VAIKŠČIOKITE Į SVEIKATĄ!

Ėjimas ugdo ištvermę, gerina medžiagų apykaitą, kraujotaką, mažina nuovargį. Didesnis deguonies kiekis, patenkantis į smegenų ląsteles, skatina protinę veiklą. Nustebsite, kiek daug naudos jums gali suteikti paprastas spartus ėjimas.

Vienas iš geros savijautos komponentų yra tinkama ir saikinga mityba. Mūsų kūnas energiją eikvoja labai taupiai. Suvalgius vieną mažą saldainiuką, pavyzdžiui, šokoladu aplietą raziną, gautos kalorijos „sudegs“ nuėjus futbolo aikštės ilgio atstumą. Lengvo ėjimo metu per minutę išeikvojame vos 5 kilokalorijas. Daugiau vartokite baltymų turinčių produktų ir ribokite angliavandenius bei saldumynus. Gerkite pakankamai vandens. Paros normą paskaičiuokite taip: 30 g vandens vienam kūno masės kilogramui.

Atkreipkite dėmesį į darbo bei poilsio režimą ir miego trukmę.

Ne greitis, o laikas bėgimo ar ėjimo takelyje dovanoja žvalumą ir gerą sveikatą. Fizinio aktyvumo tikslas nėra šimtai įveiktų kilometrų. Siekite geros savijautos, žvalios ir darbingos nuotaikos. Puiku, jeigu nueisite į darbą pėsčiomis, puiku, jeigu išlipsite iš autobuso likus iki reikiamos stotelės porai kilometrų, puiku, jeigu į susitikimo vietą ateisite automobilį palikę atokiau.

Malonaus ir sveikatą teikiančio fizinio aktyvumo!

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro
Sveikatos mokykla

www.smlpc.lt

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

ŽINGSNIAI GEROS SAVIJAUTOS LINK

Patarimai vyresnio amžiaus žmonėms

Pasaulio sveikatos organizacija suaugusiesiems žmonėms rekomenduoja bent 30 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien. Būtent tokio intensyvumo reguliari fizinė veikla mažina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, antrojo tipo cukriniu diabetu, kai kurių rūšių vėžiu, mažina depresijos ir nerimo simptomus.

KAIP PRADĖTI?

- Vidutinio ir vyresnio amžiaus žmonėms fizinį krūvį rekomenduojama didinti pamažu. Jeigu jūsų kraujospūdis yra padidėjęs, jei dažnokai vargina krūtinės skausmai ir galvos svaigimas, jei esate vyresni nei 65 metų ir niekada nesimankštinote, būtinai pasitarkite su gydytojais.
- Pradėkite nuo pasivaikščiojimų vidutiniu (90–120 žingsnių per minutę, arba 4–5,6 km/val.) ar kiek lėtesniu, jums priimtinu tempu. Eikite tiek, kiek malonu.
- Reikia lengvos, judesių nevaržančios aprangos ir patogios avalynės. Netinka atviri sandalai ar šlepetės. Tinka laisvalaikio, bėgimo ar turistiniai batai.
- Eidami ištiesinkite nugarą, žvilgsnį nukreipkite tiesiai, nenuleiskite galvos.
- Giliai ir tolygiai kvėpuokite.
- Pasivaikščiojimų trukmę didinkite pamažu. Judėjimo tempas ir trukmė turi atitikti asmeninį fizinį pajėgumą. Stebėkite šiuos parametrus:
- Pulso dažnis, kai esate ramybės būsenos. Normalus pulso dažnis yra 60–80 k./min. (jei pulso dažnis 80 k./min. ar didesnis, arba retesnis kaip 40 k./min., reikia pasitarti su gydytoju).
- Maksimalus pulso dažnis fizinio krūvio metu paskaičiuojamas pagal tokią formulę:
- 200 – amžius (metais).
- Širdžiai naudingas pulso dažnis: 200 – amžius (metais) x 0,6.
- Širdį treniruojantis pulso dažnis: 200 – amžius (metais) x 0,8. Pavyzdžiui, penkiasdešimtmečio žmogaus treniruojamojo lygio pulsas krūvio metu yra 160 (200 – 50 x 0,8 = 160). Tai jau intensyvus fizinis krūvis, kurio nereikia siekti pirmąją treniruočių savaitę ar net mėnesį.
- Pulso dažnio grįžimo į pradinį lygį trukmė. Svarbiausias jums tinkamo intensyvumo treniruotės kriterijus – pulso dažnio grįžimo į pradinį lygį trukmė. Per 5–15 min. po krūvio pulsas turi tapti pradinio lygio.
- Pasirinkto krūvio veiksmingumą patogu kontroliuoti žingsniamačiu ar pulsometru. Į elektroninį prietaisą tereikia įvesti siektino intensyvumo, kūno masės ir kt. duomenis.

