



JUDĖJIMAS: PUIKI NUOTAIKA IR SVEIKATA

Beveik pusė apklaustų Lietuvos gyventojų (44 %) teigia niekada nesportuojantys, rodo nauja Eurobarometro apklausa. Aki-vaizdu, kad mes nepakankamai judame ir apkrauname organizmą. Tikriausiai dėl to labiausiai kaltas mūsų modernus gyvenimo būdas, kuris sudaro patogias sąlygas sumažinti dienos judėjimą iki minimumo: važiuojame automobiliu nei eję pėsčiomis, vengjame laiptų, jei tik yra liftas, o saulėtomis dienomis patogiai atsisėdę skaitome knygą, o ne važinėjamės dviračiu ar vaikštinėjame. Skaityti ir sėdėti smagu, tačiau turime suprasti, kad visiškai nesimankštindami ir nesportuodami susirgsime.

Pasaulio sveikatos organizacijos paskelbtais duomenimis, kasmet dėl judėjimo stokos, nesubalansuotos mitybos ir nutukimo pasaulyje miršta apie du milijonus žmonių. Šie veiksniai skatina daugelio chroniškų ligų atsiradimą ir vystymąsi: aukštą kraujospūdį, diabetą, aterosklerozę, raumenų ir kaulų distrofiją bei širdies ligas.

Ypatingą susirūpinimą kelia tai, kad vis daugiau vaikų susiduria su antsvorio problemomis. Anksčiau vaikai daugiau laiko praleisdavo lauke, žaisdavo gaudynėmis, laipiodavo medžiais, o dabar didžiąją laisvalaikio dalį jie leidžia prie televizoriaus ar kompiuterio. Judėjimas augančiam vaikui labai svarbus dėl kaulų, sąnarių, raumenų bei vidaus organų veiklos, tuo tarpu pasyvus gyvenimas gali lemti ilgalaikių sutrikimų.

Sportas padeda išlikti stipriems sulaukus bet kokio amžiaus. Tyrimais įrodyta, jog atmintis greičiau prastėja tiems senyvo amžiaus žmonėms, kurie niekada nesportavo arba nustojo mankštintis. Labai aktyvūs ir reguliariai besimankštinantys žmonės patys valdo savo sveikatą ir gyvena kokybiškai.

Reguliarūs fiziniai pratimai padeda apsisaugoti nuo daugelio modernų gyvenimo būdą lydinčių ligų ir negandų. Tuo pačiu metu mes stiprėjame psichologiškai ir mažiname stresą su kiekvienu žingsniu, geriau jaučiamės ir ilgiau išliekame jauni. Sportuoti sveika ir smagu. Pradėti niekada nevēlu, bet geriausia aktyvų ir sveiką gyvenimą pradėti kuo anksčiau.

10 priežasčių ir motyvų sportuoti

Užpildyti plaučius deguonimi

Bet kokie mankštos pratimai padidina deguonies įkvėpimą. Išstumiant kraują, venos ir arterijos išsiplėčia, o kuo daugiau deguonies pernešama, tuo daugiau angliavandenių ir riebalų paverčiama energija. Taip būna, kai fizinis krūvis tęsiasi ilgiau nei 20 ar 30 minučių, o pulsas nukrinta nuo vidutinio iki žemo lygio. Visoms ląstelėms reikalingas deguonis, taip pat ir smegenims, todėl sportas pagerina susikaupimą.

Stiprinkite savo širdies ir kraujagyslių sistemą

Gali nuskambėti paradoksaliai, tačiau reguliari mankšta saugo ir stiprina širdį, tad ji „ekonomiškiau“ dirba. Lengvas ištvėrmės lavinimas, tarp jų bėgiojimas, šiaurietiškas ėjimas, važinėjimas dviračiu, plaukiojimas ar žygis pėsčiomis, išplečia širdį, o kiekvienas širdies dūžis pripumpuoja didesnę kraujo kiekį. Jau po kelių nuoseklių fizinių pratybų savaičių pajusite, kad ne taip greitai pavargstate ir galite giliau kvėpuoti.

