

palaikyti pakaks bent 3–4 kartų per savaitę. Mankštinantis savarankiškai planavimas yra būtinas, nes pačiam save reikia kontroliuoti. Pageidautina įvairiais būdais save nuolatos skatinti ir raginti.

6. ir kryptingi. Nusistatykite realius asmeninius tikslus, kurių norite pasiekti, t. y. **ką norite pasiekti ir ką galite pasiekti.** Jie neturi būti pernelyg dideli, neįveikiami, nes neįgyvendinti uždaviniai gali visai sugriauti motyvaciją mankštintis. Gerai būtų, kad tarpusavyje harmoningai derėtų jūsų tikslai, asmeninis veiklos planas ir galimybės. Nes asmeniniai pasiekimai kartais tampa galinga paskata tęsti pradėtas treniruotes. Štai keletas galimų tikslų pavyzdžių: svorio reguliavimas, ilgalaikių sportavimo įpročių korekcija, mitybos koregavimas, kūno apimčių korekcija, žalingų įpročių atsisakymas, laikysenos ugdymas, nugaros skausmų mažinimas ir t. t. Pradėję nuolatos aktyviai mankštintis tik po keleto savaičių pasijusite geriau, pamatysite pirmuosius savo nelengvo darbo vaisius: numestus kilogramus, pasikeitusias kūno apimtis, sudegintas kalorijas, nueitus žingsnius ir pan.

ANTRAS VARIANTAS – FIZINĖ VEIKLA LAUKE

Pasirinkimas tikrai didelis, nes dalį namuose vykdomų fizinių veiklų galima perkelti į lauką, žinoma, jeigu tam tinkamos oro sąlygos: joga, šokiai, įvairios jėgos ir ištvermės treniruotės, įvairūs sportiniai ar pramoginiai žaidimai (jeigu leidžiama), dalis kovų menų, pusiausvyros ir koordinacijos lavinimas ir t. t. Paprasčiausios ir populiariausios fizinio aktyvumo rūšys lauke: vaikščiojimas ar bėgiojimas, šiaurietiškas vaikščiojimas, lipimas laiptais, važiavimas dviračiu, riedlente ar paspirtuku, slidinėjimas ir čiuožinėjimas. Fizinei veiklai lauke papildomai reikia: tinkamos aprangos, tinkamos avalynės, reikiamo inventoriaus (kad ir kišeninio), vandens atsigerti, gal net ne-

didelio rankšluosčio. Žinoma, pandemijos metu būtinos ir asmeninės apsaugos priemonės ir socialinės distancijos laikymasis.

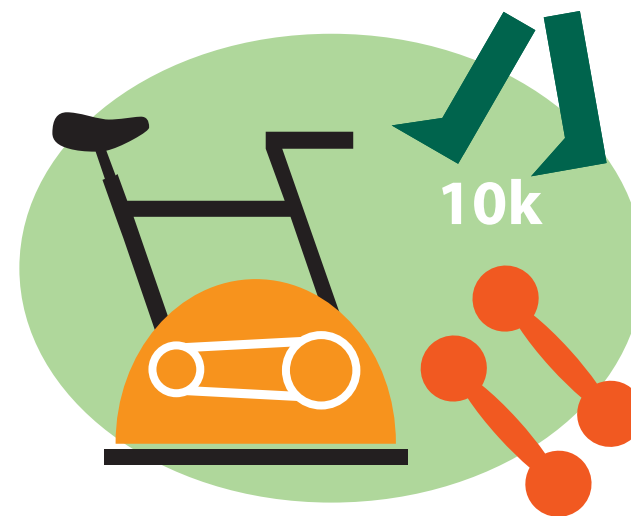
Tačiau yra nemaža dalis žmonių, kurie niekada nesportavo (nesimankštino) ir toliau nesportuoja (nesimankština)! Taigi, jiems belieka vienintelė išeitis – padidinti bendrą fizinio aktyvumo lygį visomis kitomis fizinėmis veiklomis. Tai galėtų būti namų ir ūkio darbai. Namų ir ūkio sritis turi tikrai daug įvairių galimybių, tinkamų reikšmingai padidinti bendrą fizinį aktyvumą. Pavyzdžiui, puiki fizinė veikla pandemijos metu – gyvenamosios aplinkos tvarkymas: rūšio, balkono, garažo, stoginės, sandėlio, sklypo, gėlyno ar sodo ir kt. Namuose visuomet pilna fizinių veiklų! Svarbu, kad tik noro būtų. Puiku padėti kitiems – šeimai, kaimynams, sergantiesiems, neįgaliesiems ir kt. Nepamirškite savo augintinių tinkamos priežiūros ir skirkite daugiau dėmesio jiems – šuniui, katei, papūgai, žuvytėms ir kt. Be to, būdami namie ir dirbdami nuotoliniu būdu nepamirškite daryti aktyvių pertraukų – bent kas 1–2 valandas atsistoti, pasiražyti, padaryti keletą pratimų. Arba tiesiog pakeisti veiklos pobūdį. Linkime surasti savo fizinio aktyvumo rūšį! Ieškokite paprastų būdų, kaip pandemiją ir karantiną padaryti fiziškai aktyviu, sveikesniu ir bent kiek maloniu. Įtraukite (galima ir netiesiogiai, naudojantis įvairiomis komunikacinėmis technologijomis) į savo fizinę veiklą šeimą, draugus, kaimynus ir bendradarbius!



