

# Koks bėgimas gali stiprinti sveikatą?

---

Pakankamas fizinis aktyvumas kaip viena svarbiausių žmogaus organizmo funkcijų yra svarbus visais gyvenimo etapais. Mokslo tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas veiksmingai mažina riziką sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, padeda išsaugant psichikos sveikatą, palaiko širdies ir kraujagyslių sistemos ir kvėpavimo sistemos būklę bei raumenų jėgą, mažina osteoporozės riziką, palankiai veikia virškinimo, endokrininę, imuninę sistemas bei kognityvines funkcijas, gerina savijautą, mažina streso reakcijas, nerimą ir depresijos simptomus. Vyresnio amžiaus žmonėms aktyvi veikla padeda ne tik išsaugoti fizinę bei psichikos sveikatą, bet ir išlikti aktyviais socialinėje aplinkoje.

## 300 minučių per savaitę

Fizinės veiklos stoka ilgainiui gali sukelti fizinį ir psichinį diskomfortą, ypač žmonėms, kurių gyvenimo būdas sėslus, kurių darbas ar buities veiklos nėra susijusios su fiziniu aktyvumu. Suaugusiems sveikiems žmonėms rekomenduojama ne mažiau kaip 300 minučių per savaitę vidutinio ar didelio intensyvumo aerobinės veiklos, o 5–17 metų vaikams – ne mažiau kaip 420 minučių per savaitę vidutinio ar didelio intensyvumo aerobinės veiklos (PSO, 2020).

Viena iš ilgų nuotolių bėgimo populiarėjimo priežasčių yra gyvenimo būdo pokyčiai ir informacinių technologijų plėtra. Kompiuteriu dirbantis žmogus pamažu praranda ryšį su kitais žmonėmis, mažėja galimybės gyvai dalytis emocijomis, patirtimis ar išgyvenimais. Po didelės protinės įtampos reikalaujančių veiklų siekiama „išsikrauti“ fiziškai ir „pasikrauti“ emociškai. Taip pabėgiojimai parke tampa ilgais bėgimais ir maratonais, šimto mylių bėgimais. Sveikatos labai visiškai nebūtina varžytis. Pakanka tinkamu tempu pajudėti bent penkias dienas per savaitę. Įrodyta, kad sveikatai palankus ir apie 75 proc. sumažinantis mirtingumą nuo visų ligų yra toks bėgimo krūvis: trys kartai per savaitę po 30 minučių vidutiniu intensyvumu. Tačiau jeigu per savaitę bėgama dideliu intensyvumu ilgiau nei keturias valandas, mirtingumas nuo visų ligų padidėja du kartus (Schnohr, O'Keefe, Marott, Lange, Jensen, 2015).

## Bėgimas tinka ne visiems

Bėgimas yra ištvermės reikalaujanti fizinio aktyvumo forma. Kokiu būdu geriau mankštintis, ypač pradedantiesiems, gali patarti kūno kultūros specialistas, kineziterapeutas ar šeimos gydytojas. Negali būti visiems vienodų rekomendacijų, nes skiriasi ir fizinis pasirengimas, ir galimybės bei pomėgiai. Pradedant bėgioti, būtina įvertinti savo sveikatos būklę. Jei jaučiami nugaros ar sąnarių skausmai, jeigu turima antsvorio, rekomenduotina rinktis mažiau intensyvią veiklą, pavyzdžiui, šiaurietiškąjį ėjimą, plaukimą, važiavimą dviračiu, mankštintis reguliariai, o pratybų trukmę didinti pamažu.

## Bėgimo bateliai ir nuoseklūs apšilimo žingsniai

Pirmoji bėgimą pasirinkusiojo užduotis – įsigyti patogią avalynę. Bėgimo bateliai yra storesniu ir minkštu padu, su amortizacine sistema kulne ir gerai imobilizuojantys čiurnos sąnarį. Jokiu būdu negalima bėgti „nuo pirštų“. Bėgti reikėtų natūralia danga, ne asfaltu ar betono danga. Bėgant ilgesnius nuotolius kieta danga, yra tikimybė išprovokuoti sąnarių pažeidimus ir skausmus. Klaida būtų pradėti bėgti, kol kūnas dar neišilęs. Prieš bėgant būtinas apšilimas ir tempimo pratimai. Fizinis krūvis turi būti dozuojamas kaip vaistai – individualiai ir atsizvelgiant į daugelį žmogaus sveikatai svarbių veiksnių. Iš pradžių, kad sau nepakenktumėte ir nenusiviltumėte bėgimu (dažniausiai – dėl per spartaus krūvio didinimo), geriausia pradėti nuo ėjimo individualiu tempu. Ėjimas – saugus, veiksmingas, pigus ir prieinamas sveikatinimo būdas. Po kelių mėnesių spartaus ėjimo treniruočių ar ėjimo į darbą, sustiprėjus raumenims ir prisitaikius kvėpavimo sistemai, galima pradėti bėgioti lėtu ar vidutiniu tempu. Po dienos, kai judėta intensyviau, organizmui reikia laiko atgauti jėgas, todėl iš pradžių geriau bėgioti kas antrą dieną.

