



HIGIENOS INSTITUTAS

Biudžetinė įstaiga, Studentų g. 45A, 08107 Vilnius, tel. (8 5) 262 4583,
faks. (8 5) 262 4663, el. p. institutas@hi.lt, <https://hi.lt>, e. pristatymo dėžutė 111958286
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 111958286

PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2023 m. birželio 5 d.

Pasaulinės bėgimo dienos siekis – didinti motyvaciją bėgioti

Higienos institutas primena, kad Pasaulinė bėgimo diena pirmą kartą pažymėta 2009 m. Jungtinėse Amerikos Valstijose ir nuo tol minima kiekvienų metų pirmąjį birželio trečiadienį. Pasaulinės bėgimo dienos tikslas – skatinti žmones bėgioti ir būti sveikesnius.

Šiomet ši diena minima birželio 7-ąją, jos siekis – didinti motyvaciją bėgioti.

Įdomu, kad žmonės ne visada gebėjo bėgti. Prieš 4,5 milijono metų pirmieji mūsų protėviai australopitakai išmoko bėgioti, nes turėjo vyti grobį, ir nuo tada žmonės neprarado šio gebėjimo. Pasaulinę bėgimo dieną pažymima, kokią didelę reikšmę tiek mūsų protėviams, tiek šiuolaikiniam žmogui turi bėgimas, judėjimas. Pasaulinė bėgimo diena skirta suburti tuos žmones, kurie mėgsta bėgimą, ir paskatinti tuos, kurie dar nespėjo ar nebandė to daryti.

Bėgimas – mankštos forma

Turbūt visiems žinoma, kad bėgimas yra puiki mankštos forma, didina širdies ritmą, degina kalorijas ir gerina fizinę sveikatą. Kuo daugiau bėgiosite, tuo labiau sustiprinsite imuninę sistemą, sveikatą, būsite energingesni visą likusią dienos dalį. Bėgimas ne tik padeda gerinti fizinę sveikatą, numesti svorio, bet ir gali padėti jūsų psichinei sveikatai. Šis puikus fizinės veiklos būdas veikia kaip meditacijos forma – mažina stresą bei nerimą.

Bėkite, kiek leidžia galimybės

Taigi minint Pasaulinę bėgimo dieną siūlome pasivaikščioti ar palenktyniauti su draugais, vaikais ar anūkais. Neprivalote iškart nubėgti 100 mylių ar nueiti 20 kilometrų, tai nėra dalyvavimas maratone, galite tą padaryti ir trumpesniais atstumais. Bėgimas yra lanksti sporto šaka, jį galima pritaikyti bet kokio amžiaus ir gebėjimų žmonėms – svarbiausia yra pradėti. Bėkite, kiek leidžia jūsų galimybės.

Viena iš bėgimo alternatyvų yra vaikščiojimas, todėl, jei bėgti negalite, eikite pasivaikščioti. Tiesiog apsiaukite sportinius batelius, pasiimkite šiek tiek vandens atsigerti ir išeikite į lauką

pabėgioti ar greitai žingsniu pasivaikščioti. Eikite į netoliese esantį parką ar savo kiemą, sportuokite su savo vaikais, bėgiokite, žaiskite su jais sportinius žaidimus ir skatinkite juos sportuoti.

Bėgimas suartina žmones

Be teikiamos geresnės fizinės ar psichinės sveikatos, bėgimas suartina žmones, pagerina santykius ir yra puikus būdas praleisti daugiau laiko su šeima ar draugais. Visų amžiaus grupių, gebėjimų ir skirtingo fizinio pajėgumo žmonės gali dalyvauti bėgime, registruodami save ar komandą specialioje [Pasaulinės bėgimo dienos interneto svetainėje](#). Skatinkite savo šeimos narius ir draugus kuo daugiau bėgioti ir sukurkite geriausius prisiminimus, kurie liks jums visą gyvenimą!

Patarimai, kaip taisyklingai bėgioti

1. Bėkite nuleistais pečiais.

Negūžčiokite pečiais. Stenkitės, kad jie būtų kuo žemiau ir atokiau nuo ausų! Atloškite pečius atgal tarsi spausdami rašiklį tarp menčių – tai padeda išlaikyti ištvermę.

2. Bėgdami laikykite galvą pakeltą ir tiesią.

Bėgant kaklas bei žandikaulis turi būti atpalaiduoti, o žiūrint žemyn pečiuose ir kakle gali atsirasti įtampa. Nelinguokite galva pirmyn atgal – ausys turi būti vienoje linijoje su pečiais.

3. Atpalaiduokite rankas.

Kai kuriems žmonėms tai pavyksta natūraliai, bet kai kas bėgioja rankas sugniaužę į kumščius – tai taip pat gali sukelti įtampą pečiuose ir nugaroje.

4. Bėgdami statykite koją ant pėdos vidurinės dalies.

Pabandykite sutelkti dėmesį į tai, kad koja reguliariai nusileistų ant pėdos vidurinės dalies, nes nusileidžiant ant pirštų ar kulno gali padidėti traumų rizika.

5. Kontroliuokite kelių pakėlimą.

Jei bėgdami kelsite kelius per aukštai, bėgsite šokinėdami, todėl kūnas su kiekvienu žingsniu turės atlaikyti didesnę krūvį. Bėgdami šiek tiek sulenkite kelius, kad sumažėtų dėl kietų paviršių sąnariams tenkanti apkrova.

6. Bėgdami šiek tiek pasvirkite į priekį.

Bėgdami niekada nesiloškite atgal ir nebūkite vertikaliaje padėtyje, o šiek tiek pasvirkite į priekį, kad sumažėtų nugaros raumenims tenkanti apkrova.

Papildomos informacijos gali suteikti Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistas Žilvinas Sakalius el. paštu zilvinas.sakalius@hi.lt.

Cituodami ar kitaip naudodami šiame pranešime esančią informaciją, prašome nurodyti jos šaltinį.