

Patarimai geresniam KRAUJOTAKOS IR KVĖPAVIMO SISTEMOS PAJĖGUMUI!

Geras kraujotakos ir kvėpavimo sistemos pajėgumas yra įvairiškai naudingas, pavyzdžiui, galime:

- būti **fiziškai aktyvūs visą dieną smarkiai nepavargdami**,
- užsiimti ir **mėgautis fizine veikla** su draugais,
- siekti **sporto tikslų**.

Kraujotakos ir kvėpavimo sistemos pajėgumas yra organizmo gebėjimas **pernešti** ore esantį **deguonį** į giliausių raumenis ir panaudoti jį raumenims reikalingai **energijai generuoti**.

Pagrindiniai principai

Jei iki šiol nebuvote fiziškai aktyvus, pirmasis žingsnis yra **pratintis prie reguliarios mažo arba vidutinio intensyvumo fizinės veiklos ir po truputį bandyti didelio intensyvumo užsiėmimus**. Įgijus daugiau patirties, galima gyventi aktyviai, įtraukiant reguliarių vidutinio ir didelio intensyvumo veiklų. Patartina pasirinkti tokias treniruotes ir fizinės veiklos formas, kurios būtų malonios, socialios ir įvairiapusės. **Stebėkite savo elgesį**, pavyzdžiui, kokio pobūdžio ir trukmės fizinę veiklą renkatės, kad įgytumėte naujų įžvalgų ir tinkamai pailsėtumėte.

Mankštos plėtotė:



- Norėdami pamažu pagerinti kraujotakos ir kvėpavimo sistemos pajėgumą, planuokite savo savaitės aktyvumą pagal toliau pateiktas gaires.
- Rekomenduojama režimą pasirinkti pagal tai, kaip jums sekasi 20 m bėgti šaudykle, tačiau galite laikytis ir tokios programos, kuri jums atrodo tinkamiausia.

Jūsų kraujotakos ir kvėpavimo sistemos pajėgumo treniruotė



PRADĖKIME!

Primygtinai rekomenduojama gerinti pajėgumą



TĘSKIME!

Patartina gerinti pajėgumą



NESUSTOKIME!

Tinkamas pajėgumas

1–2 savaitės

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **30 minučių** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent kartą per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **45 minutes** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent dukart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **60 minučių** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent triskart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

3–4 savaitės

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **45 minutes** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent dukart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **60 minučių** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent triskart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **75 minutes** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent triskart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

5–6 savaitės

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **60 minučių** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent triskart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **75 minutes** vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent triskart per savaitę trumpais intervalais intensyviai pajudėti.

Stenkitės per dieną vidutiniškai skirti po **90 minučių** ir daugiau vidutinio ir didelio intensyvumo fizinei veiklai ir bent triskart per savaitę intensyviai pajudėti.



Patarimai

KELIAUJANT Į MOKYKLĄ

Jei įmanoma ir saugu, į mokyklą **eikite pėsčiomis, važiuokite dviračiu arba paspirtuku**.

KELIAUJANT NAMO

Jei įmanoma ir saugu, iš mokyklos grįžkite **pėsčiomis, dviračiu arba paspirtuku**.

PER PERTRAUKAS

Kaip praleidžiate pertraukas? Gal galite **mankštintis ar žaisti** su draugais?

PO PAMOKŲ IR SAVAITGALIAIS

Būkite aktyvūs su draugais!

Plaukiokite, važinėkitės dviračiu, sparčiai vaikščiokite, bėgiokite, žaiskite su kamuoliu, šokite arba prisijunkite prie sporto būrelio ar klubo. Taip pat kasdienybėje galite pritaikyti kitų, pavyzdžiui, **jėgos ir galios treniruočių**, apšilimo ir tempimo pratimų. Naudokitės sporto programėlėmis.

PRATIMŲ PAVYZDŽIAI. ĖJIMAS IR BĖGIMAS

- **Eikite sparčiu žingsniu** 15–30 minučių, protarpiais **pabėgėdami**.
- **Kaitaliokite bėgimą su ėjimu**. Bėkite ir sparčiai eikite 15–30 minučių. Stenkitės bėgti aktyviai tokiu tempu, kuris dar būtų malonus.
- **Bėkite** 15–30 minučių. Stenkitės bėgti aktyviai tokiu tempu, kuris dar būtų malonus.



Susidarykite savaitės planą

Fizinio aktyvumo tikslas →	1–2 savaitės	3–4 savaitės	5–6 savaitės
Pirmadienis	30 min. per dieną Važiuosiu į mokyklą ir atgal dviračiu (20 min.) Pavedžiosiu šunį (10 min.)		
Antradienis			
Trečiadienis			
Ketvirtadienis			
Penktadienis			
Šeštadienis			

Pastaba. Šie patarimai grįsti Pasaulio sveikatos organizacijos fizinio aktyvumo gairėmis 5–17 metų vaikams ir paaugliams, kuriose paaugliams rekomenduojama:

- vidutiniškai bent 60 minučių per dieną užsiimti vidutinio ir didelio intensyvumo, daugiausia aerobine, fizine veikla;
- bent triskart per savaitę dalyvauti didelio intensyvumo aerobiniuose užsiėmimuose ir užsiėmimuose, stiprinančiuose raumenis ir kaulus.