Tuo net neabejokite! Šį teiginį patvirtina daugybė mokslinių tyrimų. Mes dar kartą siūlome trumpai susipažinti su 12 žinomų faktų apie fizinį aktyvumą ir pamąstyti apie savo paties gyvenimo būdą. Ar nenorėtumėt ko nors keisti? Spręskite patys: juk kaip praleisite savo gyvenimą, taip jis ir praeis.

1. Geresnė nuotaika.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad mankštinantis hipofizyje (galvos smegenų dalis) daugiau sintetinama ir išskiriama endogeninių opioidų (vieni iš jų – endorfinai, vadinamieji „džiaugsmo hormonai“), kurie pakelia nuotaiką, sumažina nerimą ir depresijos požymius, taip pat malšina skausmą. Ir šie požymiai atsiranda jau po keliolikos ar keliasdešimties minučių pradėjus intensyviai mankštintis.

2. Daugiau energijos.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad sportuojant sunaudota energija sugrįžta su kaupu. Kai reguliariai mankštinatės (vienkartinis poveikis yra nežymus), organizme suintensyvėja medžiagų apykaita: padidėja deguonies kiekis, suaktyvėja kraujotaka, greičiau sintetinamos energinės medžiagos, kurios kaupiamos raumenyse ir kepenyse, iš raumenų šalinami skilimo produktai, tankėja kapiliarų tinklas ir t. t. Tai vadinamasis metabolinis fizinio aktyvumo poveikis.

3. Geresnis nakties miegas.

Reguliarus fizinis krūvis pailgina ir pagilina nakties miegą bei pagerina užmigimo procesą. Ir nesvarbu, koks tas fizinis krūvis. Tačiau prieš miegą negalima intensyviai mankštintis, nes bus sunku užmigti. Juk organizmo sistemos aktyvuotos fiziniam darbui!

4. Daugiau pasitikėjimo savo jėgomis.

Pavyzdžiui, anksčiau jūs greitu žingsniu nueidavote ar nubėgdavote ristele tik kilometrą. Bet po 4–6 savaičių reguliarių treniruočių neabejotinai pajusite, kad galite daug daugiau, todėl pats laipsniškai galite didinti krūvį. O asmeniniai pasiekimai padidins jūsų savigarbą ir pasitikėjimą savo jėgomis. Taigi, reguliarus fizinis aktyvumas ne tik gerina savijautą ir fizinį pajėgumą, bet ir didina pasitikėjimą savimi.

5. Mažiau streso.

Fizinis krūvis „nuramina“ raumenis ir protą. Po sunkaus fizinio darbo ženkliai sumažėja svarbiausių streso hormonų adrenalino ir kortizolio lygis kraujyje. Dėl to sumažėja nerimas, prislėgtumas ir nervingumas. Šiam tikslui ypač efektyvūs ilgai trunkantys aerobiniai pratimai.

6. Didėja darbingumas ir našumas.

Kai kuriose mokslinėse studijose nurodoma, kad darbe produktyvesni yra sistemingai besimankštinantys darbuotojai. Jų ne tik geresni protiniai gebėjimai – jie aktyvesni ir linksmesni. Darbo našumą padidina ir pertraukos su mankštomis ar kitokiu fiziniu aktyvumu.

7. Lengviau kontroliuoti kūno svorį.

Įrodyta, kad su mažesnio kaloringumo mityba derinami fiziniai pratimai daug geriau koreguoja kūno svorį nei vien mityba. Svoriui koreguoti geriausiai tinka ilgai trunkantys (30 min. – pati mažiausia riba, optimalu – 60 min. ar ilgiau trunkantis fizinis aktyvumas) aerobiniai pratimai, atliekami kasdien ar bent jau kas antrą dieną. Tai ilgas bėgimas, plaukimas, greitas vaikščiojimas, važiavimas dviračiu, aerobika ir kt.

8. Ilgesnis gyvenimas.

Mokslinės studijos patvirtina, kad sistemingai mankštinantis mažėja sergamumas ir mirtingumas dėl visų svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų bei ilgėja vidutinė gyvenimo trukmė. Ir visiškai nesvarbu, koks jūsų fizinis pajėgumas. **Svarbu sistemingas, ilgalaikis, kasdienis fizinis aktyvumas, ne trumpesnis kaip 30 min. (daugiau – geriau) kasdien.**

9. Stipresni raumenys ir kaulai.

Nuo sistemingo fizinio darbo didėja raumenų masė, apimtis ir pajėgumas. Kaulai taip pat tampa stipresni, ypač raumenų prisitvirtinimo? vietose. Prisiminkite, kad būtent lytiniai hormonai, kurių lygis pakyla fizinio krūvio metu, padeda fiksuoti kalcį kauliniame audinyje. Didžiausią teigiamą poveikį turi

sportiniai žaidimai, įvairūs jėgos pratimai, svarmenų kilnojimas, bėgiojimas, šokiai, lauko tenisas ir kt. Taigi, fizinis aktyvumas yra tinkamas ir osteoporozės prevencijai.

10. Sveikesnė širdies ir kraujagyslių sistema.

Reguliari fizinė veikla teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą: normalizuoja cholesterolio (sumažina trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų kiekį) ir cukraus kiekį kraujyje, palaiko normalų arterinį kraujospūdį, retina širdies susitraukimus ir didina širdies veiklos našumą, didina atsparumą emociniams ir fiziniams krūviams ir kt.

11. Mažesnė tikimybė susirgti vėžiu.

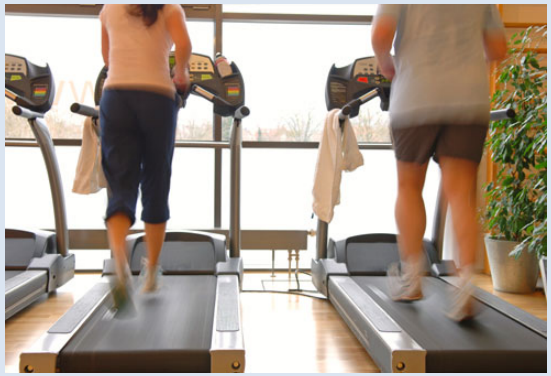
Moksliniuose tyrimuose įrodyta, kad reguliariai mankštinantis sumažėja tikimybė susirgti krūties, storosios žarnos, plaučių ir prostatos vėžiu.

12. Sumažėja sąnarių skausmai.

Jeigu sergate vienu iš lėtinių sąnarių susirgimų, tai reguliarus fizinis aktyvumas padidins sąnarių lankstumą, sumažins tinimą ir skausmingumą. Dėl to palengvės kasdienis apsitarnavimas ir judėjimas. Ypač tiktų plaukimas, joga, pilatesas, Tai Či, specializuoti tempimo pratimai ir kt.

Nuotraukos iš interneto svetainės
http://www.webmd.com.

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



www.smlpc.lt

Mankštintis ar sportuoti tikrai verta!

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

www.smlpc.lt