Skatinkite medžiagų apykaitą

Sportuojant sudeginama daugiau energijos, todėl skatinama lipidų ir cukraus apykaita. Krintant svoriui mažėja cukraus ir cholesterolio, kuris yra pirminis arterosklerozės sukėlėjas, koncentracija kraujyje.

Meskite svorį

Jūs galite atsikratyti svorio, jei kalorijų sudeginsite daugiau nei suvartosite. Mankšta pagreitina medžiagų apykaitą, taigi jūs sudeginate daugiau angliavandenių ir riebalų. Medžiagų apykaita po mankštos ir toliau tęsiasi, todėl ir toliau deginate riebalus netgi gulėdami ant sofos. Reguliarus sportas didina raumenų masę. Kuo daugiau raumenų turite – tuo daugiau energijos sunaudojate, tai vėl spartina jūsų medžiagų apykaitą ir pagerina metabolizmą.

Stiprinkite imuninę sistemą

Laisvalaikio sportuojantys žmonės yra atsparesni ligoms nei tie, kurie nesimankština. Taip yra todėl, kad jų imuninė sistema 30–50 procentų stipresnė nei nesportuojančiųjų. Kai tik raumenys pradeda dirbti, mūsų imuninės ląstelės atpažįsta bakterijas, nuodus bei kitus svetimkūnius ir juos nukenksmina, todėl imunitetas sustiprėja.

Sutvirtinkite raumenis

Pasiekus 30 metų amžių, raumenų masė ima mažėti ir prarandame apie 10 procentų savo stiprybės kiekvieną dešimtmetį. Taip yra todėl, kad mes kasdien reguliariai nemankštiname rankų, krūtinės, nugaros ir pečių raumenų. Šį procesą įmanoma sustabdyti ir netgi pasukti priešinga kryptimi. Sisteminga atkuriamoji programa gali užtikrinti, kad turėsite stiprią nugarą, tiesią laikyseną bei gerą lankstumą net sulaukę senyvo amžiaus.

Išlaikykite lankstumą

Atsistokite tiesiai, tada pasistenkite pirštais paliesti grindis. Kol tai darysite, laikykite kojas ištiestas. Ar galite tai įsivaizduoti? Kas paprasta vaikams, metams bėgant tampa vis sudėtingiau tai padaryti suaugusiesiems. Tai priklauso nuo sutrumpėjusių raumenų ir nelanksčių sąnarių. Tinkami tempimo pratimai ir aerobika gali pagerinti jūsų lankstumą.

Sutvirtinkite kaulus

Mūsų kaulams taip pat reikia mankštos, priešingu atveju jie tampa trapūs. Net ir kasdienėje veikloje jėga ir lankstumas mums labai svarbūs, o bet koks fizinis aktyvumas stiprina kaulus. Pirmuosius 30 gyvenimo metų žmogaus kūnas vystosi, vėliau kaulai retėja ir praranda savo ypatybes.

Džiaukitės ir atsipalaiduokite

Mankšta yra balzamas sielai. Bėgiojant ar ilgai plaukiojant baseine, mūsų kūnas išskiria daugiau laimės hormonų. Drauge pageriname kraujo cirkuliaciją ir padidiname deguonies kiekį kraujyje, todėl esame atsparesni stresams, išlaisviname savo mintis ir apskritai jaučiamės daug sveikesni. Reguliari mankšta yra efektyviausias antidepresantas, leidžiantis išvengti nuovargio, melancholijos bei depresijos. Sportuodami jaučiamės stiprūs ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai.

Išlikite jauni

Sportas bei reguliari mankšta sumažina mūsų biologinį amžių, todėl net 40-metis gali pasijusti esąs 20-ies! Tai patvirtina tvirta figūra bei lygi ir glotni oda. Jūs esate aktyvesnis, savimi pasitikintis ir labiau patrauklus – tai ir yra amžinas jaunystės šaltinis. Sportuodami jaučiamės visokeriopai geriau.

