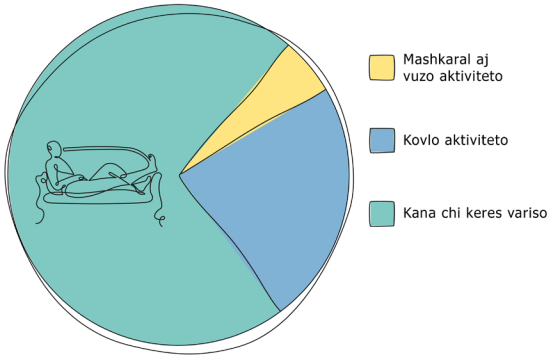
Vazde opre fysisk aktiviteto aj te xancol te na beshes pra but

Sa le glati, ternimata, phure aj phurore trubol te avel len sa jekh fjalo chansa te aven fysiska aktivno so si lenge intresantno, bersh aj so shaj birin te keren.

Fysisk aktiviteto azutil kaj jekh maj lasho fysisk aj psykisk sastarimos, aj maj but sichos, koncentratcija aj maj mishto soves. Zi khatar vuzoro kana keres variso svako dzes zi kaj elit athleto si andre ande vorba fysisk aktiviteto. Numa maj aj maj xanci aj maj but beshas aj sam inaktivno pe antrego dzes.

E vorba beshes atunci si e vramja kana san vushdado aj beshes pe skamin, vaj hodinis aj o mansuh chi xal energija. O manush kaj chi miskil pe dela lungo vramja si bari chansa te kerdol o manush nasvalo aj vramjasa lel o manush dukha ande chafa aj dome. Manush kaj beshen but trubon te miskin pe.

Figura 1. Glati aj phure beshen jekh baro khotor kana si vuztade. E kaver vramja zal kana sam aktivno aj godo maladol che phares si.



Svakones trubol len chansa kaj aktiviteto

Te shaj avel svakones chans kaj fysisk aktiviteto trubonas sar eksemplo te keras:

- Te keras plano aj te azutinas te avel thana ando khetanimos
- Te avel inke maj but fysisk aktiviteto ande skola aj te das kaj glati chansa te buflon ando zanglimos kana si pa aktivitetori
- Te das chans kaj aktivitetori kaj bucharne kaj keren buchi
- Te das azutimos te shaj paruven aktivitetori ande spiti
- Te paruvas o gindo pa mursh aj zuvlia, sexualno identiteto aj karing le nasvale.

Kaj godo manush kaj si len fysisk nasvalimos shaj avel ke trubol len kaver fjalo azutimos te vuzorilpe lenge. Manush kaj si intellektuelno nasvalo shaj avel te trubol le manushes motivatcija sar azutimos khatar manusheske njamori aj khatar o khetanimos.

Na bister!

- Kana mishkis tut zindol. Trubos te dikhes opral aj te arakhes jekh aktiviteto kaj keres svako dzes.
- Na bister aj le pausa, duj-trin minutsi svako dopash caso.
- Anda gor le tut aj ker sera fysisko aktiviteto te shaj keres maj but. Jekh sera si maj mishto sar kanchi.
- Te kaj glati chansa kaj te keren aktivitetori svako dzes aj trubon te aktivitetori pherdo fjalori.
- Manush kaj si nasvale vaj si bange trubon te keren aktiviteto kaj si malado pala lende.

Rekommendatcija pe bershenge gruppori

Si rekommendatcija pe fysiska aktivitetori aj manush kaj ferdi beshen sikhavas presentatcija pe sa o narodo aj pe le bersh pe antrego Svedo, vaj te si mursh vah zuvli, kultura, khatar aven aj lengo lovengo status vaj te si bange.

1. Te xansol manush kaj ferdi beshen

Sa le manush trubol len pausa te miskin pe te na beshen pra but tela jekh vramja. Godo si pe sa le bersh. Glati kaj si 0-5 bershenge te na ashaves len kana miskin pe, numa len trubol len pausa te beshen ande pengo vurdon vaj skamin.

