Informacija žiniasklaidai

2018 m. rugsėjo 27 d. Vilnius

**Pasiūlė idėją, kaip lietuvius priversti daugiau sportuoti**

**Parkai ir paupės, atrodytų, tiesiog nusėti bėgikais, dviratininkais ir kitaip sportuojančiais žmonėmis. Tarsi ir galėtume atsikvėpti, pasidžiaugti, kad mūsų visuomenė vis rimčiau žvelgia į sveiką gyvenseną, visgi skaičiai byloja ką kita – beveik 52 proc. Europos Sąjungos gyventojų turi viršsvorio, o net 46 proc. niekada nesportavo.**

**Šiai statistikai kasmet tik blogėjant, Europos Komisija (EK) pasiūlė „Let‘s #Beactive” iššūkį, kuriuo siekiama per trejus metus aštuoniose Europos šalyse, tarp kurių ir Lietuva, įtraukti 60 000 anksčiau nesportavusių žmonių. Sveikatingumo ekspertų teigimu, sunkiausia yra pradėti sportuoti, tad reikia žinoti keletą gudrybių.**

**Betoninės džiunglės keičia mūsų įpročius**

Laiko trūkumas, amžius, nuovargis darbe, sveikatos problemos, pinigų stygius ar tiesiog apatija – tai tik kelios priežastys, stabdančios lietuvius nuo sporto. LSU docentė, sveikatingumo mokyklos „Active Training“ mokymų programų vadovė dr. Simona Pajaujienė tvirtina, kad prigimtinį žmogaus norą judėti tramdo „betoniniai spąstai“, o dėl to mokame didelę kainą.

„Aktyvus laisvalaikis yra ne kančia, o galimybė pasijusti gyvu visomis prasmėmis. Kad ir kaip sunku pripažinti, bet mes vis dar esame tas pats pirmykštis žmogus, kurio tik džiunglės pasikeitė. Betoniniai spąstai ir išmaniosios technologijos keičia mūsų kasdienius įpročius ir verčia smegenis ieškoti greito atpildo. Deja, čia tik saviapgaulė ir už tai, kad palengvėjo mūsų gyvenimai (fizinio darbo prasme), mes sumokame nuolatiniu stresu, perdegimo sindromu ir emociniu vienišumu“, – dėstė S. Pajaujienė.

Dėl to kenčia ir mūsų fizinis kūnas – jis nėra pratęs prie šiuolaikinio sėdėjimo ir pasyvumo rutinos.

„Liūdniausia, kad didžiausias trukdis pakilti nuo kėdės ar sofos yra tai, kad žmogus neturi fizinio aktyvumo pradmenų, žinių ir įgūdžių – ką ir kaip sportuoti. Todėl norint jį sudominti sportu, aktyviu laisvalaikiu kartais prireikia profesionalios pagalbos – ir tai labai normalu! Kadangi sunkiausias pratimas yra pradėti, tą reikėtų daryti ne vienam, o su tokių pačių tikslų siekiančiais žmonėmis bei motyvuojančiu treneriu, mokytoju“, – ragino projekto koordinatorė.

Palengvėja ir tada, kai į sportą žvelgiama ne kaip į madą, būdą sudeginti kalorijas ir pasiekti svajonių kūną, o kaip į būdą kokybiškiau, smagiau ir ilgiau gyventi.

**Kiek reikia sportuoti, kad nebesinorėtų gyventi be sporto?**

Palengvinti startą padės ir EK iššūkis Lietuvai – trejus metus iš eilės į sportą ir aktyvią fizinę veiklą įtraukti mažiausiai 600 žmonių, kurie niekada prieš tai nesportavo. Projektas kasmet truks po šešias savaites. Per jas bus siekiama paruošti žmogų savarankiškai sportuoti, skatinama pamėgti patį sportavimo procesą.

Kaip teigia šio projekto įgyvendintojo – sveikatingumo klubų „Impuls“ tinklo – vadovas Antanas Sakalauskas, per šias 6 savaites, kurių metų įvyks 12 treniruočių, kiekvienas dalyvis išmoks, kaip teisingai kvėpuoti, stebėti pulsą, pasirinkti teisingą apkrovą, tinkamai apšilti, įgaus žinių, kuo skiriasi įvairūs pratimai, kaip juos reikia atlikti, kokioms raumenų grupėms jie skirti. Projekto dalyviai susipažins su skirtingomis treniruočių rūšimis, kas svarbiausia siekiant gerinti sveikatą.

„Pagrindinis šios iniciatyvos tikslas – ne nukritę kilogramai, ar išryškėję pilvo preso raumenys. Europos komisija siekia kiekvienam parodyti, kad fizinis aktyvumas – tai geriausia investicija į gyvenimo kokybę, pakilią nuotaiką, streso ir nuovargio mažinimą. Nesvarbu, kokio kūno sudėjimo, svorio, sveikatos būklės žmogus esate, kiekvienas galite mankštintis. O mes išmokysime, kaip tai daryti saugiai“, – pasakoja A. Sakalauskas.

Moksliniai tyrimai rodo, kad po šešių mėnesių net 50 proc. pradėjusių sportuoti ir toliau tęsia aktyvią fizinę veiklą, tačiau kita pusė grįžta į neaktyvų gyvenimo būdą. Vienas iš šios iniciatyvos tikslų – parodyti, kad jų gali išlikti daugiau, jei gaus šešių savaičių priežiūrą bei motyvacinį paskatinimą.

Be to, specialiai projektui bus sukurta aplikacija mobiliesiems įrenginiams, kur bus įvedami visi treniruočių duomenys, sporto salėse bei namuose pasiekti rezultatai. Šią iniciatyvą EK įgyvendina ir kitose Europos šalyse.

Visų treniruočių metu į kiekvieną dalyvį ir jo fizines galimybes bus žiūrimas individualiai, laikomasi principo – „neperspausti“, kad žmogui nedingtų motyvacija būti fiziškai aktyviam.

„Juk dažniausiai sportinę veiklą metame po pirmųjų kartų, nes intensyviai pasportavę jaučiame raumenų skausmą ir nuovargį. Lyginant su kitomis šalimis, lietuviai daug dirba ir mažai ilsisi, todėl sportas neturi tapti kančia ar prievole. Tai turi būti malonumas, kurį seka ir noras sportuoti, o su juo – didėja žmogaus darbingumas, gerėja miego kokybė, nuotaika ir visa tai lemia geresnę sveikatą. Jei žmogus sportuoja 2-4 kartus per savaitę, be didelių pauzių per dieną nueina 10 tūkst. žingsnių, tuo jis mažiau išleidžia vaistams, gydymui, tuo labiau gerėja jo gyvenimas“, - apibendrino A.Sakalauskas.

**Daugiau informacijos:**

Aistė Malakauskaitė

„INK agency“ vyr. projektų vadovė

Mob. +370 675 69 678

El. p. [aiste@inkagency.lt](mailto:aiste@inkagency.lt)