

ĮDOMŲ FAKTAI APIE FIZINĮ AKTYVUMĄ

1. Reguliarus fizinis aktyvumas prailgina gyvenimo trukmę iki 3,5 metų. Remiantis mokslininkų iš Rotterdamo Erasmus Medical Center atliktais tyrimais, gyvenimo trukmę



galima prailginti iki 3,5 metų jeigu 5 kartus per savaitę pusvalandį skirsime fiziniams pratimams.

Kitos eksperimente dalyvavusios žmonių grupės, skyrusios fiziniam aktyvumui mažiau laiko (3-4 kartai per savaitę), palyginus su „sėdintį“ gyvenimo būdą vedančiais žmonėmis, gyvenimo trukmė pailgėjo pusantros metų.

2. Pasaulio sveikatos organizacija aiškindama sąvoką „sveikata“ (Sveikata yra visiška fizinė, psichikos ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ir negalios nebuvimas) akcentuoja gerą fizinę organizmo būklę. Rekomendacijose dėl sveiko gyvenimo būdo teigiama, kad norint palaikyti sveikatą,

būtinai fizinis aktyvumas kurio trukmė bent 30 minučių, dažnumas – trys kartai per savaitę, o širdies dūžių intensyvumas atliekant pratimus – 130 dūžių per minutę.

3. Reguliarus fizinis aktyvumas pakelia libido. Remiantis atliktais tyrimais įrodyta, kad fizinį aktyvumą atliekant 4 kartus per savaitę po maždaug 60 min. pakelia testosteronų lygį – hormono, kuris atsakingas už seksualinį potraukį abiejų lyčių atstovams.

4. Sportuojamų žmonių širdies ritmas yra mažesnis. Dėl reguliarių treniruočių širdies ritmas yra mažesnis ir gali būti netgi 40 tvinksnių per minutę. Minėti pakitimai pasitaiko dažniausiai žmonėms, kurie užsiima ištvermės sporto šakomis: bėgimas, dviračių sportas, plaukimas, slidinėjimas, šiaurietiškas ėjimas ir t.t. Nesportuojančių suaugusių žmonių širdies ritmas ramybės būsenoje siekia 70-80 tvinksnių per minutę. Širdies ritmo mažėjimas ramybės būsenoje vadinamas sportine bradikardija.

5. Fiziškai aktyvių žmonių nauda kumuliojasi. Remiantis Rachel Cooper iš Medichl Research Council (Didžioji Britanija) atliktais tyrimais (ištyrė 2400 vyrų ir moterų), reguliarūs fiziniai pratimai leidžia pasidžiaugti gera fizine būkle taip pat esant jau garbaus amžiaus. Siekiant išlaikyti gerą sveikatą specialistai pataria sportuoti 5 kartus per savaitę mažiausiai po 30 min.

6. Reguliarūs fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti vėžinėmis ligomis. 1996-2008 metais atlikti tyrimai su 200 tūkstančių vyrų ir 216 tūkstančių moterų leido pastebėti, kad kasdien po 15 minučių atliekami fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti vėžiu 11 %. Didinant fizinio aktyvumo trukmę iki 100 min. per užsiėmimą, keliamas 1% koeficientas nuo kiekvieno papildomo ketvirčio (15 min.).

7.