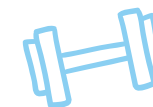


nutterstock



Fizinis aktyvumas yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Judėjimo nauda ženkli ir jaunam, ir senam – jis svarbus žmogaus formavimuisi, smegenų vystymuisi, brendimui, visiems psichikos ir fiziologiniams procesams. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir vystosi. Jiems būdingas didelis judėjimo poreikis, kuris yra prigimtinis, o ne suvokiamas sąmoningai. Laikoma, kad judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi.





Fizinis aktyvumas – tai ne tik kūno kultūros pamokų ar įvairių sporto būrelių lankymas. Prasminga fizinė veikla yra ir ėjimas pėsčiomis į mokyklą, važinėjimasis dviračiu, riedučiais, maudynės ežere, sniego kasimas ar net tvarkymasis namuose. Fizinis krūvis didina raumenų masę, apimtį, jėgą, stangrumą. Kadangi raumenys sudaro 35–40 proc. žmogaus kūno masės, svarbu, kad jie būtų stiprūs. Treniruotuose raumenyse būna kur kas daugiau kapiliarų, geriau aprūpinančių raumenis maisto medžiagomis ir deguonimi. Jei žmogus nejuda arba juda mažai, jo raumenys ima nykti – jų vietoje išsivysto riebalinis ir jungiamasis audinys, susilpnėja jėga, sumažėja raumenų apimtis ir elastingumas, žmogus pasidaro nerangus, suglemba. Tik fizinė veikla, pratimai, sportas, nuolatinis judėjimas neleidžia šiems neigiamiems reiškiniams vystytis. Be to, sportuojantys jaunuoliai išsiugdo gražias kūno formas, sugeba gražiai ir plastiškai judėti. Aktyvų fizinį gyvenimą gyvenantys žmonės yra sveikesni, darbingesni, gražesni ir geresnės nuotaikos.



## Fizinis aktyvumas ir sveikata



Fizinis aktyvumas yra svarbus visais žmogaus amžiaus tarpsniais ne tik ligų profilaktikai, sveikatai stiprinti ir fiziškai tobulėti, bet ir senėjimo procesams sulėtinti, gyvenimui pailginti, gyvenimo kokybei gerinti. Fizinis aktyvumas yra neatsiejama vaiko kasdienio gyvenimo dalis, svarbus fizinei ir psichinei sveikatai ir pripažįstamas svarbus nutukimo prevencijai. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas vaikystėje yra tiesiogiai susijęs su sveikata: jis teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, mažina ligų riziką, padeda išlaikyti optimalią kūno masę, gerina motoriką, psichinę vaikų sveikatą. Reguliarus judėjimas, mankšta veikia ne tik vieną kurį nors organą ar sistemą, bet visą organizmą, įskaitant ir smegenis.

- 1** Fizinė veikla stimuliuoja kvėpavimo sistemos veiklą. Mankštinantis plaučių tūris padidėja, jie išsiplečia. Raumenys, kurie padeda plaučiams išsiplėsti, tampa stipresni. Kiekvieną kartą galima įkvėpti daugiau oro, ir kraujas organizmo ląstelėms teikia daugiau deguonies, kurio reikia ląstelių darbui.
- 2** Kartu su kūno raumenimis treniruojamas ir širdies raumuo, didėja jos darbingumas. Mankštos metu širdies raumuo stiprėja. Kuo stipresnis širdies raumuo, tuo daugiau kraujo susitraukdama išstumia širdis. Vadinasi, kuo stipresnė širdis, tuo jos darbas yra galingesnis. Geresnis fizinis pajėgumas – geresnė kraujotaka: palaikomas normalus kraujo spaudimas ir kraujas lengviau grąžinamas atgal į širdį.
- 3** Fizinis pajėgumas stiprina kaulus. Taip jau yra, kad paprastai vyresnių nei 40 metų nesportuojančių žmonių kaulai tampa silpni ir trapūs. Sportuojant kaulų tankis didėja, todėl yra mažesnė tikimybė patirti traumas, pvz., pargriuvus susilaužyti ranką ar koją.
- 4** Reguliarūs fiziniai pratimai ir mankšta didina atsparumą ligoms. Reguliari mankšta gerina žmogaus sveikatą, sustiprina širdį, raumenis ir kitus vidaus organus, todėl fiziškai stiprus žmogus daug lengviau atgauna sveikatą po ligos.
- 5** Stimuliuoja protinę veiklą (suintensyvėja kraujo apytaka smegenyse). Mankštinimasis gerina kraujotaką, organizmas, kartu ir smegenys, geriau aprūpinami deguonimi, todėl fizinis aktyvumas padeda aiškiau mąstyti, priimti tinkamus sprendimus.



