

# Fizinio aktyvumo rekomendacijos

## karantino laikotarpiu

Informacijos šaltiniai:  
Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija,  
Lietuvos sporto universitetas.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIŪRAS



Informacijos sklaida rūpinasi  
Klaipėdos miesto visuomenės  
sveikatos biuras, finansuoja  
Klaipėdos miesto savivaldybė iš  
visuomenės sveikatos rėmimo  
specialiosios programos.

### Pasitelkite internetą ar specializuotą literatūrą.

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. Svarbu tinkamai įvertinti savo galimybes atlikti fizines veiklas nedarant žalos sveikatai.



### Priklausomai nuo to, ką pasirinkote, pasirūpinkite reikalingomis priemonėmis.

Mankštinantis nebūtinai įmantrūs ir brangūs įrenginiai, reiktų kelių paprastų priemonių: gimnastikos kilimėlio, didelio gimnastikos kamuolio, elastinės juostos.

### Paskirkite tikslų laiką savo treniruotei.

Rekomenduojama treniruotei skirti nuolatinį laiką. Gerai būtų skirti tam apie 1 valandą ir neskubant atlikti viską, ką esate numatę. Minimali mankštos trukmė suaugusiems turėtų būti 30 minučių, vaikams – 60 minučių, vienos veiklos laikas – apie 10 minučių.



### Būtinai mankštinkitės bent kelis kartus per savaitę, geriausia – kasdien.

Mankštintis reiktų kasdien, jeigu tai neįmanoma – bent 2–3 kartus per savaitę. Nusistatykite realius asmeninius tikslus, kurių norite pasiekti. Labai svarbu, kad gerai tarpusavyje derėtų tikslai, asmeninis veiklos planas ir Jūsų asmeninės galimybės.

### Žiūrėdami televizorių aktyviai judėkite.

Jeigu namuose esate ypač užimti ir negalite skirti specialaus laiko mankštai, pabandykite būti fiziškai aktyvūs kitais būdais: žiūrėdami televizorių žingsniuokite vietoje (kad būtų sunkiau, galima prie kojų prisitvirtinti svarmenis).



### Naujai pažvelkite į paprastus namų ruošos darbus.

Visi paprasti namų ruošos ar ūkio darbai, pavyzdžiui, skalbimas, lyginimas, įvairiausi darbai sode arba darže ir kt. yra naudinga fizinė veikla, laikantis saugumo taisyklių karantino metu.

### Aktyviai leiskite laisvalaikį su šeima.

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 svarbią veiklą, kurios metu Jūs siekiate savo asmeninių tikslų.

Nesvarbu, ar tai teigiami Jūsų išvaizdos pokyčiai, ar geresnė fizinė forma bei sveikata, ar smagaus bendravimo galimybė. Surašykite savo asmeninę fizinio aktyvumo rūšį ir pamatysite, kad tai tikrai puiku.

## Savarankiškam mankštinimuisi namuose

patariame pasinaudoti Lietuvos sporto universiteto, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų parengta vaizdo medžiaga bei metodiniais patarimais:



Mankšta dirbantiems namuose



Mankšta senjorams ir mažiau fiziškai aktyviems žmonėms



Fiziniai pratimai – geriausias antidepresantas