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



FIZINIS AKTYVUMAS PANDEMIJOS METU



www.smlpc.lt

Nors ir buvo rimtų mokslinių tyrimų bei straipsnių apie galimas naujas pandemijas, niekas nesitikėjo ir nesiruošė tokio masto problemai, kokią sukėlė SARS-CoV-2. Teko imtis drastiškų priemonių visuomenei apsaugoti: asmens apsaugos priemonių nuolatinis naudojimas, socialinė distancija, nuotolinis darbas ir mokslas, karantinas ir kt. Be jokios abejonės, tragiškai sumažėjo tiek pavienių asmenų, tiek visos populiacijos fizinis aktyvumas – tie, kurie aktyviai mankštinosi (sportavo), arba visai nesimankština, arba reikšmingai sumažino fizinį krūvį (buvo priversi pakeisti treniruočių dažnį, trukmę, pobūdį, intensyvumą, keitė aktyvumo rūšis ir kt.). Bet fizinis aktyvumas yra būtinas mūsų organizmui, kaip oras ir vanduo, nes tokius mus sukūrė evoliucija. Taigi ką daryti tiems, kurie nori toliau sportuoti ir mankštintis pandemijos metu? Siūlome kelis galimus variantus su praktiniais patarimais.

PIRMAS VARIANTAS: SPORTO SALĖ NAMIE

Štai keletas paprastų patarimų:

1. Pasirinkite tinkamą vietą. Pavyzdžiui, apytuštis kampas šalia televizoriaus, miegamajame ar darbo kambaryje. Nelabai tinka garažas, pastogė ar rūsys dėl blogos ventiliacijos, dulkių, mikroorganizmų, vabzdžių ar grybelio. **Nepamirškime, kad epidemijos metu ir taip būtina dažniau vėdinti namus ir plauti antiseptinėmis medžiagomis grindis bei kitus dažnai liečiamus paviršius.**

2. Įsigykite būtiniausių priemonių. Susidarykite savo įrangos sąrašą pagal tai, kuo ketinate užsiimti ir kokią fizinio aktyvumo rūšį kultivuosite. Svarbiausia, kad pasirinkta veikla teiktų malonumą, pasitenkinimą ir būtų jums asmeniškai patraukli. Štai keli įrangos pavyzdžiai:

