

Kodėl reikia mankštintis?



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Pusvalandis, kuris pakeičia gyvenimą

Rytinė mankšta mėgstantiems patinginiauti - tikras iššūkis. Tačiau specialistų tyrimai rodo, kad prisiruošti atlikti pusvalandžio trukmės mankštą iš tiesų verta. Reguliarus sportas stiprina imunitetą, gerina nuotaiką ir ilgina kokybišką gyvenimą.

Pamėgti nesunku

Rytinė mankšta daugumai žmonių atrodo kaip neįveikiamas iššūkis ar kančia. Tinkamai tam pasiruošus, sportuoti gali tapti smagu. Visų pirma reikia atrasti sau tinkamą sporto rūšį. Rytais naudingas bėgiojimas lauke, nes taip ne tik pabudinamas kūnas ir raumenys, bet ir plaučiai prisipildo tyro oro, kuris juos valo. Jeigu bėgimas nėra mėgstama sporto rūšis, galima rinktis jogą ar atlikti mankštos pratimus. Svarbu, kad patalpa, kurioje atliekate pratimus būtų gerai išvėdinta.



Norint, kad rytais būtų lengviau sportuoti, tam galima pasiruošti dar prieš einant miegoti. Tarkime, verta įsivaizduoti mielą rytą su gera nuotaika, skambančia pakilia muzika be jokio skubėjimo. Iš vakaro kambaryje, kuriame sprtuosite ryte, galima palikti sporto kilimėlį, buteliuką vandens, paruoštą ausinuką su patinkančia muzika. Svarbu susidaryti mankštos planą, kad žinotumėte, ką kiekvieną rytą turite atlikti. Pratimai turėtų būti įdomūs ir įvairūs, nes tik taip rytinis sportas netaps alinančia rutina.

Fizinis aktyvumas:



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Mažina traumų riziką. Norintiems sulieknėti sportui reikėtų skirti bent pusę valandos kasdien. Jeigu įprotis sportuoti dar neišugdytas, tai padaryti gali atrodyti itin sunku, tad pradėti nuo trijų dienų per savaitę, skiriamų mankštai. Reguliarus sportas sutvirtina kūną, lavina atmintį, gerina nuotaiką, kvėpavimą, mažina tikimybę susirgti, stiprina imunitetą. Reguliarūs fiziniai pratimai didina koordinaciją, todėl atsiranda kitoks erdvės supratimas, rečiau svaigsta galva, nesunku išlaikyti pusiausvyrą.



Padeda išvengti vaistų. Kasdieninė pusvalandžio mankšta padeda suminti apsilankymų pas medikus skaičių ir leidžia atsisakyti kai kurių vartojamų medikamentų. Kasdieninė mankšta pailgina gyvenimą ir suteikia jam daugiau kokybės.

Gydo depresiją. Rytinė mankšta neturėtų būti intensyvi, veikiau rami ir žvalinanti. Reguliarus fizinio krūvio nauda sveikatai akivaizdi - sportuojant išsiskiriantys endorfinai yra pirmieji pagalbininkai kovojant su prasta nuotaika, apatija ir pasyvumu. Tai ne tik gerina išvaizdą, bet ir suteikia energijos, lengvumo pojūtį, sukuria motyvaciją siekti tikslų. Po atliktos mankštos derėtų išgerti puodelį šilto vandens su citrina. Tai gerina nuotaiką, organizmas sklandžiai dirba visą dieną.



Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Laura Pušneraitienė, pagal visuomenės sveikatos biuro informaciją. El. paštas: laura.pusneraitiene@gmail.com, tel nr.: 867684857.