- 6** Reguliuoja virškinimą, padeda išvengti nutukimo, gerina išvaizdą. Mankštinantis sunaudojama su maistu gauta energija. Vadinasi, fizinis aktyvumas padeda išvengti nutukimo, mažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.
- 7** Teigiamai veikia nervų sistemą, padeda išvengti streso ir nerimo. Stresas – organizmo psichinė ar fizinė reakcija į kokius nors dirgiklius. Reakcija gali būti naudinga arba žalinga. Jeigu organizmo reakcija yra neigiama, ji gali pakenkti sveikatai. Mokslininkai nustatė, kad neigiamą stresą 15 minučių ėjimas sumažina labiau nei ramiamosios tabletės.
- 8** Gerina gebėjimą susikaupti. Pasimankštinus ne tik padidėja mąstymo kokybė, bet ir ilgėja visaverčio protinio darbo trukmė. Todėl saikingi fiziniai pratimai padeda susikaupti intensyviai mokantis ar dirbant.
- 9** Lėtina senėjimą. Reguliariai mankštinantis gerėja širdies ir plaučių fizinės funkcijos, todėl fizinis aktyvumas gali padėti būti sveikiems ir stipriems daugelį metų. Tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas sulėtina organizmo senėjimo procesus.
- 10** Skatina pasitikėjimą savimi, didina orumą ir savivertę. Fiziškai aktyvūs mokiniai dažniau jaučiasi sveiki ir pasitikintys savimi nei pasyviai laiką po pamokų leidžiantys mokiniai.



2013 m. moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, 3 proc. Kauno miesto moksleivių turėjo padidėjusį kūno masės indeksą, 1,4 proc. mokinių buvo nustatytas nutukimas.

PSO duomenimis, nepakankamas fizinis aktyvumas kasmet lemia 3,2 mln. mirčių

Tyrimais įrodyta, kad nepakankamas fizinis aktyvumas yra nutukimo, II tipo cukrinio diabeto, osteoporozės ir kai kurių vėžio formų bei širdies ir kraujagyslių sistemos rizikos veiksnys.

Vaikų ir paauglių nutukimas bei fizinis pasyvumas laikomi pačiais didžiausiais XXI a. visuomenės sveikatos iššūkiais.



Viena pagrindinių sveikatos problemų yra sparčiai didėjantis žmonių nutukimas. Kadangi nutukimas vaikystėje dažnai išlieka ir sulaukus pilnametystės, vaikų antsvoris ir nutukimas yra vienas pagrindinių veiksnių, turinčių poveikį vis didėjančiam nutukusių suaugusiųjų skaičiui. Mokslininkai nustatė, kad suaugus nutukimo pavojus yra du kartus didesnis buvusiems nutukusiems vaikams nei tiems, kurių svoris buvo normalus. Kova su nutukimu vaikystėje ypač svarbi, nes vaikystės ir paauglystės laikotarpiu susiformavę įpročiai dažnai išlieka ir suaugus. Be to, suaugusieji, kurie buvo nutukę dar būdami vaikai, patiria didesnę prastos sveikatos ir padidėjusio mirtingumo riziką lyginant su suaugusiaisiais, kurie vaikystėje nebuvo nutukę. Taigi, palaikant tinkamą fizinį aktyvumą ir reguliuojant savo



svorį vaikystėje ir paauglystėje, sumažinamas pavojus susirgti įvairiomis ligomis suaugus.

Paauglystėje (intensyvaus augimo metais), vaikų kaulų masė ir mineralinis tankumas sparčiai didėja. Svarbiausią įtaką kaulų masei ir tankiui daro hormonai: lytiniai ir augimo. Svarbu tai, kad paauglystės metu sukauptą tinkamą kaulų masę mažina jos praradimo galimybės suaugus. Yra įrodyta, kad intensyvi fizinė veikla tiek prieš lytinio brendimo laikotarpį, tiek jo metu gali padėti susidaryti didesnei kaulų masei. Tai sudaro galimybę apsisaugoti nuo kaulų retėjimo (osteoporozės) senatvėje. Tokios intensyvios fizinės veiklos pavyzdžiai galėtų būti sportiniai šokiai, aerobika, gimnastika, krepšinis, tinklinis, rankinis, futbolas, greitas važinėjimas dviračiu ir panašiai.





## Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Žmogaus kūnas yra sutvertas taip, kad judėjimas jam yra būtinas. Judėjimas ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Tai ypač svarbu vaikams ir paaugliams, nes jie intensyviai auga ir tobulėja. Tačiau reikia žinoti, kad kiekvieno žmogaus natūralus judėjimo poreikis yra skirtingas. Todėl labai svarbu, kad kiekvienas jaunuolis pagal galimybes pats pasirinktų fizinio aktyvumo formą, atitinkančią asmeninius poreikius ir individualias savybes. Per didelio krūvio fizinė veikla gali ne tik padėti, bet ir pakenkti sveikatai.

### PSO FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS 5–17 METŲ VAIKAMS:

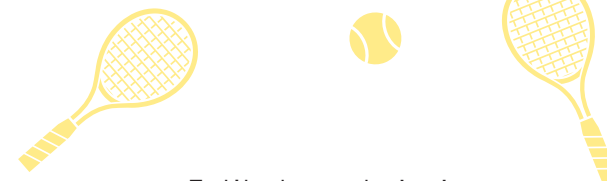
Vaikų ir jaunimo amžiaus grupėje fizinis aktyvumas – tai žaidimai, sportas, poilsis, kūno kultūra ar planuojamos treniruotės (darbas) šeimos, mokyklos ir bendruomenės veiklos kontekste. Siekiant pagerinti širdies ir kvėpavimo bei raumenų ištvėrmę, kaulų būklę, širdies ir kraujagyslių bei medžiagų apykaitos rodiklius ir sumažinti nerimo ir depresijos sindromus rekomenduojama:

**1** Vaikams ir jaunimui (5–17 metų) bent 60 minučių per dieną – vidutinio ar sunkaus intensyvumo fizinio darbo.

**2** Ilgesnis nei 60 minučių per dieną fizinis aktyvumas suteiks sveikatai papildomos naudos.

**3** Didžioji dalis fizinio aktyvumo formų turėtų būti aerobinė. Didelio intensyvumo veikla turėtų būti įtraukta, įskaitant ir tą, kuri stiprina raumenis bei kaulus, bent 3 kartus per savaitę.

