

## SUMAŽĖJĘS FIZINIS

## AKTYVUMAS

## IR JO KOREKCIJA

### REGULIARUS FIZINIS AKTYVUMAS

#### – SVEIKA ŠIRDIS

Fizinis aktyvumas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Judėjimo nauda ženkliai ir jaunam, ir senam. Fiziniai pratimai neturi būti varginantys – ėjimas vidutiniu ar sparčiu žingsniu yra pakankamas Jūsų sveikatai palaikyti ir gerinti. Svarbiausia – fizinį aktyvumą vertinkite kaip gerą sveikatos stiprinimo galimybę, o ne kaip nepatogumą ar trukdį.

#### FIZINIO AKTYVUMO NAUDA

**Tikslas: 30 minučių fizinio aktyvumo 5–7 dienas per savaitę.**

Reguliarus aerobinis fizinis aktyvumas labai palankiai veikia visą organizmą, ypač širdies ir kraujagyslių sistemą. Aerobinis – tai reiškia ne per didelis toks, kurį organizmas pajėgia atlikti nepritrūkdamas deguonies.

Modernioje industrializuotoje visuomenėje vyrauja protinis darbas ir psichologinė įtampa. Laisvalaikio fizinis aktyvumas gali kompensuoti reikalingą fizinę veiklą ir yra pakankama širdies ligų profilaktikos priemonė.

### Fizinio aktyvumo nauda:

- **Sumažinkite savo mirties riziką nuo išeminės širdies ligos.** Fiziškai neaktyvūs žmonės mažiausiai dukart dažniau serga širdies ligomis nei tie, kurie fiziškai aktyvūs. Aerobinis fizinis krūvis mažina bendro cholesterolio ir MTL „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje ir didina DTL „gerojo“ cholesterolio kiekį. Aerobiniai pratimai net po persirgto miokardo infarkto pagerina savijautą, mažina skundų, pakartotinio infarkto bei mirties riziką.
- **Padidinkite savo galimybes gyventi ilgiau, pagerindami visų organizmo sistemų veiklą** – reguliarius fizinius pratimus sumažina mirties riziką nuo visų priežasčių maždaug 70 proc.
- **Užkirskite kelią kraujospūdžio padidėjimui.** Fiziniai pratimai padeda reguliuoti kraujospūdį, mažina jo padidėjimą.
- **Palaikykite sveikus kaulus, raumenis ir sąnarius.** Pratimai padeda apsaugoti nuo kaulų išretėjimo, treniruoja raumenis, palaiko sveikus ir lanksčius sąnarius.
- **Sumažinkite savo galimybę susirgti storosios žarnos vėžiu.** Aktyvūs žmonės rečiau serga storosios žarnos ir kitų organų vėžiu.
- **Apsisaugokite nuo cukrinio diabeto, o susirgę – kontroliuokite jį.** Fiziniai pratimai mažina gliukozės kiekį kraujyje, jei sergate cukriniu diabetu, didina jautrumą insulinui ir saugo nuo šios ligos išsivystymo.

**Geriau atrodykite.** Fizinis krūvis padeda mažinti antsvorį, gerina raumenų, odos tonusą ir išvaizdą.

**Geriau jauskitės.** Reguliarūs pratimai ramina nervų sistemą, padeda įveikti stresą, depresiją, gerina miegą: padeda greitai užmigti ir išmiegoti visą naktį. Jūs būsite geresnės nuotaikos ir vėl jausitės kaip vaikystėje. Be to, judrūs užsiėmimai padeda puikiai praleisti laisvalaikį su šeima ir draugais.

## JŪS NEPRIVALOTE TAPTI ATLETAIS – BŪTI FIZIŠKAI AKTYVIAM YRA NESUNKU:

- Jei vaikščiojate – eikite vidutiniu žingsniu mažiausiai 10 minučių. Savo mašiną visada statykite ne prie patėjimo, bet toliau. Jei naudojate visuomeniniu transportu – vieną tarpstotę eikite pėsčiomis. Vietoje lifto lipkite laiptais.
- Atlikę 5 minučių bėgimo užduotį, pakeiskite savo maršrutą ir dar bent 10 minučių eikite – tai puikiai papildys krūvį, o Jūs nepavargsite!
- Nuvalykite dulkes nuo savo seno dviračio ir nusipirkite šalną – mėgaukitės pasivažinėjimu gryname ore, o Jūsų širdis tuo tarpu labai sustiprės.
- Pakvieskite savo draugus pažaisti tenisą, paplaukioti ar paslidinėti – maloniai praleisite laiką ir kartu sustiprės Jūsų širdis.
- Namų ruošos darbai, darbas kieme ir sode – puikiai papildo fizinį aktyvumą, nes dirba ir rankos, ir kojos. Vidutinio sunkumo ruošos darbai gali būti priskaičiuojami prie bendro fizinio aktyvumo laiko.