NESKUBĖKITE

- Mankštinkitės jums maloniu tempu. Jei pailsėję 10 min. jūs dar nesijaučiate gerai, vadinasi, ėmėtės per sunkios užduoties. Jei krūvio metu dūstate, jaučiate galvos svaigimą, silpnumą ar kitus nemalonius pojūčius, jūs treniruojatės pernelyg intensyviai.
- Vaikščiokite reguliariai, bent 4–5 kartus per savaitę. Krūvį didinkite pamažu, kad maksimalią naudą pasiektumėte su minimalia rizika. Tik po kurio laiko eikite greitai – 140 žingsnių per minutę, arba 6,5 km/val.
- Iš pradžių galbūt užteks dešimties minučių intensyvaus ėjimo. Stebėkite savo pulsą. Kasdien galite didinti ėjimo intensyvumą bei trukmę, kol jūsų pasivaikščiojimai truks apie pusantros valandos.
- Po ėjimo treniruotės atlikite keletą liemens, rankų ir kojų raumenų tempimo pratimų, pamankštinkite sąnarius.

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS: PAPRASTA, VEIKSMINGA, SAUGU

Suaugusiesiems ir ypač vyresnio amžiaus žmonėms tinkamas šiaurietiškas ėjimas, dar vadinamas ėjimu su lazdomis. Taip einant dirba ne tik kojų raumenys, bet ir nugaros, rankų bei pečių lanko raumenys. Palyginti su paprastu pasivaikščiojimu, išeikvojama daugiau energijos. Verta pasimokyti šiaurietiško ėjimo technikos ir metodikos pas specialistus. Neapsiribokite viena įvadine pamoka.

MĖGAUKITĖS PASIVAIKŠČIOJIMAIS, DŽIAUKITĖS KIEKVIENU LAIMĖJIMU

Fizinis aktyvumas neturi alinti, bet tam tikro treniruojamo lygio siekite, nes:

1. Kad gerai jaustumėtės, per savaitę jums būtina bent 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinė veikla (ėjimas, važiavimas dviračiu, irklavimas, lengvas bėgimas) arba bent 75 minučių intensyvi aerobinė veikla. Šios minutės gali būti sukaupiamos per kelis kartus, tačiau vienos pratybos turi trukti ne mažiau nei 10 minučių.

2. Vidutinio intensyvumo mankštą pailginti iki 300 minučių per savaitę, o jeigu treniruojamasi didelio intensyvumo režimu, iki 150 minučių per savaitę, rekomenduojama tiems žmonėms, kurie mankštindamiesi vidutiniu intensyvumu jaučiasi gerai ir norėtų dar didesnės naudos savo sveikatai.

Jei dėl negalavimų ar kitų priežasčių vadovautis šiomis rekomendacijomis negalite, stenkitės būti fiziškai aktyvūs pagal galimybes: padirbėkite sode, lipkite laiptais užuot naudojęsi liftu, kasdien pasivaikščiokite, važinėkite dviračiu – rinkitės tai, kas jums patrauklu, malonu ir prieinama.