Yra svarbu 60 minučių per dieną skirti fizinei veiklai. Labai paplito trumpesnių laiko tarpų fizinė veikla (pvz., pora seansų po 30 minučių). Be to, tam tikros rūšies fizinis aktyvumas turėtų būti įtrauktas į bendrą fizinio aktyvumo modelį, siekiant vaikams ir jaunimui (9–11 metų) įgyti visapusiškai gerą sveikatą. Tai apima nuolatinį dalyvavimą įvairioje fizinėje veikloje 3 ar daugiau dienų per savaitę.



Todėl rekomenduojami:

- pratimai su pasipriešinimu, stiprinantys raumenų jėgą;
- didelio intensyvumo aerobiniai pratimai, kurie pagerinama širdies ir kraujagyslių veiklą, sumažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.
- pratimai su papildomu svoriu kaulams stiprinti.

Šie specifiniai fizinio aktyvumo tipai gali būti integruoti norint pasiekti 60 minučių trunkančios aktyvios fizinės veiklos per dieną.



## Fizinio aktyvumo rūšys

Fizinis aktyvumas yra viskas, kas priverčia judinti savo kūną ir deginti kalorijas, pavyzdžiui: lipimas laiptais, namų ruošos darbai ar sportavimas. Tokie aerobiniai pratimai kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukimas ar važiavimas dviračiu naudingi jūsų širdžiai. Jėgos ir tempimo pratimai yra geriausi bendrai išsvermei ir lankstumui. Norint tapti fiziškai pajėgiems, reikia lavinti visas šias fizines ypatybes:

## Aerobinio darbingumo lavinimas.

Tokia mankšta lavina širdies ir kraujagyslių sistemų pajėgumą. Klaidingai manoma, kad kuo sunkesnė ir ilgesnė aerobinė treniruotė, tuo didesnę naudą organizmui. Didžiausia nauda būna tuomet, kai atliekant pratimus jaučiamas malonus nuovargis, o ne

diskomfortas. Kiekvienas vaikas ar paauglys gali pagerinti savo širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų (aerobinę) ištvermę, nuolat atlikdamas tam tikrą fizinį darbą (specializuotus ar paprastus fizinius pratimus ar pasitelkęs kitas fizinio aktyvumo rūšis, įtraukiant stambias raumenų grupes). Tai galėtų būti greitas ėjimas, ilgų distancijų bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, irklavimas, sportiniai žaidimai, aerobika, sportiniai ar pramoginiai šokiai ir t.t. Be to, aerobinio darbingumo treniravimas mažina vaikų ir paauglių riebalinio audinio kiekį bei žymiai padidina bendras organizmo energijos sąnaudas, todėl naudojamas įvairiose kompleksinėse programose kaip antsvorio ir nutukimo profilaktinė bei gydymo priemonė.



## *Kai lavinama vaiko ar paauglio aerobinė ištvermė, svarbu prisiminti:*

- Pažangos per fizines treniruotes turi būti siekiama protingai, neskubant. Bendrą aerobinį pajėgumą pradėti lavinti reikia palaipsniui, pradedant nuo santykinai mažo krūvio intensyvumo toliau pasitelkiant kuo daugiau skirtingų fizinės veiklos rūšių. Tokios metodikos svarbu laikytis todėl, kad mokiniams nepasidarytų nuobodu ir nepradėtų mažėti išorinė motyvacija fizinei veiklai, būtų sudarytos galimybės laipsniškai siekti užsibrėžtų tikslų. Esant reikalui ir galimybei (sergant lėtinėmis ligomis, sergant didelio laipsnio nutukimu, po sunkių traumų, siekiant aukštų sporto rezultatų ir kitais išskirtiniais atvejais), siūlytume sudaryti asmeninius treniruočių planus, o iškeltus atskirus tikslus aptarti mažiausiai 2 kartus per metus. Dirbant pagal intensyvių individualų planą

rezultatus vertėtų testuoti ir aptarti kas 2–4 savaitės ir koreguoti siekiant sparčios individualios, asmeninės vaiko pažangos. Žinoma, tai nedaroma per kūno kultūros pamokas, kurių turinį apibrėžia Bendroji ugdymo programa ir ugdymo standartai. Asmeninė vaiko pažanga sportuojant yra esminis jo motyvacijos veiksnys.

- Būtina, kad vaiko pasirinkta fizinė veikla būtų jam įdomi ir lengvai prieinama. Tai padidintų tikimybę, kad ugdomoji veikla vyks iš tikrųjų reguliariai bei sklandžiai. Vaiką būtina sudominti pačios veiklos ar sporto inventoriaus įvairove (pagal galimybes) ir taip padidinti jo išorinę motyvaciją. Jei vaikas ar paauglys nesuranda sau tinkamos veiklos pagal individualias savybes, poreikius ir interesus, brangi įranga ir įrankiai ar net kelionės, iškylos, žygiai, akcijos gali tik trumpam laikui padidinti jo fizinį aktyvumą.

