7. **Jeigu visai neturite laiko visavertei treniruotei ir dušui po jos, suraskite tokią mankštinimosi rūšį, po kurios nereikėtų lįsti po dušu ir persirenginėti.** Pavyzdžiui, galite du kartus per savaitę mankštintis sporto ir sveikatingumo klube su treniruokliais ar svarmenimis, dirbdami jėgos treniruotės režimu. Tai sukelia gana nedidelį prakaitavimą, lyginant su ištvermės treniruote. Net ir esant nedideliam prakaitavimui treniruotė vis tiek yra naudinga.

8. **Ieškokite paprastų būdų savo treniruotę padaryti malonia.** Ar galite padaryti savo užsiėmimus patrauklesniais ir smagesniais? Galbūt čia padės elegantiška sportinė apranga, ausinukas su mėgstama muzika, žingsniamatis?

9. **Visada galvokite apie mankštinimąsi kaip apie būtiną ir svarbų užsiėmimą, kurio metu jūs siekiate svarbių asmeninių tikslų.** Ir nesvarbu, ar tai teigiami jūsų išvaizdos pokyčiai, ar geresnė fizinė forma bei sveikata, ar bendravimo su smagia kompanija galimybė. ***Suraskite „savo“ fizinio aktyvumo rūšį ir jūs pamatysite, kad tai tikrai puiku.***

10. **Nešvaistykite laiko ir negadinkite nervų dėl to, kad taptumėte visiškai fiziškai tobuli.** Ne kiekvienas gali pasiekti tokių rezultatų, kokius mato žurnalų viršeliuose. Dažniausiai ten vaizduojami profesionalai, besimankštinantys po 3–4 valandas per dieną. ***Išsikelkite sau priimtinus ir realius asmeninius tikslus, kuriuos labai lengva pasitikrinti bent kartą per mėnesį ar per kelis mėnesius.***

11. **Nuolatinis sporto ir sveikatingumo klubų lankymas dar nereiškia sistemingo mankštinimosi ar sportavimo.** Šiuo metu tapo madinga vaikščioti į sporto ir sveikatingumo klubus tiesiog praleisti laiko. Tai tapo įvaizdžio dalimi. Bet ne visada tai reikšmingai pagerina jūsų fizinį pajėgumą. Norėdami sustiprinti savo sveikatą ar pagerinti fizinę formą, turėsite įdėti nemažai ir nuolatinių pastangų.
Žmonės katrais savęs klausia: „Ką turėčiau daryti, kad būčiau sveikesnis, gražesnis ar laimingesnis?“ Derėtų laikytis kelių paprastų rekomendacijų: 1. kasnakt gerai išsimiegokite; 2. dažniau būkite gryname ore; 3. būtinai sportuokite; 4. pradėkite atidžiau stebėti, ką valgote ir geriate. Galbūt šie patarimai neskamba pritrenkiamai, tačiau tai ir yra sveiko gyvenimo būdo pagrindas.

Pagal užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistas Remigijus Zumeras.

www.smlpc.lt

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

11 PAPRASTŲ PATARIMŲ

PRADEDANČIAM MANKŠTINTIS AR SPORTUOTI

www.smlpc.lt

11 PAPRASTŲ PATARIMŲ PRADEDANČIAM MANKŠTINTIS AR SPORTUOTI

Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, padedantis siekti geros savijautos, geros sveikatos, geros savivertės bei įvaizdžio visuomenėje. Gausūs moksliniai tyrimai rodo, kad nuolat sportuojantys asmenys yra sveikesni, energingesni, aktyvesni, aiškiau mąsto, geriau atlieka darbines užduotis, geriau miega, rečiau serga ir ilgiau gyvena. Fizinis aktyvumas taip pat apsaugo nuo nerimo sutrikimų ir depresijos. Nors ir labai vilioja patogus drybsojimas ant sofos, ypač kai jaučiatės pavargęs ar net išsekęs, tačiau racionalus, apgalvotas fizinis aktyvumas yra vienas patikimiausių būdų grąžinti organizmui jėgas. Atsiradęs nuovargio, tuštumo, sukiužimo pojūtis yra labai tinkama priežastis mankštintis, o ne teisinantis nuovargiu praleisti planuotą mankštą ar treniruotę. Išimtis – didelis fizinis nuovargis (po sunkaus ar ilgai trukusio fizinio darbo), kai raumenyse jau išsekusios energetinės medžiagos, raumenyse ir visame organizme susikaupę nemažai angliavandenių skilimo produktų, kuriuos reikia pašalinti.

