Jau praėjusiame amžiuje moksliniai tyrimai neabejotinai patvirtino, kad vienas iš keleto „jaunystės eliksyrų“ yra fizinis aktyvumas. Taigi, mokslo patikimai nustatyta, kad kryptingas, ilgai trunkantis, sistemingas fizinis aktyvumas teigiamai veikia pagyvenusių ir senų žmonių sveikatą: mažina nervinę įtampą, stresą ir nerimą, gerina miegą, aktyvuoja organizmo detoksikaciją ir imuninę sistemą, lytinius (ir kitus) hormonus, mažina padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, vadinamojo „blogojo“ cholesterolio ir trigliceridų lygį kraujo plazmoje, gerina audinių gliukozės toleranciją ir jautrumą insulinui, stabdo kaulinio audinio retėjimą ir t. t. Taigi, žmogus ne tik atrodo jaunesnis, sveikesnis, stipresnis – jis toks ir yra! Todėl ir senatvėje mankštinkitės.

Norite iki gilios senatvės išlikti aktyvus – pamilkite sporto ar laisvalaikio žaidimus

Savęs paklauskite: kokius laisvalaikio ar sportinius žaidimus labiausiai mėgstu? Jeigu atsakymą kasdien pritaikysite praktikoje, niekada neprarasite susidomėjimo fiziniu aktyvumu. Mėgstami sporto ar laisvalaikio žaidimai ne tik padeda fiziškai judėti ir treniruotis, bet ir įkvepia toliau mokytis naujų judesių ar veiksmų bei tobulėti. Kad ši veikla būtų ne tik naudinga sveikatai, bet ir suteiktų teigiamų emocijų bei bendravimo džiaugsmo, pakvieskite prisijungti savo draugus bei bendraamžius! Daugelis profesionalių sportininkų palikę karjerą išlieka itin fiziškai aktyvūs iki gilios senatvės ir vienaip ar kitaip kultivuoja savo mėgstamas (nebūtinai tas pačias kaip anksčiau) sporto šakas.

Yra didžiulis naudingų aerobinių veiklų pasirinkimas: galite eiti, bėgti, plaukti, irkluoti, čiuožti, šokti, važiuoti dviračiu ar riedučiais ir pan. Net įvairiausi namų ruošos ar ūkio darbai turi panašų fiziologinį poveikį kaip sportavimas. Apytiksliai 300 kalorijų per valandą „sudeginama“ šienaujant ir apie 100–150 kalorijų – užsiimant namų ruoša. Tiesa, norint gauti naudingą profilaktinį efektą, dirbti reikia atkakliai, be ilgesnių sustojimų.

Pradėkite palengva ir neskubėkite pasiekti didelių rezultatų

Išėję į pensiją nesiimkite iš karto sunkių gimnastikos ar jėgos pratimų. Jeigu pratimų ant skersinio nedarėte 30 ar net 40 metų, tai nepradėkite nuo jų. Jeigu iš viso niekada nesimankštinote ir nesate tam pasiruošęs, pirma pasitarkite su savo šeimos gydytoju ar kitais specialistais.

Mankštintis pradėkite atsargiai, po truputį: nuo 10–15 minučių 2–3 kartus per savaitę. Maža pradinė krūvio „dozė“ yra naudinga tuo, kad negąsdina nepatyrusiųjų. Be to, ne taip stipriai skaudės raumenis ir bus mažesnė galimybė pakenkti sau.

Pripratote prie pasirinkto krūvio? Mankštinkitės ilgiau!

Jeigu ketinate mankštintis nuolat, galima nusimatyti ir nemažus tikslus. Kur nors pasižymėkite pradinį rezultatą, kurį pasiekėte, ir apytiksliai vieną kartą per mėnesį vėl patikrinkite pasiekimus. Pavyzdžiui, jei bėgioti pradėjote nuo 15 minučių, po mėnesio pabandykite 20. Jei dviratį treniruoklį tuo pačiu krūviu mynėte 15 minučių – dabar 20, šiaurietiškojo vaikščiojimo treniruotes pradėjote nuo 30 minučių – pailginkite jų trukmę iki 40. Padidinę krūvį iš pradžių galite jausti nuovargį, bet maždaug po 2 savaičių viskas vėl bus tvarkoje. Treniruočių ilginimo tikslas – padidinti širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų pajėgumą ir jį išlaikyti pasiektame lygyje.

