

## 2 modulius. **Kaip išlaikyti fizinę sveikatą ir (saugiai pradėti) fizinį aktyvumą**

### 2.4. Rekomendacijos fiziniam aktyvumui. Fizinio aktyvumo savikontrolė.

Tikslas: Žinių, reikalingų fiziniam aktyvumui pasirinkti, įgijimas ir pagrindiniai įgūdžiai kaip kontroliuoti savo fizinį aktyvumą.

Reguliarus fizinis aktyvumas gali sulėtinti biologinio senėjimo procesą, mažinti funkcinis pokyčius, prailginti aktyvų gyvenimą, apriboti lėtinių ligų vystymąsi ir sumažinti negalios riziką.

Manoma, kad didėjantis fizinis aktyvumas kasdieniame gyvenime yra lemiamas sveiko senėjimo veiksnys. Bet koks fizinis aktyvumas yra geresnis nei nieko!

Rekomendacijos FAVOZ sveikiems senyvo amžiaus žmonėms, įskaitant ir tuos, kurie fiziškai neaktyvūs:

- Mažiausiai 150 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo aerobinis fizinis aktyvumas arba 75 minučių intensyvaus aerobinio fizinio aktyvumo per savaitę savaitę arba vidutinio ir didelio intensyvumo derinį.
- Kiekvienas aerobinis pratimas turi trukti mažiausiai 10 minučių.
- Siekiant pagerinti sveikatą, vidutinio sunkumo aerobinis pratimas turėtų būti padidintas iki 300 minučių per savaitę arba iki 150 minučių per savaitę intensyvaus aerobinio fizinio aktyvumo arba atitinkamas vidutinio ir didelio intensyvumo aktyvumo derinys.
- Dėl riboto judrumo ir stabilumo, žmonėms, fiziniai pratimai, siekiant pagerinti pusiausvyrą, turėtų būti atliekami žvelgtas mi tris kartus per savaitę, siekiant sumažinti kritimų riziką.
- Fizinio aktyvumo / treniruočių pabaigoje būtina atlikti tempimo pratimus.
- Pratimai raumenų jėgai pagerinti, įskaitant dideles raumenų grupes, turėtų būti atliekami 2 ar daugiau kartų per savaitę.
- Jei dėl sveikatos būklės asmuo negali atlikti fizinio aktyvumo rekomenduojamu lygmeniu, tai fizinis aktyvumas turėtų priklausyti nuo jų gebėjimų ir būklės.

### **Aerobinis pratimas**

Fizinio aktyvumo intensyvumas:

#### **1. Intensyvumo lygio nustatymas pagal maksimalų širdies ritmą:**

220 - amžius = maksimalus impulsas arba 100%

- Vidutinis intensyvumas aerobinio pratimo metu: pulsas = 60-70% (220 - amžius)

Pavyzdys: 70% (220-65) = 70 x 155/100 = 109 x / min (pulsas)

- Intensyvaus aerobinio pratimo metu: pulsas = 70-85% (220 - amžiaus)

Pavyzdys: 85% (220 - 65) = 85 x 155/100 = 132 x / min (pulsas)

## **2. Pokalbio testas - paprastas fizinio aktyvumo intensyvumo kontrolės metodas:**

- Žemas intensyvumas - galite dainuoti fizinio aktyvumo metu.
- Vidutinis intensyvumas - fizinio aktyvumo metu galite laisvai kalbėti, bet neįmanoma dainuoti arba yra pirmųjų sunkumų kalbėti.
- Didelis intensyvumas – fizinio aktyvumo metu jūs sunkiai galite kalbėti, arba galite pasakoti tik atslirus žodžius.

3. Subjektyvioji pastangų skalė, pagal kurią pastangos fizinio krūvio metu vertinamos nuo 0 iki 10, kai 0 reiškia sėdimąją padėtį ir 10 yra didžiausios pastangos.

- 5-6 balai - vidutinio stiprumo, per kurį keičiasi širdies susitraukimų dažnis ir kvėpavimo dažnis.
- 7-8 balai - didelis intensyvumas, kurio metu širdies ritmas ir kvėpavimas žymiai pasikeičia.
- <5 taškai - mažas intensyvumas (lengva apkrova), naudojamas, jei yra labai mažai fizinio pasirengimo.

Didelio intensyvumo veikla: važiavimas, alpinizmas, aerobika, slidinėjimas, greitas dviratis, sporto varžybos, sporto žaidimai ir kt.

Vidutinio intensyvumo veikla: šiaurės pėsčiųjų ėjimas, vaikščiojimas, šokiai, plaukimas, važiavimas dviračiu, sodininkystė ir kt.

### **Pratimai raumenų jėgai pagerinti.**

Du ar daugiau kartų per savaitę didelėms raumenų grupėms. Apkrovimas (pratimų sudėtingumas) ar pasiprišinimas yra toks, kad galima atlikti nuo 10 iki 15 pakartojimų. Apkrovimo lygis yra vidutinis arba aukštas, atitinkamai.

Galite naudoti subjektyvią pratimų sudėtingumo suvokimo skalę nuo 0 iki 10, kur 0 reiškia, kad nėra judesio ir 10 yra didžiausia raumenų jėga.

- 5 - 6 taškai - vidutinio sunkumo (vidutinio sudėtingumo) pastangos;
- 7 - 8 balai - aukštas pastangų lygis

Būtina atsižvelgti į asmens individualius gebėjimus ir atkreipti dėmesį į sugebėjimą teisingai atlikti pratimą. Siekiant didžiausios naudos, pratimus palapsniui reikėtų stiprinti, tačiau atsižvelgti ir į asmens galimybes.

*Praktinis užsiėmimas: pratimai raumenų jėgai pagerinti.*

### **Pratimai, gerinantys lankstumą.**

Šie pratimai palaiko sąnarių judesio kiekį. Lankstumo pratybos atliekamos po didelių raumenų grupių apšilimo. Raumenų ištempimas atsiranda, išlaikant poziciją, kurioje jie yra ištempti, 10-30 sekundžių. Pagyvenusiems žmonėms geriausias efektas pasiekiamas, jei pozicija (poza) laikoma 30-60 sekundžių. Tempimo pratimai turėtų būti atliekami mažiausiai 2 kartus per savaitę ir maždaug 10 minučių kiekvieną kartą.

*Praktinė užsiėmimas: pratimai lankstumui padidinti.*

**Pusiausvyros pratybos** (ir kitos neuromotorinės funkcijos, kurios pagerina fizinį krūvį).

Pagerina pusiausvyrą, koordinavimą, stabilumą, vaikščiojimą, laikysenos jausmą ir sumažina kritimo riziką. Nėra tikslių duomenų apie šių pratimų optimalų dažnumą, trukmę ir intensyvumą.

### **Termoreguliacija.**

Nerekomenduojama daryti pratimų karščiausią dienos dalį. Turėtų būti laikomasi tinkamo skysčio (vandens) vartojimo. Drabužiai turėtų būti tinkami priklausomai nuo aplinkos (šilta, vėsa). Rekomenduojama drabužius apsirengti keliais sluoksniais, jei reikia apsirengti arba nusirengti priklausomai nuo būtinumo.