Tačiau, net ir tada, kai patys suprasite, kad gerai jaučiatės, kai mankštinatės (sportuojate), jums bus gana sunku pakeisti savo įpročius. Daugelis mūsų patogų poilsį ar malonumą sieja su gulėjimu ant sofos (lovos ar fotelio), skaitymu, TV žiūrėjimu ar tiesiog naršymu internete. Dažnai tuo pat metu užkandžiaujant greitai ir lengvai paruošiamu maistu ar net saldumynais. Tad kaip nepasiduoti tinginiavimo pagundai ir sofą iškeisti į mankštą ar sportą? Pasinaudokite mūsų specialistų patarimais:

1. **Visada mankštinkitės ar sportuokite ir pirmadienį.** Tai suteiks jūsų elgesiui ***reikiamą psichologinę nuostatą visai savaitei.*** Nepamirškite, kad pirmadienis ne be reikalo vadinamas sunkiausia savaitės diena ir dauguma pokyčių pradedami būtent nuo pirmadienio.

2. **Jeigu tik yra galimybė, pirmas darbas ryte turi būti jūsų individuali mankšta ar sportavimas.** Jau baigiantis įtemptai darbo dienai jūs aptiksite daug nenuveiktų darbų ar tiesiog pasiteisinimų, kaip praleisti savo kasdienę mankštą. ***Įrašykite pasirinktą fizinio aktyvumo rūšį į savo dienos darbų sąrašą pirmu numeriu*** (užrašuose, kompiuteryje, mobiliame telefone ar kt.)!

3. **Niekada nepraleiskite dviejų mankštų (treniruočių) iš eilės!** Susidarius sudėtingoms aplinkybėms (o tokių pasitaiko kiekvienam), galite praleisti vieną treniruotės dieną. Kritiniu atveju – dvi. Bet kitą dieną ***vėl privalote nors truputį pasimankštinti ar pasportuoti), kad ir kaip sunku ar nepatogu tai būtų***. Kuo daugiau savo mankštų ar treniruočių praleisite, tuo sunkiau bus vėl pradėti mankštintis.

4. **Ieškokite kasdienės galimybės būti fiziškai aktyviais.** O jei visiškai neturite laiko mankštintis? Visada galima išspręskite šią problemą. Net 10 minučių greito ėjimo yra naudinga. Išeikite greitu žingsniu pasivaikščioti per pietus, darbe nesinaudokite liftu, bent 1–2 viešojo transporto stoteles nueikite pėsčias. Yra net sudaryti specialūs pratimų kompleksai mankštintis darbo vietoje. Visada galima surasti tas keliolika minučių kasdien.

5. **Dažniau apsvarstykite savo fizinio aktyvumo užsiėmimus.** Yra vaikinų ir vyrų, kurie, pavyzdžiui, nemėgsta jėgos treniruočių užsiėmimų sporto klube. Bet detaliau paklausinėjus paaiškėja, kad iš tikrųjų jie nemėgsta vaikinų „išpūstais“ raumenimis, kurie nuolat demonstratyviai sukiojasi ir pozuoja jėgos treniruočių sektoriuje. Arba yra asmenų, kurie piktinasi dėl nešvarių, netvarkingų sporto klubo dušų ar drabužinių, blogos ventiliacijos ar pan. Bet juk jūs vis tiek ketinate sportuoti. Gal, tiesiog, reikia keisti sporto klubą arba peržiūrėti kai kurias savo nuostatas. Apmąstykite visus veiksnius, kurie sulaiko jus nuo mankštinimosi (sportavimo) ir jūs surasite pačiam sau labai įdomių dalykų, kuriuos galite pakeisti.

6. **Būtinai mankštinkitės bent kelis kartus per savaitę (ne mažiau kaip 2 kartus).** Mankštintis ar sportuoti reiktų bent 2–3 kartus per savaitę. Vieno karto per savaitę, deja, nepakanka. Labai abejotinas reiškinys, pastaruoju metu plintantis Lietuvoje – forsuotas savaitgalio sportavimas, kai visą savaitę sėdėjus kabinete išeinama „pasisemti sveikatos“. Taip labai padidėja persitempimo ir įvairių traumų tikimybė. Kaip rodo moksliniai tyrimai, 3 vidutinio intensyvumo treniruočių per savaitę užtenka sveikatai palaikyti.