Kaip išlaikyti stiprius raumenis?

Aerobinės (arba ištvermės) treniruotės yra tiktai pusė darbo. Raumenų jėgos treniravimas yra ne mažiau svarbus – jis padeda išlaikyti raumenis stiprius net ir senstant. Būtent jėgos treniruotės padeda palaikyti reikiamą kaulų masę, kuri gali padėti išvengti kaulų lūžių, kas itin svarbu senstant.

Jėgą galima treniruoti įvairiausiais būdais: su svoriais, elastinėmis timpomis, treniruokliais ir t. t.

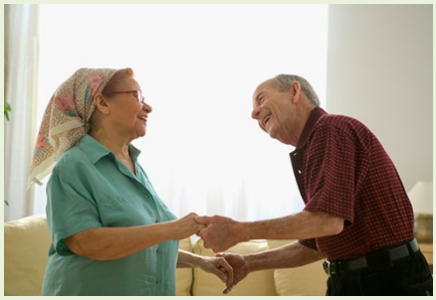
Galima atlikti jėgos pratimus panaudojant ir savo kūno svorį (žinoma, jei nesate nutukęs): tai atsispaudimai nuo žemės, suoliuko, kėdžių, pritūpimai, prisitraukimai ir kt. Lavinkite stambiąsias raumenų grupes bent du kartus per savaitę.

Kiek fizinio aktyvumo yra „pakankamai“?

Yra sporto veteranų, kurie būdami garbaus amžiaus vis dar intensyviai treniruojasi tris ar keturis kartus per savaitę. Pavyzdžiui, žaidžia lauko tenisą po porą valandų ir daugiau. Nebūtina sekti jų pavyzdžiu. Būkite savikritiški, realiai vertinkite savo galimybes. Pasaulio sveikatos organizacija pagyvenusiems ir seniems asmenims siūlo bent 30 minučių aerobinės fizinės veiklos 5 dienas per savaitę. Beje, negalima savaitės, praleistos prie rašomojo stalo ar ant sofos žiūrint televizorių, kompensuoti intensyviomis treniruotėmis šeštadienį ir sekmadienį. Taip reikšmingai padidinsite traumų pavojų ir sukelsite stiprius uždelstus raumenų skausmus, kurie dar labiau sumažins motyvaciją mankštintis. Tačiau jei esate puikios formos bei mankštinotės kasdien ir anksčiau, nėra jokios priežasties, dėl kurios negalite kasdien lavinti pasirinktų fizinių ypatybių kaip ir jaunystėje. Geras derinys, pavyzdžiui, 3 kartai per savaitę aerobinės treniruotės ir 2–3 kartai – jėgos treniruotės.

Šok sveikesnio gyvenimo link!

Yra nemažai pagyvenusių žmonių, ypač moterų, nemėgstančių sporto ar mankštinimosi. Jiems išeitimi gali tapti įvairių rūšių šokiai, kurie ypač naudingi sveikatai ir gali atstoti raumenų jėgos, aerobinės ištvermės, judesių koordinacijos ir pusiausvyros treniruotes. Jie teigiamai veikia pagyvenusių asmenų kūno kompoziciją, širdies ir kraujagyslių sistemų būklę, kasdieninio gyvenimo funkcinius gebėjimus ir gerokai sumažina griuvimo riziką. Be to, šokiai skatina socialinę sąveiką, bendravimą, sutelkia vietos bendruomenę.



Taigi, reguliari fizinė veikla yra vienas iš svarbiausių sėkmingo ir sveiko senėjimo veiksnių. Ji padeda vyresnio amžiaus žmonėms stiprinti sveikatą, išlikti judriems, išsaugoti savarankiškumą kasdieniame gyvenime.

Pagal užsienio spaudą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistas Remigijus Zumeras

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

AR FIZINIS AKTYVUMAS STABDO SENĖJIMĄ?

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

www.smlpc.lt