## Raumenų jėgos lavinimas.

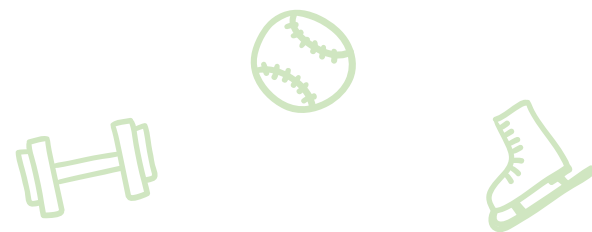
- Ši fizinė veikla skirta lavinti atskirų grupių raumenų jėgą ir gerinti ištvermę. Pratimai yra daromi įveikiant savo kūno svorio pasipriešinimą (pvz., atsilenkimai, lavinantys pilvo preso raumenis), arba įrankio pasipriešinimą (svarelis, kelimas). Mažesnis pakartojimų skaičius su didesniu svoriu labiau lavina raumenų jėgą, o didinant pakartojimų skaičių su mažesniu svoriu – labiau lavinama ištvermė.

Tėvai, mokytojai, treneriai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai turi suprasti, kad vaikų ir paauglių jėgos mokymas yra specializuotas metodas, kuris gali pasiūlyti akivaizdžią naudą, bet tuo pačiu metu gali būti sužeidimo ar pakenkimo priežastimi, jei nėra laikomasi nustatytų metodinių nurodymų. Su kompetentingai sudarytu treniruotės planu, kompetentinga priežiūra, taikant skirtingus mokomuosius metodus, vaikai ir

paaugliai treniruočių metu gali ne tik studijuoti naujus jėgos treniruotės pratimus, bet ir gerai jaustis juos atlikdami ir net pasilinksinti su draugais (o tai ypač svarbu).

### Svarbiausi vaikų ir paauglių jėgos ugdymo principai:

- Raumenų jėgos lavinimą derinti su lankstumo, greitumo, ištvermės ir vikrumo ugdymu, t.y. lavinimas turi vykti visapusiškai ir harmoningai.
- Derinti rankų ir kojų raumenų jėgos ugdymą, kad raumenynas lavėtų tolygiai.
- Derinti dešinės ir kairės kūno pusės raumenų jėgos lavinimą, nepamirštant apie dešiniarankius, kurių dauguma, ir kairiarankius (mažuma).



- Derinti tarpusavyje raumenų sinergistų lavinimą (raumenys sinergistai atlieka tos pačios krypties judesį).
- Derinti tarpusavyje raumenų agonistų ir antagonistų ugdymą (raumuo antagonistas atlieka priešingos krypties judesį nei agonistas).

## Lankstumo lavinimas.



- Lankstumas – fizinė ypatybė daryti kuo didesnes amplitudės judesius (valdomo judesio amplitudė sąnaryje). Dažniausiai atliekami tempimo pratimai. Jie gerina lankstumą ir kūno stabilumą, dėl to kūnas atrodo grakštesnis, laikysena gražesnė, sumažėja traumų tikimybė. Svarbu žinoti, kad, atliekant tempimą, reikia vengti spyruokliuojančių ir sukeliančių nemalonius pojūčius judesius. Joks tempimo pratimas neturi tęstis iki pajuntamas aštrus skausmas.



## • Greitumo lavinimas.

- Greitumas – tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką. Kai lavinamas vaikų bei paauglių greitumas (greitumo jėga), būtina atsižvelgti į šias pastabas:
- Kuo geriau išstobulintas atskiras pratimas ar veiksmas, tuo jį atliekant mažiau kreipiamas dėmesys į įvairias smulkias atlikimo detales, kurios yra svarbios mokantis atlikimo technikos. Todėl pradedant treniruoti naudojamas kuo lengvesnis, paprastesnis judesys ar jų kompleksas, kad mokinys prisitaikytų ir priprastų.
- Treniruojant greitumą, reikiamą pratimą (veiksma) būtina atlikti be pasipriešinimo (be svorio), t. y. gana nedidelėmis pastangomis. Galima judesį net palengvinti naudojant treniruoklius ar pakabinimo sistemas. Būtent tada lavėja raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo maksimalus greitis.
- Greitumo treniruotė visada pradedama nuo lėtų judesių, palaipsniui didinant jų atlikimo tempą.
- Bet kokio tipo labai didelis judesių kiekis slopina greitį, bet skatina lėtų raumeninių skaidulų baltymų sintezę. Esant labai mažam judėjimo aktyvumui ypač sumažėja lėto susitraukimo tipo raumeninių skaidulų baltymų sintezė, bet neprislopinama greito susitraukimo tipo raumeninių skaidulų baltymų sintezė.
- Dirbant su moksleiviais reikia prisiminti, kad neproduktyvu ilgai naudoti tuos pačius pratimus ar veiksmus. Būtina keisti pratimus, pasiūlant tam tikrą naują, pasunkintą užduotį, kad atsirastų stimulus ją įveikti.
- Būtina atsiminti, kad raumens susitraukimo maksimalus greitis labiau lavėja ne dėl atliekamo

darbo trukmės, bet dėl jo intensyvumo, t. y. geriau treniruotis mažiau, bet intensyviau. Kuo didesniu greičiu atliekamas judesys, tuo daugiau mobilizuojama greito susitraukimo tipo raumeninių skaidulų, kurių kiekis per gyvenimą praktiškai nekinta. Žinoma, nereikia pamiršti sarkopenijos reiškinio, kai su amžiumi natūraliai mažėja raumenų masė ir bendras raumeninių skaidulų kiekis – jos virsta riebaliniu ir jungiamuoju audiniu.

