

Likite ir judėkite namuose: svarbiausi aktyvumo pratimai ir patarimai senjorams

Visuomenės sveikatos ir sporto specialistai, medikai, valdžios atstovai vieningai ragina – šiuo neramiu laikotarpiu likime, dirbkime ir sportuokime namuose. Didžiausia dalis šių rekomendacijų nukreipta į šiandien pažeidžiamiausią mūsų visuomenės grupę – senjorus. Tiesa, apribotas judėjimas atviroje erdvėje nereiškia, jog reikia atsakyti ir fizinio aktyvumo ar turiningų veiklų namuose. Priešingai, judėjimas, nuotaiką, sveikatą ir imunitetą stiprinančios veiklos dabar svarbios, kaip niekada.

TRENIRUOTĖ SENJORAMS RASITE ČIA <https://www.youtube.com/watch?v=0UPueoXr5AM>

Lietuvos sporto universiteto (toliau – LSU) dėstytoja ir Trečiojo amžiaus universiteto veiklų organizatorė Kristina Visagurskienė skatina išlaikyti ramybę ir laikytis visų oficialių rekomendacijų. Jos, specialistės teigimu, yra argumentuotos ir moksliskai pagrįstos.

„Pirmiausia, jei tik galite to išvengti – neikite iš namų. Pasinaudokite šeimos narių, artimųjų ar savanorių pagalba. Antra, nenusiminkite, kad negalite laisvai judėti lauke ar gamtoje, dalyvauti kultūrinuose renginiuose. Prisitaikykite prie laikinų pokyčių ir naudokite tuos resursus, kuriuos sėkmingai galime pasiekti namuose: televizijos, radijo, interneto siūlomas programas ir kitas naudas. Pavyzdžiui, šiuo metu ypatingai daug dėmesio skiriama virtualių parodų bei pažintinių mokomųjų laidų kūrimui, internete galima rasti įvairiausių audio knygų“, - patarimais dalijasi LSU dėstytoja ir trečiojo amžiaus universiteto veiklų organizatorė Kristina Visagurskienė.

Specialistė pažymi, kad svarbiausia vyresnio amžiaus žmonių užduotis karantino periodu – išlikti žvaliems, sveikiems ir nepamiršti reguliariai judėti namuose.

„Naudojantis įvairiomis virtualiomis ir technologinėmis galimybėmis mes ilgą laiką praleidžiame sėdimoje pozicijoje. Vis dėlto, reikėtų nepamiršti, kad maždaug kas pusvalandį turėtumėme keisti savo kūno padėtį. Tik tokiu būdu suaktyvėja mūsų kraujotaka, medžiagų apykaita, išvengiame sąnarių sustingimo. Dėl šios priežasties, ypač senjorams reikėtų vengti ilgai būti sėdimoje pozicijoje“, - primena K. Visagurskienė.

LSU atstovė ragina prisiminti ir kas pusvalandį atlikti keletą paprastų pratimų. Tai – kelis kartus atsistoti ir atsisėsti, pajudinti įvairiomis kryptimis rankas, atlikti keletą pasisukimų liemeniu į abi puses, keletą kartų pasistiebtį ir vėl nusileisti. Taip pat, siekiant suaktyvinti kraujotaką, o ypač kapiliarinę sistemą, specialistė rekomenduoja saugiai ir neprarandant pusiausvyros atlikti „galūnių papurtymo“ pratimus. Iš pradžių papurtyti rankas, tuomet atsargiai, prisilaikant už sienos ar kėdės, papurtyti po vieną koją.

Paprasta, bet veiksminga – namų mankšta senjorams

„Net ir būnant namuose mūsų kūnui reikia ir aerobinės, ir raumenų stiprinimo, ir lankstumo lavinimo veiklos bei kvėpavimo pratimų. Mankštų metu svarbu nepamiršti, jog turime ir viršutinę, ir apatinę kūno dalis – joms reikalingi atskiri pratimai“, - pažymi K. Visagurskienė.

LSU dėstytoja dalijasi paprastos, bet veiksmingos namų mankštos gairėmis. Jomis, atsižvelgę į savo judėjimo galimybes, kasdien turėtų bandyti vadovautis visi senjorai.

- **Aerobinis krūvis.** Norint gauti aerobinį krūvį reikalinga daryti pratimus, padidinančius širdies dažnį. Jį, K. Visagurskienė rekomenduoja nepertraukiamai išlaikyti 5-10 minučių. Pavyzdžiui, intensyviu žingsniu pažygiuoti vietoje ar įsijungus mėgstamą muziką tiesiog pašokti.
- **Kvėpavimo pratimai.** Dėstytojos teigimu, bent kartą per dieną atliekami kvėpavimo pratimai yra labai naudingi širdies ir kraujotakos sistemos stiprinimui. Ypač – diafragminiai, kuomet įkvepiant diafragma išsiplečia, o iškvepiant – subliūkšta. Specialistė pažymi, kad tai reikėtų daryti saugiomis ir sveikomis sąlygomis, prieš tai išsivėdinus kambarį bei jame palaikant optimalią temperatūrą.
- **Pusiausvyros pratimai.** Pusiausvyrą, specialistės teigimu, taip pat sėkmingai galima lavinti namuose. Tiesa, atliekant pratimus, būtina užsitikrinti savo saugumą. Vienas veiksmingiausių ir lengviausiai

