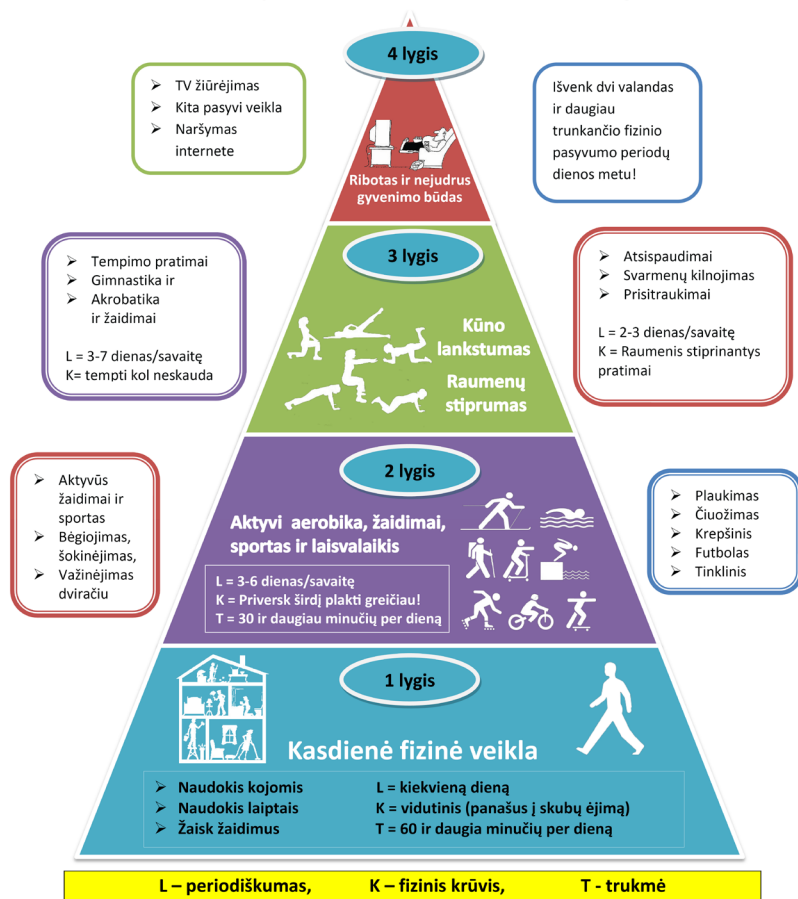


Fizinio aktyvumo piramidė suaugusiems



Fizinė veikla iš šios piramidės kiekvieną dieną turėtų trukti 60 min. ir daugiau.
Sveika ir subalansuota mityba padeda išlikti aktyviems ir sveikiems.

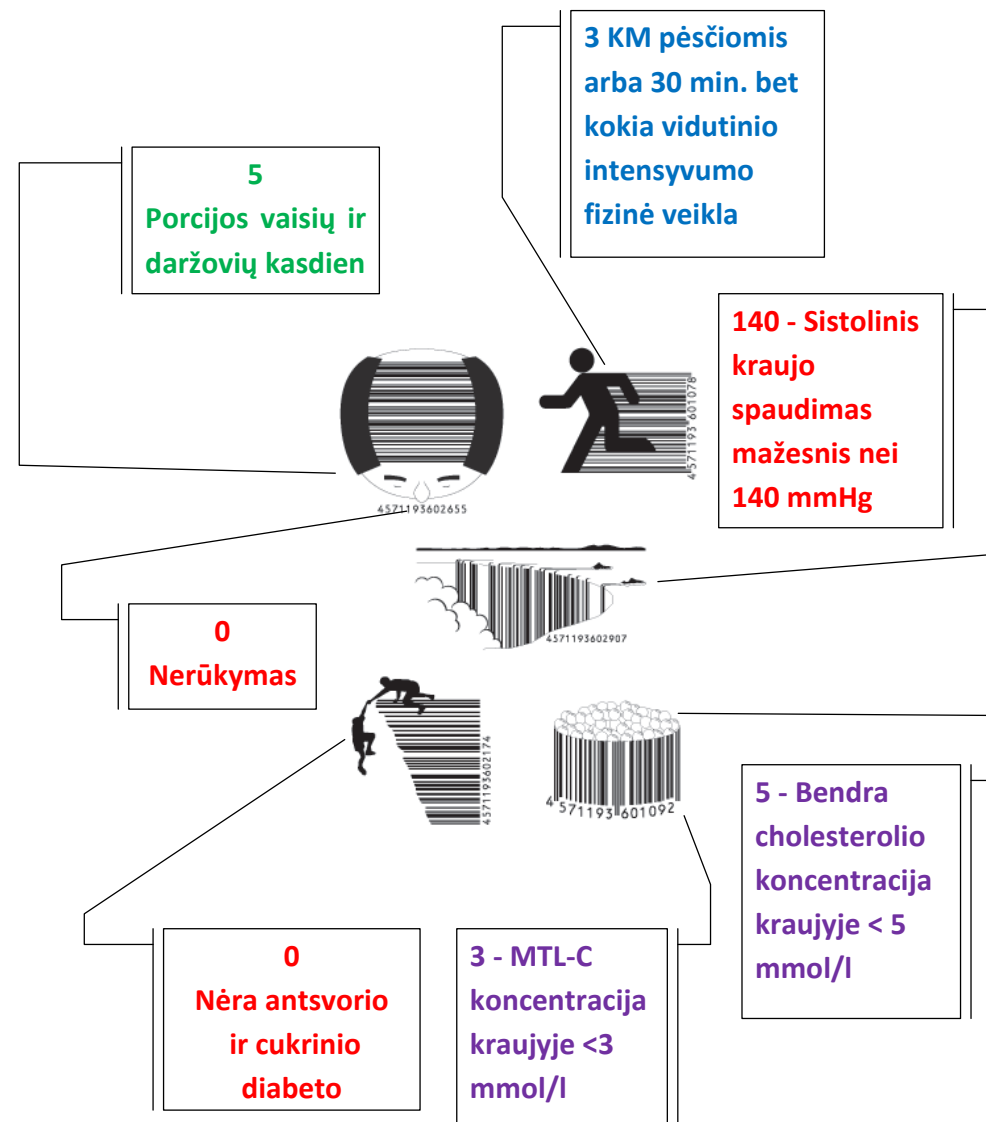
Rekomendacijos parengtos pagal
Physical Activity Guidelines