1933 m. įkurta kompanija „Omron“ – vienas didžiausių elektroninių prietaisų ir jų komponentų gamintojų. Jos gaminamų elektronikos detalių pritaikymas yra labai platus – nuo „Sony“ ir „Panasonic“ firmų elektroninių prietaisų iki kosminėje pramonėje naudojamų komponentų.

Nuo 1961 m. „Omron“ daug dėmesio skyrė medicinos prietaisų gamybai, įkurtas padalinys „Omron Healthcare“, kuris koordinuoja gamybą, užtikrina aptarnavimą ir tiekimą.

„Omron“ produktai naudojami diagnostikai, tyrimams ir gydymui, siekiant pagerinti ir diagnozuoti lėtinėmis ligomis sergančiųjų gyvenimo kokybę, grąžinti galimybę gyventi visavertį gyvenimą. Šie prietaisai

leidžia kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo amžiaus ir medicininio išsilavinimo, savarankiškai ir greitai kontroliuoti pagrindinius organizmo parametrus (kraujospūdį ir pulsą, temperatūrą, kūno riebalus, sudegintas kalorijas). Sukurtas ypač didelis oscilometrinių kraujospūdžio matuoklių, termometrų, kūno riebalų matuoklių, žingsniamačių asortimentas. Be to, „Omron“ gamina prietaisus, puikiai tinkančius gydyti lėtines ligas. Tai efektyviai kvėpavimo takų ligas gydantys inhaliatoriai ir masažuokliai-stimuliatoriai (TENS), naudojami skausmui sumažinti, esant stuburo ar sąnarių ligoms, šalinant įvairių traumų pasekmes.

Daugiau informacijos atstovo tinklalapyje www.ringitas.lt

„Omron“ jau sukūrė žingsniamačius HJ-304-E* ir HJ-720ITC*, kuriuose įdiegtą „Health Management“ programinę įrangą ir USB sąsają. Galimybė įrenginį prijungti prie kompiuterio ir jame išsaugoti visus duomenis gerokai praplečia žingsniamačių



HJ-720ITC

HJ-304-E

Žingsniamačiai

Siekiant išsaugoti sveikatą ir išvengti chroniškų ligų rizikos, mes turėtume padaryti 10 000 žingsnių per dieną. Sėkmingam svorio metimui per dieną turėtų būti atliekama 12–15 tūkst. žingsnių.

Daugelis žingsniamačių, šiuo metu esančių rinkoje, gana tiksliai išmatuoja kasdien nužingsniuotų žingsnių skaičių. Ypač patikimus duomenis užtikrina „OMRON Walking Style II“ ar „OMRON Walking Style One“ žingsniamačiai. Šiuose gaminiuose įdiegtų technologijų patikimumą patvirtino Suomijos UKK institute atlikti tyrimai taikant įvairiausias metodikas, įskaitant greitą vaikščiojimą ir kopimą laiptais. Tyrimų išvada: „OMRON žingsniamačiai tiksliai skaičiavo žingsnius tiek einant įprastai, tiek greitai. Jo nešiojimo padėtis beveik nepaveikė rezultatų.“



Žingsniamačiams „Omron Walking style One“ patraukia dėmesį ne tik pripažinimą pelnusia jautrumo daviklių technologija, bet ir neįprastu korpuso dizainu, o nedidelė kaina užtikrina lyderiaujančią poziciją rinkoje. Įrenginį patogiu nešiotis pritvirtintą prie diržo (šlaunies). Septynių dienų atmintis leidžia išsaugoti informaciją apie per savaitę atliktus pratimus, įdiegta laikrodžio funkcija. Šis prietaisas ypač tinka sveiką gyvenimo būdą propaguojantiems asmenims žmonėms.

- 7 dienų atmintis.
- Parodo sudegintas kalorijas, taip pat ir gramais.
- 24 valandų laikrodis.

- Aerobikos režimas papildomiems pratimams.
- Laikiklis tvirtinimui prie diržo.
- Elementų tausojimo režimas.

