



FIZINIS AKTYVUMAS KARANTINO LAIKOTARPIU

Kaip mankštintis namie?

Šiuo metu turime tenkintis internete randama informacija, todėl labai svarbu naudotis patikimais, mokslu grįstais informacijos šaltiniais. savarankiškai internete galite pasidomėti tomis fizinio aktyvumo veiklomis, kurios nėra intensyvios, bet originalios, įdomios, pavyzdžiui, įvairūs šokių stiliai, lengvi žaidimai, kuriems priemonės galite pasigaminti patys, nesudėtingi jogos pratimai ir panašiai. Svarbu tinkamai įvertinti savo galimybes atlikti fizines veiklas nedarant žalos sveikatai.

Mankštintis reiktų kasdien, jeigu tai neįmanoma – bent 2–3 kartus per savaitę

Kad mankštintis būtų lengviau ir linksmiau, sportuodami klausykitės mėgstamos muzikos. Gera būtų, kad ji atitiktų jūsų mankštinimosi stilių bei tempą. Tinkamai parinkta muzika sukuria reikiamą nuotaiką, skatina judėti atitinkamu ritmu.

Kai mankštinatės namie ir nereikia niekur specialiai eiti ar važiuoti, lengva praleisti numatytą treniruotę, nes gali atsirasti visokių „svarbesnių“ ar įdomesnių reikalų, todėl rekomenduojama treniruotei skirti nuolatinį laiką. Minimali mankštos trukmė suaugusiems turėtų būti 30 min.

Mankštinantis nebūtini įmantrūs ir brangūs įrenginiai. PVZ: Šokdyne yra viena iš paprasčiausių treniruotėms skirtų priemonių – ji pigi, užima labai mažai vietos ir šokinėjant sudeginama nemažai kalorijų. Pratimai su šokdyne yra vertingi aerobiniai pratimai, nes treniruoja širdies ir kraujagyslių sistemą bei stiprina raumenis.

Visi paprasti namų ruošos ar ūkio darbai, pavyzdžiui, skalbimas, lyginimas, valgio virimas, tešlos minkymas, langų plovimas, kilimų siurbimas, dulkių šluostymas, vejos šienavimas, automobilio plovimas, apsipirkimas, įvairiausi darbai sode ar darže ir kt. yra naudinga fizinė veikla, laikantis saugumo taisyklių karantino metu.



Vaikams fizinis aktyvumas taps svarbus, jei matys, kad jis svarbus bei malonus mamai ir tėčiui. Šeimos įpročiai ir vertybės išlieka visam gyvenimui.



Visada galvokite apie mankštinimąsi kaip apie būtiną ir svarbų užsiėmimą, kurio metu jūs siekiate kažkokių svarbių asmeninių tikslų.