Gedimino g. 85, LT-56144, Kaišiadorys
www.kaisiadorysvsb.lt
el.p info@kaisiadorysvsb.lt

SVEIKO ŽMOGAUS KODAS

0 3 5 140 5 3 0



Parengta pagal: EKD ŠKL prevencijos gairės, 2008 m.

AEROBINIAI FIZINIAI PRATIMAI KORONARINĖS ŠIRDIES LIGOS RIZIKĄ MAŽINA ĮVAIRIAIS BŪDAIS

- ✓ kraujyje mažina bendrojo cholesterolio, “blogojo” MTL cholesterolio ir trigliceridų kiekį. Didina “gerojo” DTL cholesterolio kiekį; kraujagysles saugo nuo aterosklerozės;
- ✓ mažina kraujo krešėjimą ir krešulių susidarymo galimybę;
- ✓ padeda reguliuoti kraujospūdį ir širdies susitraukimų dažnį;
- ✓ treniruoja ir stiprina širdies raumenį;
- ✓ didina koronarinių arterijų spindį;
- ✓ gerina širdies raumens aprūpinimą krauju;
- ✓ treniruoja skeleto raumenis; didina jų pajėgumą.



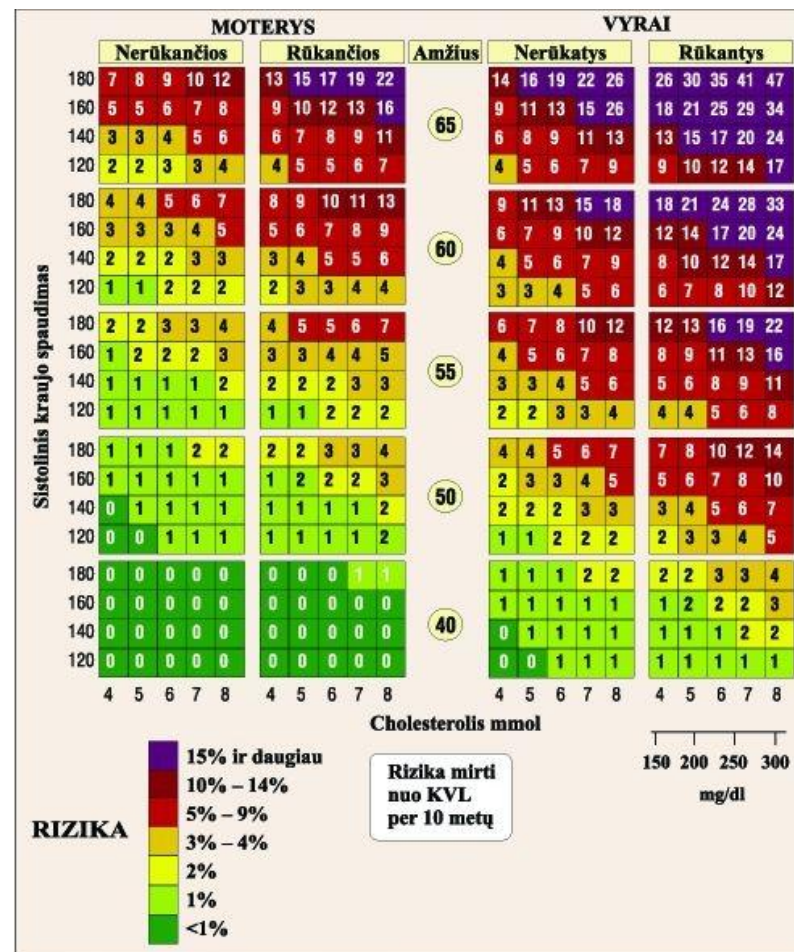
Kaip padidinti savo kasdienį aktyvumą?