- Jei raumuo, nors ir intensyviai, daug kartų susitraukia (t. y. treniruojama greitumo ištvėrė), tada greičiausios raumeninės skaidulos greitai pavargsta. O susitraukinėdamos pavargusios, jos nebeskatina maksimalaus raumens susitraukimo greičio didėjimo. Greitumas geriau lavėja, kai pratimai atliekami gerai pailsėjus.

- Po kiekvienos greičio treniruotės būtina atpalaiduoti ne tik raumenis, bet ir duoti pailsėti centrinei nervų sistemai. Poilsis ir atsigavimas nepaprastai svarbūs greičio treniravimui.
- Absoliuti dauguma greičio lavinimo programų prasideda maždaug nuo 10 metų, tačiau tai netrukdo šią savybę apdairiai lavinti jau nuo 6 metų.





## Be apšilimo nė krust



Apšilimas yra svarbi treniruotės ar varžybų dalis. Jis paruošia vaiko ar paauglio kūną būsimai intensyviai fizinei veiklai, nes raumenys, sausgyslės, sąnariai, vidaus organai pamažu pereina iš santykinai ramios būklės į pasirėngimo fiziniam darbui būseną. Teisingai atliktas apšilimas padės išvengti ir dalies sporto traumų bei pasiekti geresnę fizinę būklę, ypač prieš testus ar varžybas. Prieš pradėdant sportuoti, būtina maždaug 10–15 minučių apšilti. Jei ruošiamasi treniruotėms ar varžyboms, kuriose intensyviai dirbs beveik visos raumenų grupės (pavyzdžiui, krepšinis, futbolas, plaukimas ar pan.), pasiruošimui reikės ilgesnio ir sudėtingesnio apšilimo.

## Apšilimo nauda:

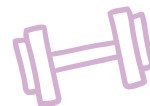


- pagreitėja širdies ir kraujagyslių sistemos darbas, kūnas paruošiamas dideliam
- fiziniam krūviui;
- daugiau ir greičiau kraujo pasiekia raumenis;
- pakeliama raumenų temperatūra, suintensyvėja medžiagų apykaita juose;
- daugiau deguonies pakliūna į kraują ir tuo pačiu į raumenis;
- greičiau pašalinami fizinio krūvio metu susidarantys skilimo produktai (laktatai, vanduo, anglies dvideginis ir kt.);
- sumažėja traumų rizika (visiškai traumų išvengti neįmanoma), ypač sausgyslių, raiščių ir raumenų patempimų ir įplyšimų;
- padidėja atskirų sąnarių mobilumas bei audinių (raumeninio ir jungiamojo) elastingumas.



### Atsispaudimai

Rankas laikyk plačiau nei pečių juosta, kojas sulenk per kelius. Kūnas privalo būti tiesus, nugara neišriesta, dubuo neiškeltas aukštyn, pilvas tvirtas, neatpalaiduotas. Su įkvėpimu lenk rankas per alkūnes, leisk kūną žemyn, iškvėpiant tiesk rankas per alkūnes ir kilk aukštyn. Jeigu pratimą atlikti lengva, atlik įprastus atsispaudimus (kojos tiesios, remkis į grindis kojų pirštais). Pratimo metu efektyviai dirba rankų bei krūtinės raumenys. Kartok tris kartus po 7–15 atsispaudimų.



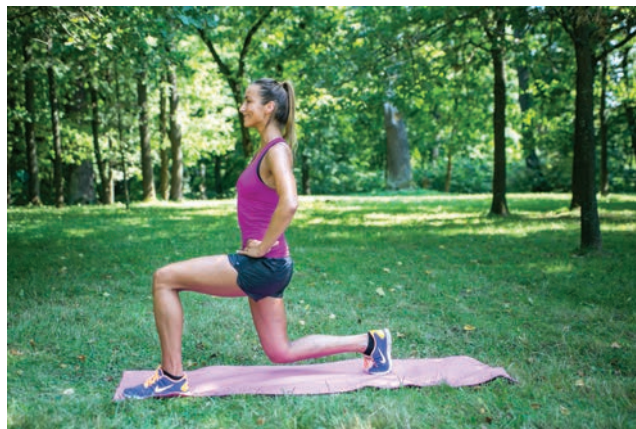
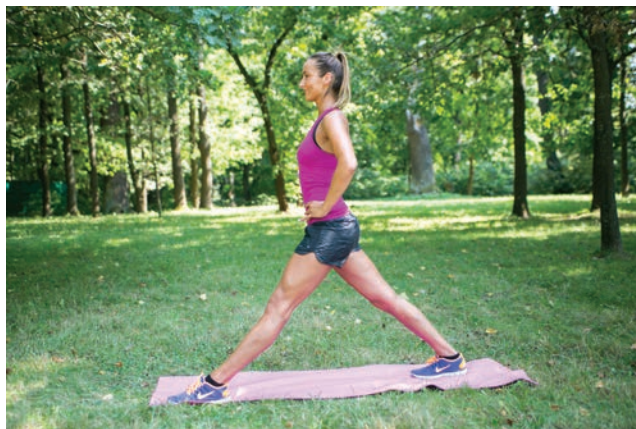


### Trigalvio žasto raumens stiprinimas

Atsistokite, priekinę koją kiek sulenkite per kelio sąnarį, per liemenį pasilenkite šiek tiek pirmyn. Nugara tiesi, žastai priglausti prie šonų. Sulenkite rankas 90 laipsnių kampu ir įkvėpdami tieskite ranką atgal (raumenys įtempti). Grįždami į pradinę padėtį iškvėpkite. Tai veiksmingai stiprina trigalvio žasto raumenis. Kartokite 7–15 kartų (iš viso tris syk).