„OMRON Walking style II“ matuoja fizinį krūvį judėjimo metu, skaičiuodamas žingsnius, atstumą, kalorijų kiekį, kuris sudeginamas vaikščiojant. „OMRON Walking style II“ turi dviejų dalių ekrano funkciją, kuri gali parodyti laiką ir žingsnių skaičių vienu metu. Atminties funkcija išsaugo ir atkuria septynių dienų duomenis. Be to, „OMRON Walking style II“ yra ir aerobinis žingsniamačis, kuris skaičiuoja pastovių žingsnių skaičių. Pastovūs arba aerobiniai žingsniai – yra fiziniai pratimai, kurie mums padeda išlikti sveikiems. Pastovūs žingsniai skaičiuojami atskirai, kai nueinama 60 žingsnių per minutę arba daugiau nei 10 minučių. Jei bus ilsimasi mažiau nei minutę po ilgiau nei 10 minučių ėjimo be pertraukos, tai bus laikoma kaip „besitęsiantis ėjimas“.

- Telpa ir veikia kišenėje, rankinėje ar parištas po kaklu.
- Tiksliai veikia tiek horizontalioje ir vertikalioje padėtyse.
- 7 dienų atmintis.
- Parodo sudegintas kalorijas, taip pat ir gramais.
- 24 valandų laikrodis.
- Aerobikos režimas papildomiems pratimams.
- Turi prisegamą dirželį.

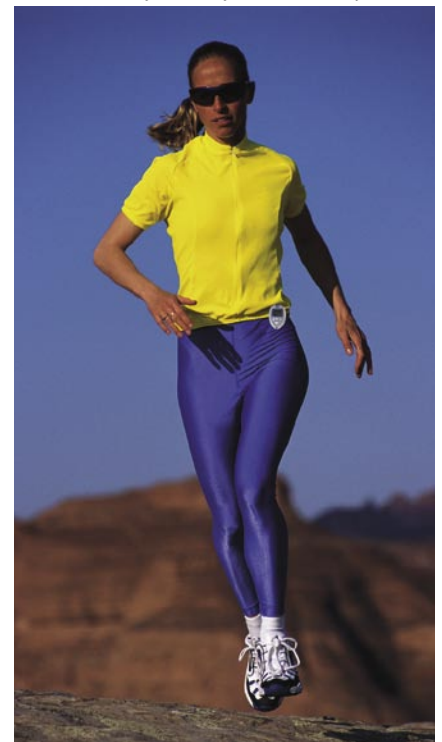


„OMRON Walking style II“

funkcijas ir pritaikymo sritis. Modelis „Omron HJ-720ITC“ savo atmintyje išsaugo informaciją apie iki 41 dienos nueitus žingsnius. Dideliame, puikiai įskaitomame LCD ekrane atskirai atkuriami informacija apie aerobinio žingsnius ir ilgesnį nei 10 minučių nenutrūkstamą ėjimą, todėl visą laiką prieš akis yra reikalinga informacija. Vienas pažangiausių „Omron“ modelių, skirtų bėgiojimui, yra nauji „Jogstyle“ HJ-300.



* Šiuo metu šių modelių Lietuvos rinkoje nėra



Kur įsigyti:

Vaistinėse „Camelia“, „Litfarma“, „Eurovaistinė“
Medicinos technikos parduotuvėse,
„Topo centras“ centruose
Interneto parduotuvėse (www.hiperfarma.lt;
www.setetas.lt)
Daugiau informacijos www.ringitas.lt

Kūno sudėties matuokliai su svarstyklėmis

Vis daugiau ir daugiau žmonių kenčia dėl antsvorio, skundžiasi aukštu kraujospūdžiu, diabetu, padidėjusiu lipidų kiekiu. Riebalai apdengia širdį, kepenis ir kasą. Taikant įvairias dietas, pirmiausia netenkama vandens ir deginami išoriniai riebalai, todėl įmanoma sulieknėti, tačiau išlieka pavojus vėliau susigrąžinti buvusį antsvorį. **Kūno sudėties matuoklis informuos, ar Jūsų dieta yra tikslinga, ar sumažėjo Jūsų kūno riebalų kiekis, ar Jūsų sporto programa yra efektyvi.** Vienintelis būdas atsikratyti vidaus organus supančių (visceralinių) riebalų – reguliariai mankštintis ir nuosekliai laikytis sveikos mitybos taisyklių.