- Nesinaudokite liftu – keletą aukštų lipkite laiptais.
- Jeigu į darbą važiuojate visuomeniniu transportu, bent vieną tarpstotę eikite pėsčiomis.
- Savo automobilį statykite ne prie pat įėjimo, o kiek toliau.
- Darbe darykite aktyvias pertraukėles; atsistokite, lengvai pasimankštinkite.
- Per pietų pertrauką pasivaikščiokite.
- Namų ruošos darbus atlikite greitai, energingai.
- Užuot gulėję prieš televizorių, vakarais eikite pavaikščioti.
- Nevažiuokite į artimiausią parduotuvę automobiliu, eikite pėsčiomis.
- Jeigu turite šunį, kuo ilgiau vaikščiokite ir bėgiokite su juo.
- Kuo dažniau darbuokitės gryname ore (pvz., sode).

Sužinok savo riziką mirti nuo kardiovaskulinės ligos



Ši skaičiuoklė yra skirta žmonėms nuo 40 metų mirties nuo kardiovaskulinės ligos rizikos įvertinimui per 10 metų priklausomai nuo lyties, amžiaus, SKS, bendro cholesterolio ir įpročio rūkyti.



Šaltinis: Lietuvos širdies asociacija (www.heart.lt);



PAVOJINGA MANKŠTINTIS, JEIGU:

- fizinių pratimų metu ar tuoj po jų pajuntate skausmą už krūtinkaulio, kairėje rankoje, petyje ar kakle;
- svaigsta galva ar buvote netekę sąmonės;
- po lengvų krūvių atsiranda dusulys ar ritmo sutrikimai.
- Pajutus tokius negalavimus derėtų kreiptis į gydytoją.



NEPATARTINA MANKŠTINTIS ŠIŲ BŪKLIŲ ATVEJAIS:

- aukštas, vaistais nereguluojamas kraujospūdis;
- vidutinio ir didelio laipsnio aortos vožtuvo susiaurėjimas;
- bendras ūmus susirgimas ir karščiavimas;
- sunkūs prieširdžių ir skilvelių ritmo sutrikimai;
- pulso dažnis ramybėje >120 kartų per minutę;
- sunkus vaistais nereguluojamas širdies nepakankamumas;
- trečio laipsnio širdies blokada;
- ūmus širdies raumens ar perikardo lapelių uždegimas;
- ūmi tromboembolija;
- tromboflebitas (kojų venų uždegimas);
- sunkus vaistais nereguluojamas diabetas.

PRIMENAME, KAD:



Reguliarus fizinis aktyvumas mažina sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis ir mirštamumą nuo jų.



Naudingiausi – individualiai parinkti aerobiniai pratimai 4–5 kartus savaitėje po 30–45 min.

Pradėti mankštintis niekada nevėlu!

AEROBINIS FIZINIS AKTYVUMAS

- ✓ Greitas ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, darbas su kardioreniruočiais, sportiniai žaidimai.
- ✓ Jis reikalingas 5–6 kartus per savaitę.
- ✓ Turite žinoti, kad riebalų rūgštys pradedamos „deginti“ dažniausiai po 20 pratybų minučių, todėl efektyviausias yra vidutinio intensyvumo krūvis, laipsniškai jį didinant net iki 45–60 min. Visiems kitiems tikslams pasiekti užtenka 30 min. aerobinio krūvio.

LAIKYKITĖS TRIJŲ ETAPŲ TAISYKLĖS



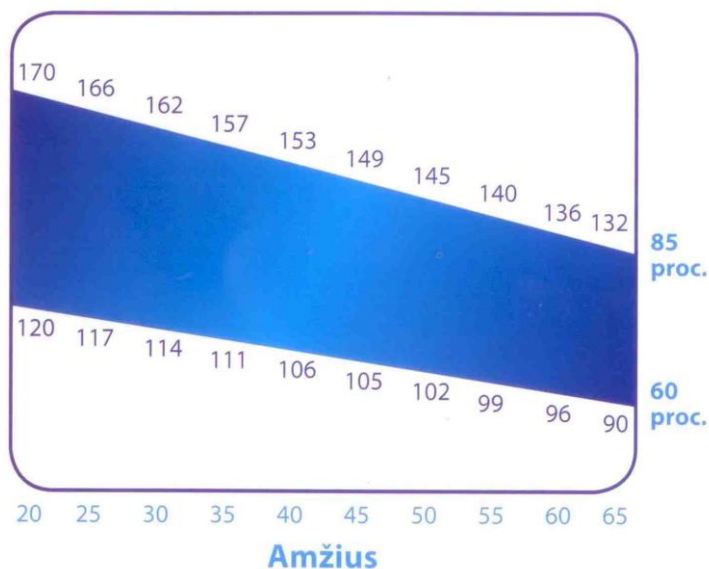
- Pirmos 2 savaitės: 5–10 minučių sportuokite taip, kad lengvai suprakaituotumėte, širdies susitraukimų dažnis padidėtų iki 60 proc. maksimalaus Jūsų širdies susitraukimų dažnio. Kas 2 savaites ilginkite treniruotės laiką iki 30 minučių.
- Reguliariai treniruojantis, bus vis lengviau pasiekti 60 proc. maksimalaus širdies susitraukimo dažnio ir todėl turėsite didinti tempą.
- Kas mėnesį didinkite siektiną treniruotės metu širdies susitraukimo dažnį, t. y. nuo 60 proc. maksimalaus širdies susitraukimo dažnio pereikite prie 65 proc., vėliau iki 70–75 proc. ir 80 proc.

KRŪVIO INTENSYVUMO APSKAIČIAVIMAS

Veiksmingas krūvio intensyvumas apskaičiuojamas pagal širdies susitraukimų dažnį (ŠSD) krūvio metu. Maksimalų pulso dažnį galite apytiksliai apskaičiuoti iš 220 (vyrams) arba iš 210 (moterims) atėmę savo amžiaus metus:

$$220/210 - \text{AMŽIUS (METAIS)} = \text{MAKSIMALUS PULSO DAŽNIS}$$

Pvz., Jums 59 metai. Jūs – vyras. Tai maksimalus širdies susitraukimų dažnis bus: $220 - 59 = 161$. Jei norite sportuoti, kad pasiektumėte 60 proc. šio dažnio, tai bus $161 \times 0,6 = 96$ širdies susitraukimai per minutę. Širdies susitraukimo dažnis, sudarantis 60–80 procentų maksimalaus širdies susitraukimų dažnio, vadinamas **tiksliniu širdies susitraukimo dažniu (1 pav.)**.



1 pav. Tikslinis širdies susitraukimo dažnis



- ✓ Jeigu nesergate koronarine širdies liga, pradėję mankštintis kiekvieno užsiėmimo metu stenkitės pasiekti pulso dažnį, lygų 50 proc. maksimalaus.
- ✓ Po keleto mėnesių padidinkite iki 75 proc. maksimalaus.

KAIP TEISINGAI SUSKAIČIUOTI PULSO DAŽNĮ?

- Nespausdami pridėkite dviejų pirštų (rodomojo ir didžiojo) galus ant riešo ties nykščio pagrindu. Pajutę pulso bangas, skaičiuokite jas 15 sekundžių ir padauginkite iš 4. Gausite pulso dažnį per minutę.
- Kita pulso skaičiavimo vieta – kakle ties Adomo obuoliu (iš kairės arba dešinės), kur yra miego arterija. Normalus pulsas ramybėje – 60–70 kartų per minutę.
- Svarbu žinoti, kad nuo kai kurių kraujospūdį mažinančių vaistų pulso dažnis mažėja (atenololio, metoprololio, nebivololio, betaksololio, diltiazemo, verapamilio, kt.). Visai neblogai būtų prieš pratimus ir po jų pasimatuoti kraujospūdį.
- Jeigu abejojate pasirinkto fizinio krūvio dydžiu, prieš pradėdami pasikonsultuokite su gydytoju, ypač jeigu sergate širdies liga, būtinai pasitarkite su gydytoju. Jis krūvio toleranciją gali nustatyti specialiais krūvio mėginiais (pvz., veloergometrija – tai fizinio krūvio mėginys).