2. Pherdo droma te aves fysisko aktivtno

Glati aj phure trubon te aven fysiska aktivno svako dzes aj tela o kurko. Shaj avel fysisko aktiviteto khere, ande skola, kaj buchi vaj pe chiri vramja. Shaj alos aktivno transporto kana zas khatar jekh than kaj jekh kaver (te phires puvjatar, cikla, inlines vaj variso kaver). Kaj xorde glati si o fysisko aktivito kana khelen pe aj miskin pep e le palja kana beshen po dzi vaj zija. Glati kahtar 1-5 bershenge trubon te miskin pe butivar sar kana khelen pe, avri vaj te phiren pe thana kaj shoa sas.

3. Te vazdel pe opre o pulso po fysiska aktivitetori

Te vazdel pe opre o pulso po fysiska aktivitetori aj te phurdes maj zorales si e rekommendatcija khatar 6 bershenge. Godo shaj avel sar eksemplo te phires sigo puvjatar, te aves avri ando vesh, motiona vaj athleto.

Rekommendatcija te vazdel pe opre o pulso po fysiska aktivitetori

Bersh	Minutsi
6–17 år	Pashte maj xanci 60 minutsi svako dzes
18–64 år	Maj xanci 150–300 minutsi ando kurko
65 år och äldre	Maj xanci 150–300 minutsi ando kurko
Under och efter graviditet	Maj xanci 150 minutsi ando kurko

Khatar: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

4. Alosar aktiviteto kaj zorarel le musklori aj kokala

Glati aj phure si e rekommendatcija po fysiska aktivitetori te zoravon le musklori aj kokala. Sa le aktivitetori trubol o manush te kerel buchi pe antrego stato, sar phurne, bulpa bul aj zija. Godo shaj avel kana kheles tut, kana nashes vaj te xotes, vaj te trenovis aj athleto. Te phires sar eksemplo ande trepti si jekh eksemplo po aktiviteto kaj zorarel le musklori ande le phurne aj bul. Zuvlia kaj si ande Devleske vast trubon te trenovin le musklori ando kicho te xansol e riska te po mutrengo leckajo.

Rekommendatcija po fysisko aktiviteto kaj zorarel le musklori aj le kokala

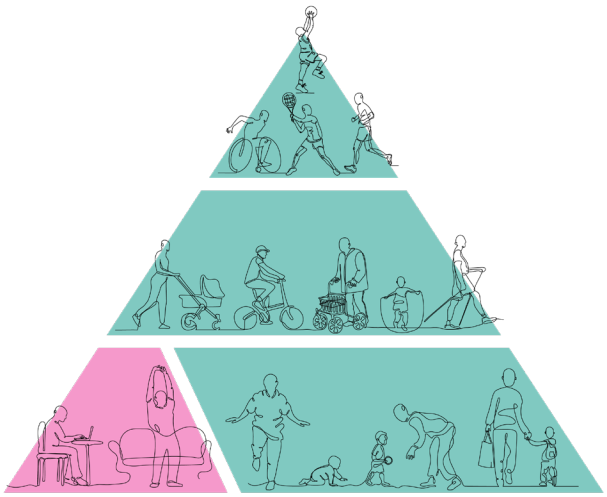
Bersh	So divar ando kurko
6–17 bersh	Maj sera 3 ando kurko
18–64 bersh	Maj sera 2 ando kurko
65 år aj maj phure	Maj sera 2 ando kurko
Kana san ande Devlesko vast tela e vramja aj pala e vramja	Maj sera 2 ando kurko, aj te trenovis o kicho

Khatar: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

5. Trenovis o balanso

Te shaj inkeres aj te na pheres si e rekommendatcija pe maj phure manush te trenovin o balanso aj te zoravon si e maj sera trivar ando kurko. Vi manush kaj si len intellektuelno dosh si e rekommendatcija te trenovin o balanso ke si positivno sastarimasko effekto.

Figura 2. Pyramida sikhavel soske fysiska aktivetetori shaj keres



Te tut gindo po:

- Zuvlia kaj si ande Devleske vast trubon kana si aj apal te avel le aktivitetori malade pala lende.
- Godola kaj trubol len azutimos pala lengo sastarimos vaj nasvalimos trubon te len kontakto la spitasa.