

Kaip padidinti savo fizinį aktyvumą nesportuojant ir nesimankštinant

Remigijus Zumeras

Higienos institutas

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, pagerėja kūno lankstumas ir judesių grakštumas, sumažėja galimybė priaugti antsvorio ar nutukti, sumažėja neigiamas streso poveikis, miegas tampa gilesnis ir ramesnis, rečiau sergama infekcinėmis ligomis, kyla 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 teigiama moksliniuose straipsniuose, 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 ištekliais nebuvimas. Tiesa, dalis suaugusių žmonių tiesiog nemėgsta intensyvios fizinės veiklos.

Per savaitę suaugusio žmogaus fizinis aktyvumas turi sudaryti ne mažiau kaip 150 minučių (30 min./d.) vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Svarbu kūrybingai ieškoti galimybės kasdien būti fiziškai aktyviems. Net ir visiškai neturint tam laiko, visada galima išspręsti šią problemą.

Štai keletas paprastų ir naudingų patarimų 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 norma suaugusiam žmogui yra nuo 8 iki 10 tūkst. žingsnių per dieną.
3. Dirbdami sėdimą darbą kasdien savarankiškai (jeigu darbe nevyksta organizuotų užsiėmimų) 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 pakilsite nuo darbo stalo, bet ir maloniai pabendrausite su kolegomis.
6. Prieš darbą ir (arba) 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 ir t. t.
9. Darbinius pasitarimus, susitikimus ar posėdžius darykite vaikščiodami ar stovėdami.
10. Jeigu yra galimybė, dažniau kopkite laiptais, o ne važiuokite liftu ar eskalatoriumi.
11. Mažiau naudokitės asmeniniu automobiliu arba jį palikite tolėliau nuo kelionės tikslo, kad paėjotumėte 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 ir iš darbo ar kitur važiuokite dviračiu.
15. Visus namų ruošos ar ūkio darbus atlikite patys, padėkite kitiems šeimos nariams ir kaimynams. Skalbimas, lyginimas, kilimų ir grindų siurbliavimas, sniego kasimas, mašinos plovimas, langų ir veidrodžių valymas, valgio gaminimas, remonto ar kraustymosi darbai, gėlių priežiūra ir kitos veiklos yra naudingos fizinės veiklos.
16. Naudokite žingsniamačius, išmaniąsias apyrankes ar kitas 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 aktyvesnius: abonementus į baseiną, pirtį ar sporto klubą, sporto batelius, žingsniamačius, elastines gumas, minitreniruoklį, 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, 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!