

Didžioji dalis suaugusio žmogaus paros laiko skiriama profesinei veiklai ir įvairiems namų ruošos ar ūkio darbams. O laisvalaikį dažnai „suryja“ televizija, kompiuteris, socialiniai tinklai. Vis dėlto būtina rasti laiko ir fiziniam aktyvumui. Juk nuo to nemažai priklauso mūsų fizinė ir psichinė sveikata, gyvenimo kokybė. Nuolat atliekamų fizinių pratimų teigiamas poveikis išlieka ilgai ir tai yra garantuota ilgalaikė investicija į sveikatą: padidėja raumenų jėga, apimtis ir tonusas, padidėja kūno lankstumas ir judesių grakštumas, sumažėja galimybė priaugti antsvorio ar nutukti, sumažėja neigiamas streso poveikis, miegas tampa gilesnis ir ramesnis, rečiau sergama infekcinėmis ligomis, padidėja darbo našumas, susireguliuoja arterinis kraujospūdis ir t. t. Kuo anksčiau buvo pradėta mankštintis vaikystėje ar jaunystėje, tuo ilgiau išlieka teigiami fiziologiniai organizmo pokyčiai. Siekiant iš esmės paveikti pasaulinę fizinio pasyvumo epidemiją, kuri per metus nusineša daugiau nei 5 milijonus gyvybių, būtinos esminės ir ilgalaikės asmeninio ir visuomeninio gyvenimo permainos.

Kaip teigia moksliniai straipsniai, niekada nesimankština (nesportuoja) nuo 25 iki 40 proc. visos žmonių populiacijos. Dažniausiai nurodomos šios pagrindinės priežastys, trukdančios sportuoti (mankštintis): laiko stoka, jėgų (energijos) stoka, žemas socialinis ir ekonominis statusas, motyvacijos stoka, galimybių

pasinaudoti esama fizinio aktyvumo infrastruktūra ir ištekiais, nebuvimas. Tiesa, dalis suaugusių žmonių tiesiog nemėgsta intensyvios fizinės veiklos.

Per savaitę suaugusių žmonių fizinis aktyvumas turi sudaryti ne mažiau kaip 150 minučių (30 min./d.) vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.

Kūrybiškai ieškokite kasdienės galimybės būti fiziškai aktyvūs. Ir jei visiškai neturite tam laiko, visada galima išspręsti šią problemą. Lankstinuke rasite kelis paprastus ir naudingus patarimus šiuolaikiniam užimtam, skubančiam žmogui, kaip padidinti savo kasdienį fizinį aktyvumą nesimankštinant (nesportuojant).

1. Dirbdami sėdimą darbą dažniau pasitempkite, pasiražykite, pakeiskite kūno padėtį, dažniau atsistokite.
2. Kasdien nueikite bent 2–3 km pėsčiomis. Teorinė suaugusio žmogaus norma yra nuo 8 iki 10 tūkst. žingsnių per dieną.
3. Dirbdami sėdimą darbą kasdien savarankiškai (jeigu darbe nevyksta organizuoti užsiėmimai) padarykite bent po keletą paprastų pratimų. Juos geriau atlikti atsistojus.
4. Per pietų pertrauką atsikelkite iš darbo vietos, aktyviai pajudėkite, pasivaikščiokite.
5. Į gretimą kabinetą ar į kitą aukštą pas bendradarbius nueikite, o ne rašykite elektroninį laišką ar

skambinkite telefonu. Taip ne tik atsistosite iš už darbo stalo, bet ir maloniai pabendrausite su kolegomis.

6. Prieš darbą ar/ir po darbo pasivaikščiokite pėsčiomis (visą arba bent dalį kelio).
7. Jeigu yra galimybė, dirbkite stovėdami arba kaitaliokite stovėjimą su sėdėjimu.
8. Šventes su bendradarbiais, šeima ar draugais švęskite aktyviai judėdami, o ne sėdėdami prie gausiomis vaisėmis nukrauto stalo: parke, sode, prie ežero ar jūros, žygyje, stadione, šokių salėje, atrakcionų parke, boulinge ir t. t.
9. Darbinius pasitarimus, susitikimus ar posėdžius darykite vaikščiodami ar stovėdami.
10. Jeigu yra tokia galimybė, dažniau kopkite laiptais, o ne važiuokite liftu ar eskalatoriumi.
11. Mažiau naudokitės asmeniniu automobiliu arba jį palikite tolėliau nuo kelionės tikslo, kad paėjėtumėte pėsčiomis.
12. Dažniau naudokitės viešuoju transportu, o ne asmeniniu automobiliu.
13. Esant geram orui ir turint daugiau laisvo laiko, galima pasirinkti ilgesnį ir vaizdingesnį kelią iš darbo į namus.
14. Jeigu yra galimybė (dviratis, dviračių takelis, vieta saugoti dviratį darbe ir

kt.), į/iš darbo ar kitur važiuokite dviračiu.

15. Visus namų ruošos ar ūkio darbus atlikite patys, padėkite kitiems šeimos nariams bei kaimynams. Skalbimas, lyginimas, kilimų bei grindų siurbliavimas, sniego kasimas, mašinos plovimas, langų bei veidrodžių valymas, valgio gaminimas, remonto ar kraustymosi darbai, gėlių priežiūra ir kitos veiklos yra naudingos fizinės veiklos.
16. Naudokite žingsniamačius, išmaniąsias apyrankes ar kt. elektronines priemones (kurios dabar itin populiarios), kad galėtumėte kontroliuoti savo nueitų per dieną žingsnių skaičių ir vidutinį fizinį aktyvumą.
17. Gimtadienio proga draugams ir bendradarbiams dovanokite dalykus, kurie juos skatintų būti fiziškai aktyvesniais: abonementus į baseiną, pirtį ar sporto klubą, sporto batelius, žingsniamačius, elastines gumas, mini treniruoklį, riedučius, kamuolį, teniso raketes ir kt.
18. Jeigu yra galimybė, ribokite savo ir šeimos narių laiką, praleidžiamą prie kompiuterio, televizoriaus ar išmaniojo telefono. Nustatykite laikmačius ar įsidiekite specialias laiko ribojimo programas.
19. Laisvalaikį su šeima ar draugais leiskite aktyviai: žaiskite sportinius žaidimus lauke ir namie, dirbkite

sode, darže ar gėlyne, žvejokite, medžiokite, grybaukite ar uogaukite, irkluokite, važinėkitės dviračiu, slidinėkite, čiuožinėkite, statykite sniego pilis ir t. t.

20. Laisvalaikiu žaiskite vis labiau populiarėjančius fiziškai aktyvius vaizdo ir virtualios realybės žaidimus.

Jūsų fizinis aktyvumas priklauso tik nuo jūsų pačių išmonės ir noro!



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



## KAIP PADIDINTI SAVO FIZINĮ AKTYVUMĄ NESPORTUOJANT IR NESIMANKŠTINANT



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