### Įtupstai

Atsistok plačiai ir pasisuk į vieną pusę, išlaikydama vienodą abiejų pėdų padėtį. Jeigu jauti tempimą, pakelk kulną. Įkvėpdama kelius sulenk 90 laipsnių kampu, leiskis žemyn. Stuburas tiesus, pilvo raumenys įtempti. Iškvėpdama kelkis ir grįžk į pradinę padėtį. Netrukus pajusi, kaip efektyviai dirba šlaunų ir sėdmenų raumenys. Pratimą pakartok ir su kita koja, iš viso tris kartus po 7–15 įtupstų kiekvienai kojai.

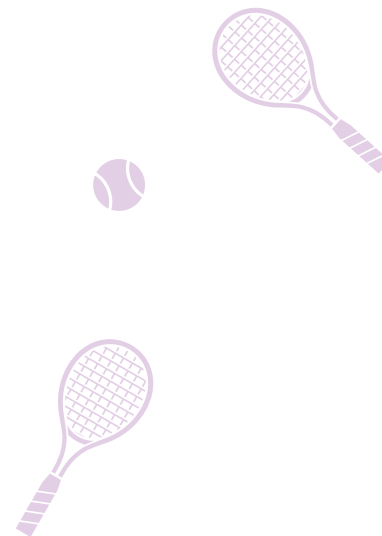






### Pritūpimai

Kojas laikykite pečių plotyje, pėdų pirštai pasukti pirmyn. Įkvėpdami lenkite kojas per kelius taip, kad keliai neišlystų už pirštų linijos, lyg sėstumėt ant toliau pastatytos kėdutės. Nugara šiek tiek palinkusi pirmyn, tiesi, svarbu laikyti pilvą. Sėdmenų raumenys dirbs maksimaliai, jei kelius sulenksite tiek, kad šlaunys būtų lygiagrečios grindims. Atsistoję iškvėpkite. Jei turite problemų su kelių sąnariais, tūpkite ne taip giliai. Efektyviai dirba Jūsų sėdmenys. Kartokite 7–15 kartų (iš viso trissyk).





## 5 pratimas

### Sulenktos kojos kėlimas aukštyn atremtyje klūpint

Atsiklaupkite ant kelių, rankos tiesios per alkūnes, plaštakos po pečiais. Sulenkite dešinę koją, įkvėpkite ir su iškvėpimu kelkite koją į viršų. Labai svarbu laikyti aktyvų pilvą. Pratimą pakartokite kita koja. Efektyviausiai įjungiami sėdmenys ir šlaunys. Kartokite 7–15 kartų (iš viso trissyk).



## 6 pratimas

### „Lenta“

Plaštakas padėkite po pečiais, tvirtai delnais remkitės į grindis, ištieskite kojas per kelius, kulnais pasistumkite atgal, o viršugalviu pasitemptite pirmyn. Pabrukite stuburgalį ir laikykite aktyvius pilvo preso raumenis. Svarbu kvėpuoti ritmingai. Tokią kūno padėtį stenkitės išlaikyti iki 10 kvėpavimo ciklų, jei galite pakartokite 2 – 3 kartus.

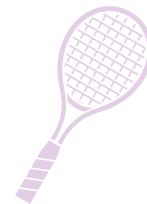




### Atsilenkimai, stiprinantys viršutinį pilvo presą



Atsigulkite ant nugaros, pakelkite kojas, jei sunku laikyti tiesias, šiek tiek sulenkite jas per kelius. Atlikite įkvėpimą ir iškvėpimo metu, išlaikydami ilgą nugarinį kaklą, kelkite pečius nuo grindų, plaštakomis siekite savo pėdų. Kartokite 7–15 kartų (iš viso trissyk).







### Pratimas įstrižiniams pilvo preso raumenims

Atsigulkite ant nugaros, sulenkite kojas per kelius. Vienos kojos pėdą uždėkite ant kitos kojos šlaunies (virš kelio sąnario). rankų pirštus įremkite ties smilkiniais. Keldami krūtinę aukštyn atlikite įstrižinį susirietimą stengdamiesi prisitraukti prie užkeltos šlaunies. Neužlaužkite kaklo, stenkitės išlaikyti ilgą nugarinę kaklo dalį. Pratimą atlikite trissyk po 7–15 kartų.

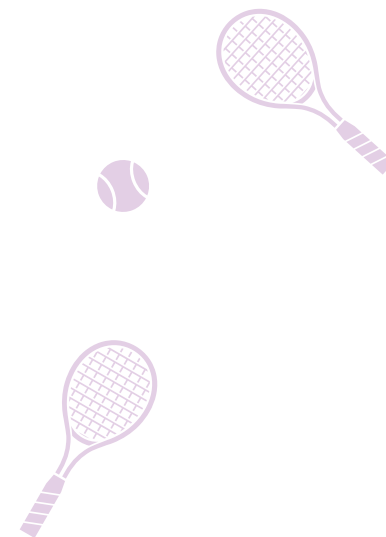






### „Žirklės“

Atsigulkite ant nugaros, pakelkite kojas aukštyn ir su iškvėpimu kryžiuodami kojas leiskite jas žemyn bei kryžiuodami kojas grįžkite atgal. Labai svarbu, kad kryžiuodami kojas nejaustumėte skausmo nugaroje. Jei ištiestomis kojomis per sunku – lengvai jas sulenkite per kelius. Efektyviai dirba pilvas ir kojų raumenys. Kartokite 7–15 kartų (iš viso trissyk).



