

FIZINIO AKTYVUMO MITAI

MITAI, JUOS PANEIGIANTYS FAKTAI BEI VIRTUALUS KLAUSIMYNAS ŽINIOMS ĮSIVERTINTI!



1 FIZINIS AKTYVUMAS UŽIMA DAUG LAIKO, O VEIKSMINGAS BŪNA TIK TADA, KAI ATLIEKAMAS ILGĄ LAIKO TARPA

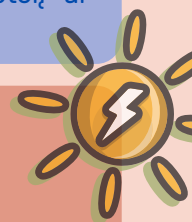
M I T A S !

Pasaulinė sveikatos organizacija 5 - 17 metų vaikams rekomenduoja būti fiziškai aktyviems vidutiniu ar dideliu intensyvumu bent 60 min. per dieną, o vyresniems – bent 150 min. per savaitę ir visai nesvarbu, ar tai bus pasiekta per vieną kartą, ar dalijama į keletą trumpesnių užsiėmimų.

2 LIESI ŽMONĖS YRA SVEIKI, STIPRŪS IR JIEMS PAPILDOMAI JUDĖTI NEBEREIKIA

M I T A S !

Būti tinkamai pasirengusiam fiziškai reiškia, jog žmogus turi stiprią ir sveiką širdį, kvėpavimo sistemą, griaučių raumenis, kaulus, sąnarius. Tik dėl to, kad žmogus yra liesas ar normalaus svorio dar nereiškia, kad jis galėtų nubėgti ilgą nuotolį ar atidaryti sunkias duris.



3 BĖGIOTI YRĄ GERIAU NEI VAIKŠČIOTI

M I T A S !

Ėjimas yra puikus būdas sustiprinti širdies bei kvėpavimo sistemas ir sumažinti ligų riziką, todėl jei nėra noro bėgioti, galima nuolat bandyti vis naujas veiklas ir ieškoti užsiėmimų, kurie džiugintų, nes rinktis tikrai yra iš ko!



4 FIZINIS AKTYVUMAS VARGINA

M I T A S !

Net jei iškart po treniruotės yra jaučiamas nuovargis, reguliarius fizinis krūvis pakelia bendrą energijos lygį ir gerina savijautą, todėl esant dėmesio koncentracijos stokai ar stresui – net trumpas pasivaikščiojimas gali padėti pasijauti geriau. Be to, fizinis aktyvumas gerina miego kokybę, tad energingumas išlaikomas ilgesnį laiką.

5 TURINT ANTSVORĮ - PIRMA REIKIA SUMAŽINTI KŪNO SVORĮ, O TIK PO TO PRADĖTI SPORTUOTI

M I T A S !

Kuo anksčiau pradedama judėti, tuo sparčiau gerėja savijauta, sveikata bei didėja energingumas. Kūno riebalai nevirsta raumenimis, o didelė raumenų masė reikia intensyvių jėgos treniruočių su dideliais papildomais svoriais, todėl kūno masė nedidės, jei fizinis krūvis bus reguliarus ir įvairaus intensyvumo.

6 PILVO PRESO PRATIMAI PILVO RAUMENIS PADARO RYŠKIUS IR TVIRTUS

M I T A S !

Deja, pasirinkti vienos ar kelių liesų vietų neįmanoma, nes riebalinė masė mažėja proporcingai visame kūne. Simtai atsilenkimų nepadės įgyti ryškių pilvo presu raumenų, kol nebus atliekamos įvairaus intensyvumo viso kūno stiprinimo treniruotės ir nesumažės bendra riebalinė kūno masė.



7 KUO DAUGIAU INTENSIVIAUS FIZINIO KRŪVIO, TUO GERIAU

M I T A S !

Po intensyvios treniruotės raumenims bei nervų sistemai reikia bent kelių dienų poilsio, todėl geriausia aukšto intensyvumo treniruotes derinti su žemo intensyvumo užsiėmimais. Ypač dažnos ir intensyvios treniruotės gali sukelti įvairių griaučių sistemos pažeidimų ir traumų, taip pat emocinį išsekimą, prastą nuotaką, nuovargį bei nemigą.



8 JEI NEPRAKAITUOJI - TRENIRUOTĖ NEPAKANKAMAI VEIKSMINGA

M I T A S !

Kiekvienas žmogus prakitą išskiria skirtingai: fizinio pasirengimo lygis, aukšta aplinkos temperatūra, drėgmė bei didesnis išgerto vandens kiekis lemia didesnį prakaitavimą, taip pat vyrai prakaituoja daugiau nei moterys, todėl treniruotės veiksmingumas prakaito kiekiu nematuojamas.

Perskaičius mitus ir faktus, siūlome atsakyti į klausimus ir patikrinti savo žinias apie fizinį aktyvumą. Klausimyną rasite [paspaudę čia](#).

