**1 valanda per dieną sportui: kodėl to reikia?**

**Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas aktyviai judėti reikėtų bent 30 minučių per dieną. Tačiau norint būti dar sveikesniems – fizinei veiklai kasdien rekomenduojama skirti vieną valandą. Tiek laiko gali užtekti, norint pramankštinti 8 valandas prie darbo stalo išsėdėjusi kūną.**

**Sportas ne tik sveikatai, bet ir gerai nuotaikai**

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, nepakankamas fizinis aktyvumas padidina galimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu ir vėžiu. Tačiau kas ketvirtas žmogus juda per mažai – tai problema, su kuria susiduria visas pasaulis.

Nors fizinis aktyvumas ir ne visiems teikia malonumą, jis gali padėti pagerinti ne tik sveikatą, bet ir pasitarnauja grožiui ir geresnei nuotaikai. Moksliškai įrodyta, kad judėjimas skatina seratonino, dar vadinamo laimės hormonu, išsiskyrimą, todėl veikia mūsų nuotaiką, darbingumą ir padeda labiau pasitikėti savimi.

Mažai judantys ar nesportuojantys žmonės dažnai į bet kokią fizinę veiklą numoja ranka, sakydami, kad neturi laiko ir randa daugybę kitokių pasiteisinimų. Iš tiesų, jei nemėgstate laiko leisti sporto salėse, to daryti ir nereikia, sportuoti galima ir namuose. Taip pat fiziniu aktyvumu yra laikoma ir paprastas vaikščiojimas, plaukiojimas, važiavimas dviračiu ar kitoks aktyvesnis laisvalaikio praleidimo būdas.

**Sportuokite namuose su virtualiais treneriais**

Tie, kas nėra sporto klubų ir grupinių treniruočių gerbėjai, gali judėti savarankiškai. Jau dešimt savaičių trunkantis karantinas įrodė, kad savarankiškas sportas namuose padeda išlaikyti gerą fizinę formą. Tačiau reikia nepamiršti, kad pradedantiesiems ir anksčiau nesportavusiems savarankiškai judėti reikia atsargiai.

Ne veltui internete pilna nemokamų vaizdo užsiėmimų, todėl norintiems sportuoti tereikia sekti trenerio rodomus pratimus, o įvairias mankštas namuose atlikti daug lengviau su šiuolaikinių technologijų pagalba. Pavyzdžiui, „Samsung“ bendradarbiauja su visame pasaulyje garsiais treneriais ir programėlių kūrėjais, todėl šių televizorių naudotojai gali sportuoti kartu su tokiomis programėlėmis, kaip „Calm“, „Fitplan“, „barre3“, „Echelon“, „Jillian Michaels Fitness“ ar „obé Fitness“.

Šios programėlės kol kas dar nėra pasiekiamos visose šalyse, tačiau kol jų laukiame, įvairias sveikatingumo programas ir vaizdo treniruotes galima transliuoti ir tiesiai iš „Youtube“ platformos. Technologijų gamintojai daro viską, kad vartotojams būtų patogiau ir palengvina jų kaddienybę. Tarkime, „QLED“ televizoriuose esanti „Smart Hub“ programa visą vartotojo mėgstamą turinį sutelkia vienoje vietoje. Taip kiekvieną kartą nereikės internete iš naujo ieškoti savo mėgstamos treniruočių programos.

**Pradėti lengviau nei galvojate**

Prieš renkantis treniruotės rūšį, gerai įvertinkite savo sveikatos būklę, amžių, fizinį pasirengimą ir tai, kiek laiko mankštai galite skirti. Jei niekada anksčiau nesportavote, nepulkite iškart daryti sudėtingiausių treniruočių. Judėjimui per savaitę skirkite bent jau nuo 150 iki 300 minučių ir tikrai pajusite teigiamą poveikį sveikatai.

Pradėkite nuo lengvo pasivaikščiojimo ar trumpesnės treniruotės ir stebėkite savo savijautą. Jei jaučiate, kad galite nueiti daugiau – nestabdykite ir stenkitės kasdien pasiekti dienos normą – 10 tūkstančių žingsnių. Vėliau ėjimą galite pakeisti bėgimu. Pirmą kartą bėgdami neužsibrėžkite per didelių tikslų, stebėkite savo tempą ir stenkitės išbėgti kuo ilgiau. Jei bėgti jums patiks, kitą kartą galite pabandyti nubėgti dar daugiau arba dar greičiau.

Dar viena alternatyva – dviratis. Paprastas minimas taip pat gali tapti sportu, nereikalaujančiu sudėtingo išankstinio pasiruošimo. Važinėjant dviračiu, taip pat galima laipsniškai didinti intensyvumą, jei jaučiate, kad galite ir norite daugiau.