***Pranešimas žiniasklaidai***

***Olimpietė Eglė Balčiūnaitė apie patirtą traumą: „Lūžis įvyko netikėtai ir nelauktai“***

***Pėdos lūžis nesustabdė olimpietės Eglės Balčiūnaitės: „Nereikia pasiduoti ir savęs gailėti“***

***Olimpietė Eglė Balčiūnaitė – tarp 6000 bėgikų Kauno maratone: „Sportas – tai pasaulis, kuriame noriu būti“***

Sekmadienį vykusiame Kauno maratone susibūrė daugiau nei 6000 dalyvių iš visos Lietuvos. Tarp jų – ir olimpietė, buvusi profesionali bėgikė Eglė Balčiūnaitė, kuri jau prieš kelerius metus baigė karjerą.

**Bėgimas – lyg kitas pasaulis**

Vis tik sportas ir toliau išlieka neatsiejama Eglės gyvenimo dalimi.

„Esu jau baigusi karjerą prieš kelerius metus, tačiau nuo sporto nenutolau – sportas yra šalia manęs kasdien. Tokie masiniai renginiai kaip maratonas mieste mane labai žavi, ypač tada, kai bėga tūkstančiai dalyvių.

Daug šypsenų ir pozityvas mane labai motyvuoja. Man toks bėgimas – lyg kitas pasaulis“, – po finišo kalbėjo „Oilesen D3“ bėgimo komandos kapitonė Eglė.

Jai antrina produktų grupės vadovė Kristina Valskienė, kuri sako, kad tokie žmonės kaip Eglė – ypač įkvepia ir motyvuoja jaunąją kartą pakilti nuo sofos ir judėti pirmyn: „Labai noriu atkreipti dėmesį į mažą žmonių judrumą – jaunoji karta tikrai mažokai juda, daugeliui trūksta motyvacijos keistis ir pradėti rūpintis savo sveikata jau dabar.

Sveikas ir sąmoningas judėjimas yra labai svarbus kiekvienam, nepriklausomai, kokiame gyvenimo etape esame. Kiekvienas kasdienis pasirinkimas, kuris turi įtakos mūsų sveikatai.

Pastaruoju metu daug kalbama apie sveiką amžėjimą. Šią sąvoką taip pat gali apibrėžti kasdieniai pasirinkimai – daugiau judėti, rasti mėgstamą fizinęą veiklą, geriau miegoti, rasti balansą tarp darbo ir poilsio, rinktis pilnavertiškesnę mitybą, reguliariai tikrintis sveikatą.“

**Pėdos lūžis pristabdė veiklas**

Nors šiam maratonui sportininkė specialiai nesiruošė, pastaraisiais mėnesiais ji vėl grįžo į aktyvią rutiną po rimtos traumos – pėdos kaulo lūžio, kuris privertė sustabdyti visas veiklas.

„Turėjau pėdos kaulo lūžį, ilgą laiką negalėjau sportuoti, o dabar jau du mėnesius reguliariai išlaikau treniruočių dienas, beveik kasdien sportuoju. Nebuvo specialaus pasiruošimo šiam maratonui, nes sportas visada yra nuolat mano gyvenime.“

Traumos, anot Eglės, pakeičia gyvenimo ritmą, tačiau motyvacijos jai nepristinga: „Esu turėjusi ne vieną traumą – tai labai liūdnas reikalas. Šį kartą nepasisekė ypač, nes trauma įvyko netikėtai ir nelauktai, net ne sporto metu.

Terasoje ėjau su kava ir trenkiau pirštelį į sofos kampą. Lūžis tikrai buvo stiprus, todėl turėjau nutraukti daug savo veiklų. Vis dėlto aš nepanyrau į savigailą, tikiu, kad daugumą traumų išgydysi, jeigu kažką darysi. Taip, sužeista vieta tampa silpnesnė, bet tik nuo tavęs priklauso, kaip padėsi kūnui atsigauti.