išmokstamų pratimų prasideda atsistojus suglaustomis kojomis ir taip stovint 10 sekundžių. Tuomet vieną pėdą, per pusę pėdos, reikėtų stumtelėti į priekį ir vėlpastovėti 10 sekundžių. Tada – priekinės kojos kulną priglauti prie antrosios kojos pirštų, vadinamoje „tip-top“ pozicijoje, ir vėl pastovėti 10 sekundžių. Galiausiai, 10 sekundžių praleisti vieną koją šiek tiek kilstelėjus nuo žemės. Visą tai reikėtų pakartoti ir su kita koja. Norint tobulėti, pratimą galima pakartoti užsimerkus. Šiuo atveju greta būtina turėti saugų, tvirtą paviršių, už kurio susvyravus būtų galima prisilaikyti.

- **Lankstumo pratimai.** Jų dėka, specialistės teigimu, galime užtikrinti sąnarių paslankumą, raumenų elastingumą, o tai vyresniame amžiuje – ypač svarbu. Siekiant lavinti lankstumą, dienos eigoje reikėtų iki tam tikros įtampos ištempti ir apie 15-20 sekundžių įtampoje palaikyti skirtingas raumenų grupes. Iš pradžių rankų, tada kaklo, nugaros, pilvo, kojų ir kitus raumenis. Kartoti galima po keletą kartų, tačiau jokių būdu neturėtumėte jausti skausmo.
- **Raumenų stiprinimo pratimai.** Dėstytojos teigimu raumenis stiprinti namuose senjorai gali keliais veiksmingais būdais. Paprasčiausias, tvarkantis ir kilnojant daiktus. Tiesa, K. Visagurskienė pažymi, kad daiktai negali būti per sunkūs, o tvarkytis reikėtų saugiai ir atsargiai. Antra, galima stiprėti atliekant specialius pasipriešinimo įveikimo pratimus su savo kūno svoriu. Pavyzdžiui, atsisėsti ir atsistoti, šį pratimą pakartojant keletą kartų. Taip pat, atlikti pritūpimus ar atsispaudimus primenančius atsistūmimus nuo sienos (stovint).

Specialistė teigia, jog pratimus galima išskirstyti per visą dieną, o turint jėgų ir energijos, netgi pakartoti kas keletą valandų. Įdomu ir tai, kad keletą jų galima daryti tiesiog lovoje.

„Vos atsibudus iš ryto nereikėtų greitais judesiais šokti iš lovos. Keletą pratimų galima ir netgi rekomenduojama atlikti dar gulint. Tai – tempimo, sąnarių sukimo ir paprastus pasiražymo judesius. Prasukite riešus, pečius, kojos sąnarius, pasiražykite ir tik tuomet iš lėto kelkitės. Neskubėkite. Dabar laiko turime kaip niekada daug ir jį skirkime savo sveikatos saugojimui“, - sako K. Visagurskienė.

Naminių žingsnių iššūkis –skatina eiti namuose

Likti ir judėti namuose ragina ir sveikatingumo motyvatorė, mobilios vaikščiojimo programėlės „#walk15“ kūrėja Vlada Musvydaitė. Siekdama skatinti žmones, o ypač senjorus, saugoti save, „IKI Ėjimo varžybų“ organizatorė sukūrė specialų naminių žingsnių iššūkį.

„Eiti parkuose ir kitose atvirose miestų vietose šiandien yra pavojinga ir neatsakinga. Ypač – vyresnio amžiaus žmonės. Stebime situaciją ir balandžio pabaigoje turėjusias vykti „IKI Ėjimo varžybas“ atidėsime į vėlesnį laiką, apie datą informuodami artimiausiu metu. Vis dėlto, puikiai žinome, kad ištisas valandas sėdėdami ant sofos savo fizinei sveikatai bei nuotakai galime padaryti taip pat didelę žalą. Dėl šios priežasties, iniciavome naminių žingsnių iššūkį, prie kurio nemokamai gali prisijungti kiekvienas norintis. Visiems kartu namuose žingsniuojantiems kasdien siunčiame ir specialistų patarimus, kaip veiksmingai mankštintis ir sportuoti namuose“, - teigia mobiliosios programėlės „#walk15“ kūrėja Vlada Musvydaitė.

Prisitaikyti prie staigių pokyčių bei prisidėti prie skatinimo likti ir judėti namuose nusprendė ir „IKI Ėjimo varžybose“ sveikatingumo zonas organizuojanti „Gintarinė vaistinė“. Vietoje kvietimo seneliams eiti pasivaikščioti kartu, šiuo įtemptu periodu „Gintarinė vaistinė“ kviečia prisijungti prie iniciatyvos „Paragink senelius judėti namuose“, juos skatinant savo senelius ir vyresnio amžiaus tėvus likti namuose. Laiško turinys jau paruoštas, jame – LSU specialistų parengtų pratimų bei patarimų sąrašas. Naudingus ir reikalingus namų mankštos patarimus seneliams ir vyresnio amžiaus tėvams adresuoti galima apsilankius [ČIA](#).

Tuo tarpu prisijungti žingsnius namuose renkančių galima parsisiuntus mobiliąją programėlę „#walk15“. Ją rasite [ČIA](#).