



Fiziskās aktivitātes

Publicēts: 07.04.2020.

Lai cilvēks spētu pienācīgi funkcionēt, tam ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes. Pasaules Veselības organizācija fiziskās aktivitātes definē kā **jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija**. Tie nav tikai smagi treniņi sporta zālē ar svara stieniem un sviedriem salijušu pieri. Fiziskās aktivitātes var ietvert gan vingrojumus, gan citas darbības, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram, spēles, pastaiga, riteņbraukšana, mājas uzkopšanas darbi, peldēšana, aktīvās atpūtas pasākumi u.c.

Kādēļ būt fiziski aktīvam?

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, tādēļ vislabāk tas jūtas tad, kad regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm. *Jo vairāk* laika tām tiks veltīts, *jo lielāks* būs *ieguvums veselībai*, tomēr svarīgi atcerēties, ka nekad nav par vēlu uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Arī senioru vecumā fiziskās aktivitātes salīdzinoši īsā laikā var uzlabot labsajūtu un veselību.

Būt aktīvam ir labi dažādu iemeslu dēļ. Daži no fizisko aktivitāšu ieguvumiem aprakstīti zemāk.



Uztur formā

Fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru un novērst aptaukošanos, kas ir viens no galvenajiem riska faktoriem daudzām saslimšanām, piemēram, sirds un asinsvadu sistēmas slimībām un 2. tipa cukura diabētam. Fiziskās aktivitātes pieaugušo un senioru vecumā ir īpaši svarīgas, jo, paliekot vecākiem, vielmaiņas ātrums samazinās.



Mazina stresu, uzlabo garastāvokli un palīdz atslābināties

Stress ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa, tomēr tas var izteikti negatīvi ietekmēt gan psihisko, gan fizisko labsajūtu. Labākās zāles pret stresu, nenoliedzami, ir fiziskās aktivitātes. Fizisko aktivitāšu laikā smadzenēs pastiprināti izdalās laimes hormons endorfīns, kas rada pacilātības, prieka un laimes sajūtu, palīdzot ķermenim atbrīvoties un uzlabot garastāvokli.



Uzlabo koncentrēšanās spējas un veicina produktivitāti

Gan bērna un pusaudžu, gan pieaugušo vecumā smadzenēm nepārtraukti nepieciešams apstrādāt un atcerēties lielu informācijas daudzumu. Ikdienā nepieciešams ģenerēt jaunas, radošas idejas, pieņemt ātrus un nozīmīgus lēmumus. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt uzturēt šīs funkcijas, uzlabojot koncentrēšanās spējas, atmiņu, modrību, radošo domāšanu un darba produktivitāti.



Vairo enerģiju

Fizisko aktivitāšu laikā izdalītais laimes hormons endorfīns rada ne vien prieku un pacilātības sajūtu, bet arī vairo enerģiju. Tādēļ, jo vairāk kustēsies, jo vairāk spēsi izdarīt.



Uzlabo miega kvalitāti

Ciešs un labs miegs ir svarīgs ikvienam cilvēkam. Ja miegs ir traucēts, dienas laikā var parādīties nogurums, grūtības koncentrēties un veikt ikdienas pienākumus. Daudzi pētījumi apraksta regulāru fizisko aktivitāšu saistību ar ciešāku miegu, mazāku nogurumu dienas laikā un labāku kopējo miega kvalitāti.



Palīdz veidot pareizu stāju

Pareiza stāja ir viena no vesela organisma pazīmēm – tā labvēlīgi ietekmē elpošanu un sirds, vēdera dobuma orgānu un muskulatūras darbību. Jo vairāk ikdienā kustēsies, jo vairāk tiks nodarbināta muskulatūra, kas notur mugurkaulu, veidojot labu stāju.



Stiprina kaulus un muskuļus, attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju

Ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes palīdz stiprināt kaulus un muskuļus, kā arī attīsta un uzlabo kustību koordināciju un līdzsvaru, kas ir būtiski gan bērna augšanas un attīstības posmā, gad pieaugušo un senioru vecumā, kad pakāpeniski sāk samazināties kaulu blīvums un muskuļu masa un palielināties kritienu un lūzumu risks.



Novērš hroniskas saslimšanas un to komplikācijas

Fiziskās aktivitātes ir labs profilakses līdzeklis, lai novērstu daudzas slimības, kas izraisa dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Ar regulārām fiziskajām aktivitātēm var novērst sirds un asinsvadu sistēmas slimību, osteoporozes, 2. tipa cukura diabēta, hipertensijas, artrīta un dažu vēža formu attīstību (piemēram, zarnu un krūts vēža attīstību). Tāpat fiziskās aktivitātes spēj ievērojami mazināt jau esošu hronisku slimību attīstības un progresēšanas risku.

Cik daudz fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas?

Bērniem un pusaudžiem (līdz 18 gadiem):

- ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstasintensitātes fiziskās aktivitātes;
- muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes ieteicams veikt vidēji 3 reizes nedēļā.

Pieaugušajiem (līdz 64 gadiem):

- ieteicamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas 30 minūtes) nedēļā vai 75 minūtes (1 stunda 15 minūtes) augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes pēc iespējas vairākām muskuļu grupām ieteicamas vismaz 2 reizes nedēļā.

Senioriem (virs 64 gadiem):

- ieteicamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas 30 minūtes) nedēļā vai 75 minūtes (1 stunda 15 minūtes) augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- ieteicami dažāda veida vingrinājumi muskuļu spēkam 2 reizes nedēļā un vingrinājumi līdzsvaram 3 reizes nedēļā.

Nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm vajadzētu uzsākt pakāpeniski, uzsākot tās ar zemulīdz vidēju intensitāti. Tomēr, lai tiktu ietekmēti veselības rādītāji, vienai fiziskajai aktivitātei jāvelta ne mazāk kā 10 minūtes. Priekšroku noteikti jādod aktivitātēm, kas patīk vislabāk un sagādā prieku, jo nav svarīgi, vai tā būs peldēšana, pastaigas svaigā gaisā, riteņbraukšana vai skriešana – galvenais, lai ķermenis būtu aktīvs.

**Zema intensitāte – aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, neveidojas svīšanas process, nav grūtības runāt, piemēram, lēna pastaiga, mājas uzkopšana. Pēc 10 ballu skalas piepūles līmenis pielīdzināms līdz 5-6 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka.*

***Vidēja intensitāte – aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, veidojas grūtības sarunāties, piemēram, vidēji ātra soļošana, nūjošana, mērenas slodzes dārza darbi. Pēc 10 ballu skalas piepūles pielīdzināms 6-7 ballēm.*

****Augsta intensitāte – aktivitātes, kuru laikā norisinās aktīvs svīšanas process, palielināts elpošanas biežums, pastiprinātas grūtības sarunāties, piemēram, skriešana, intensīvi vingrinājumi, distanču slēpošana, aktīvi dārza darbi (rakšana vai līdzīgas aktivitātes, kas palielina sirds ritmu). Piepūles līmenis pēc 10 ballu skalas – 7-8 balles.*

Vairāk par fiziskajām aktivitātēm, to ieguvumiem, kā arī idejas fiziskajām aktivitātēm lasi



Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijai iedzīvotājiem 