## 10 pratimas



### Nugaros stiprinimo pratimas

Atsistokite kojomis plačiai, šiek tiek pabrukite stuburgalį, įkvėpkite, pakelkite rankas aukštyn. Ir iškvėpimo metu tiesia nugarą leiskitės žemyn, stengdamiesi išlaikyti kūną pasvirusį 90 laipsnių kampą. Kojų raumenys tvirti, pilvas aktyvus. Kvėpuokite 10 kvėpavimo ciklą, jei galite, pakartokite 2 – 3 kartus.







## 11 pratimas

### Priešingos kojos ir rankos kėlimas atremtyje klūpint

Atsiklaupkite ant kelių, rankos tiesios per alkūnes, plaštakos po pečiais. Įkvėpkite ir iškvėpdami kelkite priešingą ranką ir priešingą koją. Svarbu neišlenkti nugaros per juosmeninę dalį, nepamirškite aktyvių pilvo preso raumenų. Efektyviai dirba nugaros, sėdmenų raumenys. Kartokite 7–15 kartų (iš viso trissyk).



## 12 pratimas

### „Kobra“

Atsigulkite ant pilvo, sulenktas per alkūnes rankas priglauskite prie kūno šonų, plaštakas padėkite po pečiais, kojas suglauskite. Smakrą laikykite kaklo duobutėje, išlaikydami ilgą nugarinę kaklo dalį atlikite įkvėpimą, o iškvėpimo metu kelkite krūtinę nuo grindų, laikykite įtemptus sėdmenis ir kojas, artinkite alkūnes vieną link kitos. Efektyviai dirba nugaros raumenys. Kartokite 7–15 kartų (iš viso trissyk).

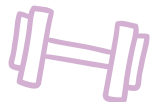


## 13 pratimas



### „Katė“

Atsiklaupkite, plaštakas padėkite po pečiais, įkvėpimo metu švelniai išlenkite nugarą, išsirieškite, o iškvėpimo metu stumkite tarpumentį aukštyn, nosimi siekite bambos sritį. Tai tempimo pratimas, kartokite jį apie 5 kartus.



## Sveika mityba

Subalansuota mityba – sveikatos pagrindas ir energijos šaltinis. Sveika mityba būtina bet kuriuo žmogaus amžiaus laikotarpiu, tačiau ji ypač svarbi vaikystėje ir paauglystėje. Tuo laiku organizmas intensyviai auga ir vystosi, didėja kaulų ir raumenų masė, prasideda lytinis brendimas. Dėl šių priežasčių būtina pasirinkti tinkamą maistą – gerą mineralų ir vitaminų šaltinį, kuris pakankamai aprūpintų organizmą energija ir baltymais, reikalingais augimui.





NORINT, KAD MITYBA BŪTŲ NE TIK SVEIKA, BET IR SVEIKATINANTI, BŪTINA LAIKYTIS SVEIKOS MITYBOS TAISYKLIŲ:

**1** Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą

Kiekvieną dieną mūsų organizmas turi gauti per 40 įvairių maisto medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir vitaminų. Tam, kad būtų galima užtikrinti visų jų patekimą į organizmą, privaloma maitintis kuo įvairesniu maistu, nes nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Su maistu patenkantys vitaminai ir mineralai taip pat lemia plaukų, nagų ir odos būklę, todėl maistas svarbus ne tik sveikatai, bet ir grožiui.



**2** Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų

Augančiam organizmui ypatingai svarbu gauti pakankamai grūdinių produktų, kuriuose gausu angliavandenių, maisto skaidulų, vitaminų, mineralinių medžiagų ir baltymų. Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus ar bulves.

Šiuose maisto produktuose yra labai mažai riebalų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, skaidulinėmis medžiagomis, mineralinėmis medžiagomis (kalciu, kalciu, magniu) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštimi, karotinoidais). Ypač daug skaidulinių medžiagų turi produktai iš rupaus malimo miltų ar nemaltų grūdų gaminiai. Maistinių skaidulų ypač gausu kviečių, avižių bei miežių sėlenose, taip pat ankštinėse daržovėse, riešutuose, kai kuriose kitose daržovėse ir vaisiuose.



## 2

### Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną)

Vaisiai ir daržovės (ypač šviežios) yra puikus mineralinių medžiagų, skaidulų ir vitaminų šaltinis. Todėl svarbu ir būtina pakankamai vaisių, uogų ir daržovių valgyti tiek šiltuoju, tiek šaltuoju metų laiku. Per dieną rekomenduojama suvartoti per 400 g šviežių ar šaldytų daržovių ir vaisių. Jie naudingi tuo, kad juose gausu lėtai įsisavinamų angliavandenių, vitaminų, antioksidantų, labai svarbių mūsų gerai sveikatos būklei išlaikyti. Kad organizmas būtų aprūpintas kuo įvairesniais vitaminais, mineralais ir mikroelementais, rekomenduojama valgyti sezonines daržoves, vaisius ir uogas. Ne mažiau kaip 2/3 dienos metu suvalgomų daržovių turėtų būti šviežiai paruoštos (nevirtos, nekeptos, netroškintos ir nekonservuotos).