Žinoma, reikia laiko, kantrybės, nepasiduoti. Dar dabar yra pasekmių – koja patinsta, paskausta, todėl gali reikėti atlikti detalesnius tyrimus.“

**Ruoštis sportui – sąmoningai**

Pasak Eglės, bėgimas turi būti malonumas, o ne kančia. Tam būtinas sąmoningas pasiruošimas ir pagrindinės priemonės: „Pasiruošti reikia visada – atsistojus nuo sofos bėgti negalima jokiu būdu. Visais atvejais būtina sąmoningai įvertinti, kiek gali padaryti ir koks tavo asmeninis tikslas.

Pati galiu pasakyti, kad kartais mano tikslas yra prabėgti distanciją, o kartais norisi vienokio arba kitokio rezultato. Aš turiu visą puokštę įvairių pobūdžių, kaip įveikti maratonus arba pusmaratonius.“

Vis tik Eglė priduria, kad pasiruošti tiek maratonui, tiek lengvam bėgimui, būtina: „Norint mėgautis sportu, labai svarbu turėti individualizuotą treniruočių planą, gerą avalynę, tinkamai pailsėti, tinkamai valgyti bei naudoti pulsometrą. Be šitų esminių dalykų sportas bus labiau kančia.

Atrodo, pavasariui pašvietus saulei imi sportbačius ir bėgi, tačiau be pasiruošimo veidas bus raudonas, pasidarys bloga ir tikrai nesibaigs gerai.“

Ne mažiau svarbus ir sąmoningas požiūris į mitybą. Eglė sako nesivadovaujanti griežtomis dietomis, bet renkasi apgalvotai: „Nesu išranki maistui, bet tiesiog nevalgau visko vienu metu – stengiuosi nemaišyti angliavandenių su baltymais, atsisakau padažų, eliminuoju juos, nes jie apsunkina.

Svarbiausia – nemaišyti daug maisto tarpusavyje, rinktis tinkamą maistą ir labai gerai pagalvoti, ką maistas mums duoda. Juk tai kuras, kuris turi teikti energiją, o ne nuovargį.“

**Organizmui – tik geriausios medžiagos**

Savo ruožtu Kristina Valskienė sako, kad kiekvienam sportuojančiam žmogui, nepriklausomai nuo to, ar jis profesionalas, ar mėgėjas, būtina tikrintis reguliariai sveikatą ir pagal poreikį papildyti organizmo atsargas reikiamomis medžiagomis.

Pavyzdžiui, geležis itin svarbi ištvermės sportą propaguojantiems sportininkams. Siekiant tinkamai įvertinti geležies atsargas organizme, rekomenduojama stebėti ne tik bendrus kraujo rodiklius, bet ir papildomai atlikti feritino tyrimą.

Taip pat į kasdienį racioną būtina įtraukti tam tikras maistines medžiagas, kurių nepakankamai gauname arba visai negauname su maistu ar maisto papildais. Ypač svarbu užtikrinti gaunamą kiekį omega-3, elektrolitų, tam tikrų vitaminų, ypač D, nes būtent jis palaiko raumenų funkciją, padeda reguliuoti kalcio kiekį raumenyse, kuris būtinas tinkamam raumenų susitraukimui ir atsipalaidavimui.

Bėgikams bei kitų sričių sportininkams, kuriems trūksta vitamino D, gali pasireikšti raumenų silpnumas, nuovargis. Būtent šis vitaminas padeda įsisavinti kalcį ir fosforą iš maisto, kurie būtini tvirtiems kaulams, taip pat palaiko imuninės sistemos veiklą.

Reikiamas vitamino D kiekis organizme padeda greičiau atsistatyti po didelio fizinio krūvio bei treniruočių, o tyrimai rodo, jog organizme esantis per mažas vitamino D kiekis kraujyje gali sukelti greitesnį nuovargį.

**Bėgo daugiau nei 6000 dalyvių**

Balandžio 27-ąją Kaune vyko jau 13-asis Kauno maratono renginys. Jame jėgas išbandė daugiau nei 6000 įvairaus amžiaus dalyvių.

Kaip sako organizatoriai, tai ne tik savo jėgų išbandymas, bet išskirtinė galimybė palaikyti savi draugus, artimuosius ir bėgančius bičiulius. Maratono metu vyko ne tik bėgimas, bet ir įvairūs renginiai, mugės, paskaitos, treniruotės.

Norintieji turėjo galimybę gauti išskirtinai daug informacijos ir žinių apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai.