

Kasdieninė kardiotreniruotė labai naudinga sveikatai



Zitos Katkienės nuotr.

„Kodėl turėčiau į darbą važiuoti dviračiu?“

O kodėl gi ne?

„Darbe prisilakstau tiek, kad kojų nepavelku.“

Būtent todėl ir reikia.

„Ką turite omenyje?“

*Į visus šiuos klausimus jums atsakys Respublikinės Šiaulių ligoninės slaugytojas **Eugenijus Markulis***

Tikslinis fizinis krūvis, sukeliantis lengvą tachikardiją ir padažnęjusį kvėpavimą, dar vadinamas kardiotreniruote. Tai visai ne tas pats, kas darbas su fizinio krūvio elementais. Darbas, kur „prisilakstome“, dažniausiai sukelia ne tiek fizinį, kiek emocinį nuovargį. Kardiotreniruotė sukelia lengvą fizinį nuovargį, bet pailsite emociškai. Asmeniškai aš, važiuodamas į darbą arba iš darbo automobiliu, matau tik kelią ir kitus automobilius. Važiuodamas dviračiu, sutinku daug pėsčiųjų, dviratininkų. Mes vieni su kitais sveikinamės, nusišypsoms. Atvažiuavęs į darbą būnu puikios nuotaikos. Darbe sutikęs kolegas iš kitų padalinių, gaunu daug komplimentų. Ir tai geras emocinis užtaisas visai dienai. Jau nekalbant apie tokio fizinio krūvio naudą sveikatai.

Bet dažniausiai mes nerandame papildomo laisvo laiko pasportuoti. Keliavimas į darbą dviračiu užpildo šią spragą. O kasdieninė kardiotreniruotė iš tiesų labai naudinga sveikatai. Pakanka 30 minučių fizinio krūvio per dieną, 150 minučių per savaitę ir riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis galima sumažinti trečdaliu. Mokslininkų įrodyta, jog net nuo 25 lėtinių ligų gali apsaugoti fizinis aktyvumas. Ir tai ne tik kraujagyslių ligos. Europos kardiologų draugija yra pateikusi fizinio aktyvumo rekomendacijas, skirtas ir sergantiems, ir

sveikiems žmonėms. Šiose rekomendacijose teigiama, jog bet kokio amžiaus suaugusieji turi skirti 100–150 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo fiziniam krūviui arba 75 minutes per savaitę intensyvioms treniruotėms. Pakankamas fizinis krūvis yra 30 minučių 5 kartus per savaitę arba 50 minučių 3 kartus per savaitę. Sergantiems arterine hipertenzija sportuoti irgi patariama, nes iš tiesų sumažėja kraujospūdis. Tada galima mažinti skiriamų vaistų dozes, o jauniems – ir visai vaistų atsisakyti. Jeigu žmogus laikosi rekomenduoto fizinio aktyvumo, koreguoja mitybą, trečdaliu sumažina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Širdies nepakankamumu sergantiems pacientams dusulį ir nuovargį taip pat patariama įveikti treniruojantis, o taikant 6 minučių ėjimo testą, kai pacientas pradeda sportuoti, pastebima, jog ėjimo laikas ilgėja.

Jeigu į darbą ir atgal važiuojate apie 20–30 minučių, vadinasi, visiškai vadovaujate šiomis rekomendacijomis.

Nežinau kaip jūs, bet aš renkuosi kiekvieną dieną turėti lengvą fizinį nuovargį, puikių emocijų ir išlaikyti ilgai gerą sveikatą. O nugalėjus savo tingulį, ateina nepakartojamas jausmas.