## 3

### Išlaikyti normalų kūno svorį

Normalus kūno svoris išlaikomas tada, kai su maistu gaunama tiek pat energijos, kiek jos išsekvojama. Palaikyti normalų kūno svorį padeda reguliarus fizinis aktyvumas ir subalansuota mityba. Profilaktinių moksleivių sveikatos patikrinimų duomenimis, 2013 metais 7,7 proc. Kauno miesto moksleivių turėjo per didelį arba per mažą KMI (kūno masės indeksą).





## 4

**Mažinti riebalų vartojimą. gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais**

Nors riebalai – svarbus energijos šaltinis, tačiau jų energetinė vertė gerokai didesnė nei baltymų ar angliavandenių. Vartodami riebų maistą, dažnai gauname per daug kalorijų, didėja persivalgymo tikimybė, vystosi nutukimas. Todėl dažniau vietoj taukų, sviesto, grietinės, rekomenduojama rinktis augalinį aliejų, avokadus, riešutus, kuriuose gausu nesočiųjų riebalų rūgščių. Riebią mėsą keisti liesa mėsa ir žuvimi.



## 5

**Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį)**

Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Kalcio ypač reikia vaikams, paaugliams ir moterims. Jis reikalingas formuoti kaulams ir dantims, nervų sistemos bei vidinės ir išorinės sekrecijos liaukų veiklai, kraujo krešėjimo procesams, skeleto ir širdies raumenų darbui. Lietuvos gyventojams rekomenduojama paros kalcio norma 1 000 mg, vyresniems asmenims – net 1 200 mg. Jei žmogus vartoja mažai pieno produktų, jis turėtų gauti kalcio iš kitų šaltinių: žuvies konservų, kuriuose yra minkštų kaulų, turinčių kalcio, taip pat iš brokolių, špinatų, kitų tamsiai žalių lapinių daržovių. Tačiau svarbu prisiminti, kad kuo riebesnis pieno produktas, tuo daugiau jame yra nereikalingų sočiųjų riebalų rūgščių, skatinančių nutukimą, turinčių įtakos širdies ir kraujagyslių ligų vystymuisi. Todėl geriau rinktis liesesnius pieno produktus, nes jie turi tiek pat naudingųjų medžiagų, bet mažiau kalorijų ir riebalų.





# 6

## Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus

Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (cukraus, gliukozės, fruktozės, maltozės, medaus, kukurūzų sirupo ir kt.) paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie yra tik energijos šaltinis. Cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, ypač jei burnos ertmės higiena yra bloga. Kuo dažniau vartojami maisto produktai ir gėrimai, kuriuose yra daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis. Todėl patariama nevalgyti saldumynų tarp pagrindinių valgymų ir reguliariai valyti dantis pasta su fluoru.



# 7

## Riboti druskos kiekį

Per didelis druskos vartojimas yra vienas pagrindinių padidėjusio kraujospūdžio priežasčių. Druskos su maistu rekomenduojama gauti ne daugiau nei 5 g per dieną (tai maždaug 1 arbatinis šaukštelis). Svarbu nepamiršti, kad druskos su maistu gaunama ne tik tuomet, kai pasūdomi gaminami patiekalai, bet ir vartojant jau pagamintus produktus. Jos ypač gausu rūkytuose gaminiuose, dešrose, bulvių traškučiuose, sūdytuose riešutuose, netgi duonoje ar javiniuose.





## 8

### Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens

Vanduo mūsų organizmui būtinas, nes jis reguliuoja kūno temperatūrą, padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius. Jis taip pat perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas iš mūsų kūno. Dėl to rekomenduojama išgerti apie 6–8 stiklines vandens per dieną. Troškulį geriausia malšinti natūraliu ar negazuotu mineraliniu vandeniu, o ne gazuotais gėrimais ar saldintomis sultimis, kuriuose gausu dažiklių, konservantų, saldiklių ir kitų cheminių priedų. Jų vartojimą reikia itin riboti.

## 9

### Pusryčiauti

Pusryčiai – svarbiausias dienos maistas. Jie pažadina organizmą po nakties miego ir dienos pradžiai suteikia energijos, kurios ypač reikia intensyviai mokantis ir užsiimant aktyvia protine veikla. Tačiau labai svarbu ne tik valgyti pusryčius, bet ir pasirinkti, ką valgyti. Ryte organizmui reikia tokių produktų, kurie būtų lengvai įsisavinami ir suteiktų daug jėgų.

Daugiausia energijos kūnui teikia riebalai, o iš angliavandenių gaunama energija įsisavinama greičiausiai. Taigi pusryčiams geriausiai tiktų natūralūs produktai, turintys daug vertingųjų medžiagų ir suteikiantys pakankamai energijos. Tai – pienas, jogurtas, varškė, sūris, kiaušinis, natūrali ruginė duona, košės.



## Mitybos režimas

Norint būti sveikiems reikia ne tik laikytis mitybos taisyklių, bet ir režimo. Mitybos režimas - tai valgymas tam tikru laiku. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgius - maistas geriau suvirškinamas. Virškinimo sistema pailsi naktį, miegant. Ji turi ilsėtis ne mažiau kaip 8-10 val. per parą. Maisto produktus, kurie turi daug gyvulinių baltymų ir riebalų, reikia vartoti dieną ar rytą, nes jie skatina medžiagų apykaitą, dirgina nervų sistemą, apsunkina miegą. Vakare geriau vartoti pieną, kefyra, varškę, daržovių salotas, vaisius.