## Sveikatos balai

Treniruotis patariama nuosekliai, reguliariai, atsižvelgiant į tikslą bei savijautą. Jeigu jaučiamas nuovargis, skausmas ar kitoks diskomfortas, numatyto bėgimo ir intensyvaus krūvio tą dieną geriau atsisakyti, o pailsėjus imtis jo su įkvėpimu ir gera nuotaika. Kad spartus ėjimas ar lėtas bėgimas būtų naudingas širdies ir kraujagyslių sistemai, būtinas tam tikras judėjimo tempas. Kenetas Kuperis iš Dalaso aerobikos klinikos (JAV) nurodo, kad įveikus vieną kilometrą per 10 min., pelnomas vienas sveikatingumo taškas. Per savaitę reikia surinkti ne mažiau kaip 35 taškus; tik tada „duoklė“ širdies ir kraujagyslių sistemai yra pakankama. Jeigu kilometrui įveikti reikia 7 min., įskaitomi du taškai, o jei einant ar lėtai bėgant kilometras įveikiamas per 5–6 min. – trys taškai. Širdžiai treniruoti ir medžiagų apykaitai skatinti reikia tam tikro tempo – per valandą įveikti ne mažiau kaip 6 kilometrus.

## Stebėseną

Tiek sparčiai einat, tiek bėgiojant verta žinoti, kokį atstumą įveikiate per kiek laiko. O aktyvaus judėjimo poveikiui įvertinti reikėtų stebėti šiuos parametrus:

### **Pulso dažnis ramybės metu**

Normalus suaugusio žmogaus pulso dažnis ramybės metu yra 60–70 kartų per minutę (k./min.); jei pulso dažnis siekia 80 k./min. arba yra mažesnis nei 40 k./min., reikėtų pasitarti su gydytoju.

### **Maksimalus pulso dažnis fizinio krūvio metu**

Paskaičiuojamas pagal formulę:

220 minus amžius (metais).

### **Naudingas širdžiai pulso dažnis**

Paskaičiuojamas pagal formulę:

220 minus amžius (metais) x 0,6. Toks ir mažesnis pulso dažnis nesudarys rizikos.

### **Širdį treniruojantis pulso dažnis**

Paskaičiuojamas pagal formulę:

220 minus amžius (metais) x 0,8. Pavyzdžiui, jeigu penkiasdešimtmečio žmogaus pulsas bėgimo metu siekia 136 ( $220 - 50 \times 0,8 = 136$ ), galima daryti prielaidą, kad toks intensyvumas teikia pakankamai naudos širdies ir kraujagyslių sistemai. Tačiau tokio tempo nereikėtų siekti pirmąją treniruočių savaitę ar net mėnesį. Svarbiau ne greitis, o laikas, praleistas bėgant. Judėjimo tempas turi atitikti ne tik širdies ir kraujagyslių sistemos, bet ir kaulų, raumenų bei kvėpavimo sistemų pajėgumą.

Vienas svarbiausių tinkamo intensyvumo ir geros treniruotės požymių – laikas, kai po treniruotės pulso dažnis tampa normalus. Per 15 min. po krūvio pulsas turi grįžti į pradinę būklę. Jeigu tai neįvyksta net ir per 30 min., reikia pasitarti su gydytoju.

## Gera nuotaika ir sveikata

Fizinio aktyvumo tikslas neturėtų būti dešimtys ar šimtai įveiktų kilometrų. Siekiant geros savijautos, žvalumo ir darbingumo, gali pakakti reguliarių pasivaikščių miške ar vykimo į darbą dviračiu. Kadangi ėjimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu lavina ne visas raumenų grupes, tikslinga dar ir atlikti pratimus sąnariams lavinti bei pilvo, nugaros, pečių juostos, rankų raumenims stiprinti. Ypač naudingi tempimo, pavyzdžiui, *hatha* jogos, pratimai. Suaugusiems žmonėms PSO rekomenduoja treniruoti raumenis bei ugdyti jėgą bent du kartus per savaitę.

Danguolė Andriauskaitė,

Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė,

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras