



# REKOMENDACIJOS

## DĖL FIZINIO AKTYVUMO KARANTINO LAIKOTARPIU

2020-04-14

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM), vadovaudamasi tarptautinių organizacijų bei Lietuvos fizinio aktyvumo ekspertų rekomendacijomis ir siekdama, kad karantino metu gyventojų fizinė sveikata būtų maksimaliai išsaugota, teikia fizinio aktyvumo rekomendacijas karantino laikotarpiu.

Didžioji dalis suaugusio žmogaus paros laiko sunaudojama profesinei veiklai ir įvairiems namų ruošos ar ūkio darbams. Laisvalaikį dažnai „suryja“ televizija, kompiuteris, socialiniai tinklai, o tai gerokai sumažina bet kokios fizinės veiklos apimtį ir labai pailgina sėdėjimo trukmę. Vis dėlto būtina rasti laiko ir fiziniam aktyvumui. Juk nuo to nemažai priklauso mūsų fizinė ir psichinė sveikata, gyvenimo kokybė. Kaip mankštintis namie? Pasinaudokite šiais paprastais patarimais ir galėsite namuose įsikurti nedidelę sporto salę ar kampą savo treniruotėms. Geriau tiks vieta, kur jūs dažnai būnate ar tiesiog pasyviai ilsitės. Pavyzdžiui, apytuštis kampas šalia televizoriaus ar darbo kambaryje, kurį galima gerai išvėdinti. Šiuo metu mankštinantis namuose fizinio krūvio intensyvumas neturi būti didesnis nei įprastas (iki karantino paskelbimo). Jei turite Jums žinomų sveikatos sutrikimų, patartina dėl fizinio krūvio intensyvumo ir trukmės pasikonsultuoti su savo gydytoju.

### **1. Pasitelkite internetą ar specializuotą literatūrą.**

Idealu, kai mankštai vadovauja ar ją prižiūri patyręs fizinio aktyvumo specialistas arba kineziterapeutas. Šiuo metu turime tenkintis internete randama informacija, todėl labai svarbu naudotis patikimais, mokslu grįstais informacijos šaltiniais. Kai kurias nuorodas į video mankštas bei specialistų patarimus pateikiame šių rekomendacijų pabaigoje, o savarankiškai internete galite pasidomėti tomis fizinio aktyvumo veiklomis, kurios nėra intensyvios, bet originalios, įdomios, pavyzdžiui, įvairūs šokių stiliai, lengvi žaidimai, kuriems priemonės galite pasigaminti patys, nesudėtingi jogos pratimai ir panašiai. Svarbu tinkamai įvertinti savo galimybes atlikti fizines veiklas nedarant žalos sveikatai.

### **2. Priklausomai nuo to, ką pasirinkote, pasirinkite reikalingomis priemonėmis.**

Susidarykite savo įrangos sąrašą pagal tai, kuo ketinate užsiimti ir kokią fizinio aktyvumo rūšį labiausiai mėgstate. Svarbiausia, kad pasirinkta veikla teiktų malonumą, pasitenkinimą ir būtų jums asmeniškai patraukli. Kad mankštintis būtų lengviau ir linksmiau, sportuodami klausykitės mėgstamos muzikos. Gerai būtų, kad ji atitiktų jūsų mankštinimosi stilių bei tempą. Tinkamai parinkta muzika sukuria reikiamą nuotaiką, skatina judėti atitinkamu ritmu.

Mankštinantis nebūtinai įmantrūs ir brangūs įrenginiai. Priklausomai nuo to, kokią fizinio aktyvumo rūšį nusprendėte praktikuoti, reiktų keletą paprastų priemonių: gimnastikos kilimėlio, didelio gimnastikos kamuolio, elastinės gumos, reguliuojamo svorio svarmenų (tam galima panaudoti vandeniui pripildytus plastikinius butelius), gimnastikos lanką, mažą žingsniuoklį, nedidelį, bet tvirtą suoliuką ar tvirtą taburetę atramai, šokdynę ir pan. Šokdynė yra viena iš paprasčiausių treniruotėms skirtų priemonių – ji pigi, užima labai mažai vietos ir šokinėjant sudeginama nemažai kalorijų. Pratimai su šokdyne yra vertingi aerobiniai pratimai, nes treniruoja širdies ir kraujagyslių sistemą bei stiprina raumenis. Jėgos treniruotėms patariama atlikti atsispaudimus iš įvairių padėčių, prisitraukimus,

atsispaudimus nuo kėdės, pritūpimus (ant dviejų ar vienos kojos) ir kitus su savo kūno svoriu atliekamus pratimus, galinčius sėkmingai padidinti jūsų raumenų jėgą.

### **3. Paskirkite tikslų laiką savo treniruotei.**

Kai mankštinatės namie ir nereikia niekur specialiai eiti ar važiuoti, lengva praleisti numatytą treniruotę, nes gali atsirasti visokių „svarbesnių“ ar įdomesnių reikalų, todėl rekomenduojama treniruotei skirti nuolatinį laiką. Gerai būtų skirti tam apie 1 valandą ir neskubant atlikti viską, ką esate numatę. Minimali mankštos trukmė suaugusiems turėtų būti 30 minučių, vaikams – 60 minučių, vieno užsiėmimo laikas – apie 10 minučių.

### **4. Būtinai mankštinkitės bent kelis kartus per savaitę, geriausia – kasdien.**

Mankštintis reiktų kasdien, jeigu tai neįmanoma – bent 2–3 kartus per savaitę. Kaip rodo moksliniai tyrimai, 3 vidutinio intensyvumo treniruotės per savaitę užtenka sveikatai palaikyti, bet kur kas geriau būtų tą daryti kasdien, nes taip greičiau ir lengviau suformuosite naują, sveikatai naudingą įprotį.

Nusistatykite realius asmeninius tikslus, kurių norite pasiekti. Jie neturi būti pernelyg aukšti, neįveikiami, nes taip gali pradingti ūpas mankštintis. Labai svarbu, kad gerai tarpusavyje derėtų tikslai, asmeninis veiklos planas ir jūsų asmeninės galimybės.

### **5. Kai žiūrite televizorių, darykite tai aktyviai judėdami**

Jeigu namuose esate ypač užimti ir negalite skirti specialaus laiko mankštai, pabandykite būti fiziškai aktyviais kitais būdais, pavyzdžiui, žiūrėdami televizorių žingsniuokite vietoje (pasunkinimui galima prie kojų prisitvirtinti svarmenis), ramiu tempu atlikite kelias pritūpimų serijas ar atsispaudimus nuo grindų, sukite gimnastikos lanką, šokinėkite per šokdynę, atlikite pasirinktus pratimus su elastinėmis gumomis ar nesudėtingus pratimus sėdėdami ant gimnastikos kamuolio, maigykite rankomis ar keliais minkštą kamuolį, tapykite elastingą gumą, stovėkite ant pusiausvyros treniruoklio (guminės pagalvėlės ar panašaus prietaiso), minkite stacionaraus dviračio pedalus ar dirbkite su kitu paprastu namų treniruokliu ir pan. Be to, ilgos komercinės televizijos reklamos gali puikiai pasitarnauti fiziškai aktyvioms pertraukoms.

### **6. Naujai pažvelkite į paprastus namų ruošos darbus.**

Visi paprasti namų ruošos ar ūkio darbai, pavyzdžiui, skalbimas, lyginimas, valgio virimas, tešlos minkymas, langų plovimas, kilimų siurbimas, dulkių šluostymas, vejų šienavimas, automobilio plovimas, apsipirkimas, įvairiausi darbai sode ar darže ir kt. yra naudinga fizinė veikla, laikantis saugumo taisyklių karantino metu.

### **7. Aktyviai leiskite laisvalaikį su šeima.**

Vaikams fizinis aktyvumas taps svarbus matant, kad jis svarbus ir malonus mamai ir tėčiui. Šeimos įpročiai ir vertybės išlieka visam gyvenimui. Jei vaikai reguliariai nelanko treniruotės, būtina sistemingai jiems suteikti kitų fiziškai aktyvių veiklų. Nesvarbu, ar šeima šokinėja per šokdynę, šoka, žaidžia šeimos futbolą, sėdėdami ant grindų žaidžia tinklinį, mėto kamuolį į krepšį, eina imtynių ar važinėjasi dviračiais ir užsiima kita šiuo metu leistina veikla – leiskite vaikams pagal galimybes kuo daugiau judėti.

### **8. Visada galvokite apie mankštinimąsi kaip apie būtiną ir svarbų užsiėmimą, kurio metu jūs siekiate kažkokių svarbių asmeninių tikslų.**

Ir nesvarbu, ar tai teigiami jūsų išvaizdos pokyčiai, ar geresnė fizinė forma bei sveikata, ar smagus bendravimo galimybė. Suraskite „savo“ asmeninę fizinio aktyvumo rūšį ir pamatysite, kad tai tikrai puiku.

Savarankiškam mankštinimuisi namuose patariame pasinaudoti Lietuvos sporto universiteto parengta video medžiaga bei metodiniais patarimais:

1. **Nesudėtinga mankšta kiekvieną dieną** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, Trečiojo amžiaus universiteto vadovė Kristina Visagurskienė): <https://www.youtube.com/watch?v=iZ0JdrQ9WcY>
2. **Mankšta senjorams ir mažiau fiziškai aktyviems žmonėms** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, Trečiojo amžiaus universiteto vadovė Kristina Visagurskienė): <https://www.youtube.com/watch?v=xOuMoHwJ0b8>
3. **Lengva pramankšta** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja Simona Pajaujienė): <https://www.youtube.com/watch?v=X0jeUVhQzkQ>
4. **Mankšta dirbantiems namuose** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, pilateso trenerė Kristina Zaičėnkovienė): <https://www.youtube.com/watch?v=z6MsedmR470>
5. **Kaip sustabdyti osteoporozę?** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, kineziterapeutė Vilma Dudonienė): <https://www.youtube.com/watch?v=TtHfOD0YYcI>
6. **Penki pratimai, kurie padės stiprinti nugarą** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, pilateso trenerė Kristina Zaičėnkovienė): <https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8>
7. **Mankšta su kineziterapijos kamuoliais** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, kineziterapeutė Vilma Dudonienė): <https://www.youtube.com/watch?v=KLuMWz5Us5E>
8. **Pusiausvyros pratimai su kamuoliu** (Lietuvos sporto universiteto doktorantė, Lietuvos aerobinės gimnastikos čempionė, Europos ir Pasaulio aerobinės gimnastikos čempionatų dalyvė Viktorija Treigytė): <https://www.youtube.com/watch?v=bUePWlhqodM>
9. **Treniruotė namuose – širdies ir kraujagyslių sistemai stiprinti** (Lietuvos sporto universiteto mokslo darbuotoja, lektorė, Kauno neįgaliųjų rekreacijos ir sporto klubo prezidentė Vaida Pokvytytė): <https://www.youtube.com/watch?v=R-IOtFAERYs>
10. **Mokomės taisyklingai kvėpuoti** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja Simona Pajaujienė): <https://www.youtube.com/watch?v=ftiQ49hw0QE>
11. **Pilateso pratimai pusiausvyrai laivinti ir kojų raumenims stiprinti** (Lietuvos sporto universiteto dėstytoja, pilateso trenerė dr. Kristina Zaičėnkovienė): <https://www.youtube.com/watch?v=BfkX389R0No>
12. **Keturios fizinio aktyvumo formos – keturioms amžiaus grupėms** (Lietuvos sporto universiteto profesorius, sporto mokslininkas Albertas Skurvydas): <https://www.youtube.com/watch?v=RE0FejK3drM>
13. **Fiziniai pratimai – geriausias antidepresantas** (Lietuvos sporto universiteto profesorius, sporto mokslininkas Albertas Skurvydas): <https://www.youtube.com/watch?v=Xw4yQJFBgAY>
14. **Kam sportui reikalingos molekulės ir genai?** (Lietuvos sporto universiteto profesorius dr. Aivaras Ratkevičius): <https://www.youtube.com/watch?v=e3vbb78DmqQ>