● Pasirinkite tokį veiklos pobūdį, kuris Jums labiausiai tinka:

- **30 minučių kasdien. Galima 2 kartus po 15 minučių, 3 kartus po 10 minučių;**
- **40 minučių 5 kartus per savaitę;**
- **1 valanda ar daugiau 3 kartus per savaitę.**

● **Fizinio krūvio intensyvumą reguliuokite pagal širdies susitraukimų dažnį.**

Maksimalus Jūsų širdies susitraukimų dažnis yra 220 – amžius (metais). Treniruotis reikia pradėti nuo 50 proc. maksimalaus širdies susitraukimų dažnio. Po 4–6 savaičių fizinį krūvį galima laipsniškai padidinti iki 70 proc. maksimalaus širdies susitraukimų dažnio.

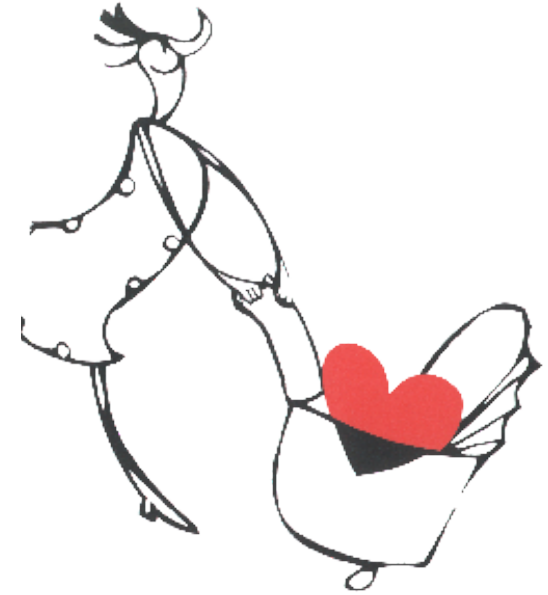
**Jeigu Jums per 40 m., prieš pradėdami intensyviau sportuoti pasitarkite su savo gydytoju.**

**Pavojinga mankštintis, jei:**

- fizinių pratimų metu ar tuoj po jų pajuntate skausmą už krūtinkaulio, kairėje rankoje, petyje ar kairėje kaklo pusėje;
- svaigsta galva ar buvote netekę sąmonės;
- po lengvų krūvių atsiranda dusulys.

**Kad nauda sveikatai būtų maksimali, naudokite tris fizinio aktyvumo rūšis:**

- **Aerobinį krūvį** – ėjimas, bėgimas, plaukimas ir pan. Jie stiprina širdies susitraukimų jėgą ir plaučius, labai pagerina kraujotaką.
- **Jėgos pratimus** – tokie pratimai kaip svorių kilnojimas ugdo jėgą ir padeda apsaugoti kaulinį audinį. Kelkite nedidelius svorius (5–10 kg), kad nepablogėtų kraujotaka ir nesutriktų širdies ritmas.
- **Lankstumo pratimus** – gimnastikos pratimai, tai chi, joga išlaikys Jūsų sąnarius lanksčius ir jaunus. Venkite staigių lenkimo judesių sprando ir kaklo srityse.



SUKILĖLIŲ 17, 3007 KAUNAS, LIETUVA TEL.:(370 - 37) 326704,  
FAX.:(370 - 37) 331369

PARENGĖ:  
Dr. LINA JASIUKEVIČIENĖ  
KMU KARDIOLOGIJOS INSTITUTO  
KARDIOLOGINĖS REABILITACIJOS MOKSLINĖ GRUPĖ  
KMU KARDIOLOGIJOS KLINIKOS  
KARDIOLOGINĖS REABILITACIJOS SEKTORIUS