- gimnastikos kilimėlis tinka kalanetikai, pilatesui, jogai, raumenų tempimui, specializuotiems nugaros pratimams ir kt. (geriau ilgesnis ir storesnis);
- didelis pripučiamas kamuolys įvairiems pusiausvyros, laikysenos, lankstumo ar net jėgos pratimams;
- elastinių gumų rinkinys rankų, kojų, liemens jėgai ir ištvermei treniruoti;
- įvairūs svarmenys jėgai ir ištvermei treniruoti. Geriau reguliuojamo svorio, kitaip norint pakeisti pasipriešinimo jėgą gali tekti pirkti kelis komplektus;
- stacionarus dviratis (treniruoklis) arba specialus stovas paprastam dviračiui (jei tokį turite) kojų raumenų jėgai ir ištvermei lavinti;
- gimnastikos lankas, jeigu ketinate skirti daug dėmesio liemens raumenims ir grakščiai talijai;
- mažasis žingsniuoklis žingsniuoti vietoje. Jis nebūtinas, nes galima naudoti svorius ir gumas ar naudotis laiptais;
- šokdynė, kurių yra įvairių rūšių ir paskirties. Įvairūs šuoliukai yra puiki aerobinė treniruotė, kuri kartu treniruoja ir koordinaciją bei vikrumą;
- įvairiausias smulkus inventorių pagal asmeniškai pasirinktą veiklą – elastiniai espanderiai, svorio ar elastiniai kamuoliukai, masažuokliai, pusiausvyros treniravimo plokštumos ir t. t. Paprastai prie jų yra pridėdami pratimų pavyzdžiai. Tikrai neverta prisipirkti brangių treniruoklių, nes dėl jų treniruotės efektyvumas ir asmeniniai rezultatai nepagerėja.

Jeigu turite sveikatos problemų ar sergate lėtinėmis ligomis, ar esate kraštutinumų mėgėjas, gerai būtų namuose turėti ir naudoti atitinkamus sertifikuotus medicinos prietaisus – AKS aparatą, pulsometrą, pulsoksimetrą, svarstyklės, žingsniamatį, gliukomatį ir kt.

3. Pasitelkite internetą ar specializuotą literatūrą. Klausimas – ar savarankiškai mankštinantis reikia patyrusio instruktoriaus, trenerio ar kineziterapeuto pa-

galbos? Būtų puiku, bet kontaktinė konsultacija karantino metu praktiškai neįmanoma. Nebent nuotolinė. Tačiau nors nuotolinės treniruotės ir konsultacijos nėra tokios efektyvios, pandemijos metu susiformavo net virtualūs sporto klubai. Taigi, prašome išbandyti. O jeigu norite daugiau sužinoti apie savo pasirinktą mankštinimosi rūšį, pasidomėkite internete, knygyne, bibliotekoje ar kt. Daugumoje knygų išsamiai aprašomi įvairių pratimų kompleksai ar net pridėdamos elektroninės laikmenos su praktine medžiaga. Pasinaudoję „Google“ paieškos programa (ypač anglų kalba), internete rasite daug naudingos informacijos, kuri dažniausiai yra nemokama: išsamios treniruočių programos su nuotraukomis, vertingi patarimai, moksliniai straipsniai ir kt.

4. Treniruotė su elektroniniais žaidimais ir virtualioje realybėje. Išpopuliarėjo įvairios žaidimo sistemos, tokios kaip „Microsoft Xbox One“, „Nintendo Wii“ ar „Sony PlayStation“ ir kt. Tai moderni bei madinga ir nepigi mankštos priemonė su įmantriais vaizdo žaidimais, judesio davikliais ar kameromis, fiksuojančiomis jūsų judesius. Turėdami tokią sistemą galite kambaryje mankštintis šokdami, dalyvaudami bėgimo varžybose, boksuodamiesi, nardydami ar plaukdami, kovodami su „zombiais“ ir pan. Kai kurios žaidimų programos apytiksliai įvertina sunaudotas kilokalorijas. Šie virtualūs žaidimai ypač patinka vaikams ir paaugliams. Žinoma, galima kuo puikiau apsieiti ir be jų.

5. Paskirkite tikslų laiką savo treniruotei. Kai mankštinatės namie ir nereikia niekur eiti ar važiuoti, dažnai sumažėja ir motyvacija, todėl lengva praleisti numatytą treniruotę. Gali atsirasti visokių „svarbesnių“ reikalų. Todėl gerai būtų paskirti nuolatinį treniruotės laiką, pasirinkite patį tinkamiausią. Gerai būtų skirti 1 valandą ar net daugiau ir neskubant atlikti viską, ką esate numatę. Bet labai trūkstant laiko galima ir per 30 min. atlikti efektyvią, didelio intensyvumo jėgos ir ištvermės treniruotę. Jeigu esate labai užimtas ir kasdien negalite pasimankštinti, tai fizinei formai ►