Svarbu žinoti, ar tirpsta vidaus riebalai. Įprastos svarstyklės nesuteikia visos informacijos, nes jos nerodys mažesnio svorio pradėjus sportuoti. Taip yra todėl, kad raumenys sveria daugiau nei riebalai. Dėl šios priežasties „Omron“ sukūrė specialų kūno sudėties matuoklį, kuris tiksliai parodo **visceralinių riebalų (tai riebalai, supantys vidaus organus) lygį.** OMRON BF500 serijos matuokliai matuoja ne tik svorį, bet ir viso kūno riebalų lygį bei raumenų masę. Prietaisas taip pat skaičiuoja kūno masės indeksą (KMI).

OMRON kūno sudėties matuokliai naudoja asmens duomenų profilyje išsaugotą ūgio reikšmę, kad nustatytų asmeninį kūno riebalų kiekį, kurio neatspindi KMI.



OMRON BF400 – tai įrenginys, atitinkantis medicinos prietaisui keliamus reikalavimus kokybės ir tikslumo atžvilgiu. Kaina prieinama kiekvienam vartotojui. Gražus dizainas, prietaiso funkcionalumas užtikrina lengvą kasdienį naudojimą tiek profesionalams, tiek ir pradedantiesiems. Šis įrenginys kūno riebalus matuoja taikant bioelektrinės varžos metodą, o dideliame LCD ekrane duomenys yra lengvai įžiūrimi, net ir stovint ant prietaiso. Nenaudojamas įrenginys pats automatiškai išsijungia, todėl taupomi elementai. OMRON BF400 suteikiama dvejų metų garantija.

- Atmintyje išsaugomi duomenys apie 4 asmenų būseną (amžiaus, lyties ir ūgio nustatymai).
- Kūno riebalų matavimas su normų parodymu.
- Kūno masės indekso (KMI) automatinis skaičiavimas su normų parodymu.
- Greitas svorio matavimas.



OMRON BF508 užtikrina profesionalų kūno sudėties matavimą, kuris pritaikytas kiekvienam naudotojui.

Šiame matuoklyje įdiegta 8 daviklių technologija, kuri įvertina abiejų rankų ir pėdų būseną, ir nustato viso kūno parametrus. BF508 serijos modeliuose įdiegti moderniausi sprendimai, OMRON medicinos prietaiso kokybė ir tikslumas. Juodos ir sidabro spalvos metalinis korpusas dera moderniame interjere.

- Atminties funkcija 4 asmenims ir 1, 7, 30, 90 dienų parodymai.
- Svečio režimas matavimui didelėse įstaigose.
- KMI skaičiavimas.
- Tikslus ir patikimas kūno riebalų matavimas.
- Visceralinių riebalų, kurie susiję su nesveiko gyvenimo būdo ligomis, matavimas.
- Matuojamo kūno svoris nuo 0 iki 150 kg.
- Naudotojo amžius nuo 10 iki 80 metų.



OMRON BF511

Tai pats naujausias kūno sudėties matuoklis, pavadintas „šeimos matuokliu“, tinkantis ir vaikams!

8 daviklių technologija, naudojant abi rankas ir pėdas viso kūno parametrų matavimui.

- Kūno riebalų matavimas (procentais)
- KMI skaičiavimas
- Ramybės būsenos medžiagų apykaitos (metabolizmo) matavimas (nustato dienos kalorijų poreikį ir gali būti laikomas svorio metimo programos nuorodine reikšme).
- Visceralinių riebalų (riebalai, supantys vidaus organus), kurie susiję su nesveiko gyvenimo būdo ligomis, matavimas.
- Skeletinių raumenų matavimas procentais
- Atminties funkcija 4 asmenims
- Svečio režimas matavimui didelėse įstaigose
- Klinikiniais tyrimais patikrintas tikslumas
- Matuojamo kūno svoris nuo 0 iki 150 kg
- Modernus tamsiai mėlynos ar žalsvos spalvos korpusas.

