima padalinti į trumpesnius periodus.
- ❖ Fizinė veikla turi būti įvairi, pritaikyta kiekvienam vaikui pagal fizinį pajėgumą ir galimybes.

Rekomendacijos 18- 64 metų suaugusiems

Šiuo laikotarpiu svarbiausia palaikyti gerą sveikatą ir sumažinti lėtinių ligų riziką. Pastebėta, kad reguliariai sportuojantys asmenys rečiau patiria klubo ar nugaros slankstelių lūžius, taip pat sumažėja rizika susirgti kai kuriomis psichikos ligomis.

- ❖ Rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis per savaitę yra ne mažiau 150 min. arba 5 dienos po 30 min. fizinės veiklos, minimalus lygis – 75 min.
- ❖ Aerobinė veikla turėtų trukti ne mažiau 10 minučių su trumpomis pertraukomis.
- ❖ Raumenis stiprinančius pratimus rekomenduojama atlikti bent jau du kartus per savaitę.

Rekomendacijos 65 metų ir vyresniems žmonėms

Fizinis aktyvumas vyresniems žmonėms padeda sumažinti sarkopenijos (raumenų masės netekimo) procesą, padeda reguliuoti kūno svorį, gerina koordinaciją ir mažina kritimų ir traumų riziką.

- ❖ Rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis išlieka toks pats- ne mažiau 150 min. fizinės veiklos per savaitę.
- ❖ Turintiems judėjimo ar pusiausvyros sutrikimų, rekomenduojama atlikti koordinaciją stiprinančius pratimus bent 3 kartus savaitėje.
- ❖ Raumenis stiprinančius pratimus rekomenduojama atlikti mažiausiai du kartus per savaitę.
- ❖ Net jei dėl sveikatos sutrikimų sunku pasiekti rekomenduojamą fizinės

veiklos trukmę svarbu stengtis būti kiek įmanoma labiau fiziškai aktyviam.

Patarimai padedantys padidinti fizinį aktyvumą

1. Parkuokite automobilį tolimesnėje automobilių stovėjimo aikštelėje;
2. Jei naudojate viešuoju transportu, išlipkite dviem stotelėmis anksčiau;
3. Kalbėdami telefonu stovėkite arba vaikščiokite;
4. Sukurkite naują šeimos tradiciją – po vakarienės eikite pasivaikščioti;
5. Vasaros metu atsisakykite televizoriaus, o kompiuteriu naudokitės tik darbo reikalams;
6. Įsigykite pedometrą arba atsisiųskite pedometro programėlę į savo telefoną. Stenkitės per dieną nueiti daugiau nei 10 000 žingsnių;