

ვარჯიში მეგობართან ან ოჯახის წევრთან ერთად შეიძლება უფრო სახალისო და საინტერესო გახდეს.

დასკვნა

ვარჯიში ნებისმიერ ასაკში აუცილებელია ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის შესანარჩუნებლად. იპოვეთ თქვენი ცხოვრების წესს მორგებული ვარჯიშის ტიპი, დაისახეთ მიღწევადი მიზნები და ნუ დაიშურებთ ძალისხმევას. ფიზიკური აქტივობა თქვენს ცხოვრებაში მნიშვნელოვან როლს ითამაშებს, რადგან ის ხელს უწყობს ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და განწყობის გაუმჯობესებას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის სავანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ფიტნესის რუტინის შექმნა: ვარჯიში ყველა ასაკისთვის (ჯანმრთელობის პრევენცია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-025)



შენი კაცინი

ფიტნესის რუტინის შექმნა: ვარჯიში ყველა ასაკისთვის (ჯანმრთელობის პრევენცია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ფიტნესის რუტინის შექმნა: ვარჯიში ყველა ასაკისთვის – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანმრთელობის პრევენცია)

ფიზიკური აქტივობა აუცილებელია ნებისმიერ ასაკში სიძლიერის, მობილობისა და გულის ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად. ვარჯიშის ჯანსაღი რეჟიმი დაგეხმარებათ, გაიუმჯობესოთ ფიზიკური და მენტალური კეთილდღეობა, ხოლო ვარჯიშის ტიპების მრავალფეროვნება საშუალებას გაძლევთ, მოარგოთ ისინი თქვენს ცხოვრების წესს და ფიზიკურ შესაძლებლობებს.



ვარჯიშის ტიპები

1. კარდიოვარჯიში

გულის და ფილტვების გაძლიერება – კარდიოვარჯიში აძლიერებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას, აუმჯობესებს ფილტვების ფუნქციონირებას და ხელს უწყობს კალორიების დანვას. ამისთვის რეკომენდებულია სიარული, სირბილი, ველოსიპედით სეირნობა, ცურვა ან საცეკვაო ვარჯიშები.

სასურველი ხანგრძლივობა – კვირაში მინიმუმ 150 წუთი ზომიერი კარდიო აქტივობა (მაგალითად, სწრაფი სიარული) ან 75 წუთი ინტენსიური კარდიოვარჯიში (მაგალითად, სირბილი).

2. ვარჯიშები

კუნთების გაძლიერება – ძალისმიერი ვარჯიშები ხელს უწყობს კუნთების მასის შენარჩუნებას და ზრდას. ძალის ვარჯიშისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ წონიანი გირები, წინააღმდეგობის ლენტები ან საკუთარი სხეულის წონა.

სასურველი სიხშირე – კვირაში 2-3 დღე, რომლებიც მოიცავს სხვადასხვა ჯგუფის ვარჯიშს.

3. გაჭიმვის და მოქნილობის ვარჯიშები

მოქნილობის გაუმჯობესება – გაჭიმვის ვარჯიშები ზრდის სხეულის მოქნილობას და ამცირებს დაზიანების რისკს. იოგა და პილატესი საუკეთესო მეთოდებია სხეულის მოქნილობის გასაუმჯობესებლად.

ყოველდღიური რუტინა – გაჭიმვის ვარჯიშების შესრულება მიზანშეწონილია ყოველ დღე ან ყოველი ვარჯიშის შემდეგ.

როგორ ავირჩიოთ შესაფერისი ვარჯიში?

1. გაითვალისწინეთ ფიზიკური მდგომარეობა

თავსებადი აქტივობები – ვარჯიში უნდა მოერგოს თქვენს ფიზიკურ შესაძლებლობებს. თუ გაქვთ რაიმე სახის დაზიანება ან ქრონიკული მდგომარეობა, ექიმთან კონსულტაცია დაგეხმარებათ იპოვოთ უსაფრთხო და ეფექტური ვარჯიშები.



2. დაისახეთ მიზნები

მოტივაციის შენარჩუნება – მიზნების დასახვა დაგეხმარებათ რუტინის დაცვაში. დაიწყეთ მცირე მიზნებით და ეტაპობრივად გაზარდეთ ვარჯიშის სირთულე და ხანგრძლივობა. მიზნები შეიძლება იყოს გარკვეული მანძილის გავლა ან უფრო რთული ვარჯიშების შესრულება.

მოტივაციის შენარჩუნება

1. მოერგეთ თქვენს ყოველდღიურობას

განსხვავებული აქტივობები – ვარჯიში შეგიძლიათ ჩართოთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში — ოფისში სიარული, ლიფტის მაგივრად კიბის გამოყენება ან მეგობრებთან ერთად სეირნობა.

სიცოცხლის ტემპი – იპოვეთ დრო, რომელიც საუკეთესოდ შეესაბამება თქვენს განრიგს, იქნება ეს დილით, შუადღეს თუ საღამოს.

2. წყვილად ვარჯიში

პარტნიორის ჩართვა – ვარჯიშის პარტნიორი მოგცემთ მოტივაციას და გააუმჯობესებს თქვენს მზადყოფნას რუტინის დაცვაში. რეგულარული