

## Leksioni i shtate

### NIVELET E REKOMANDUARA TE AKTIVITETIT FIZIK(WHO.2011)

1. Nivelet e rekomanduara per femijet mosha 5-17 vjec
2. Nivelet e rekomanduara per moshen madhore prej 18 – 64 vjecare
3. Nivelet e rekomanduara tek te moshuarit
4. Grupe te vecante

Aktiviteti fizik eshte mjaft i rendesishem dhe domethnes per te gjithë njerezit pa marre parasysh moshen, gjinine apo aftesite.Por a eshte i mjaftueshen aktiviteti fizik per te stimuluar ndryshime positive ne kompozicionin trupor.

Gjate AF levizjet stimulojne kontraksione te muskujve cka kerkon me shume energji sesa kerkon ne qetesi dhe si pasoje prodhohet energji me shume. (keni parasysh prodhimin e energjise). Sic do ta shohim pergjate ketyre rekomandive dhe pershkrimeve aktiviteti me i kryesor do te jete ai aerobic.

Ne keto aktivitete perfshihen ushtrime dhe levizje si pjese e lojes,punes, transportit aktiv,ecje,vrapime,kercime,noti,yoga apo aktivitete te tjera creative (qofte edhe kopshtaria per moshen e vjeter)

#### 1. Nivelet e rekomanduara per femijet mosha 5-17 vjec

AF per femijet perfshin lojrat,sportet, transportin, rekreacionin, edukimin fizik, programet ushtrimore, te gjitha keto ne kontekst te aktiviteteve familjare,shkollore apo komunitare ne menyre qe te zhvillohet sistemi kardiorespirator,kardiovaskular, muskujt, kockat.

Kjo grupmoshe duhet ushtroje se paku 60 min gjithsej ne nje dite me intensitet te moderuar ne vigoroz.Ky minutazh mund te ndahet p.sh ne 2 here nga 30 min.

*Pjesa me e madhe e AF ditor duhet te jete AEROBIK me intensitet vigoroz duke perfshire ushtrime per forcimin e muskujvedhe kockave.*

Per kete grupmoshe ushtrimet aerobike duhet te praktikohen si lojra,si vallezime,si pjese te rekreacionit dhe argetimit, vrapime,kercime rrotullime etj. Keto ushtrime aerobike duhet te behen se paku 3 here ne jave.

## **2. Nivelet e rekomanduara per moshen madhore prej 18 – 64 vjecare**

Në grupmoshen 18-64 AF përfshin veprimtarinë në kohë të lirë për shembull: vallëzim, kopshtari, hiking, not, transporti (p.sh. në këmbë ose çiklizmit), punët e shtëpisë, të luajnë, lojra, sport ose ushtrim i planifikuar, në kontekstin e aktiviteteve të përditshme, familjare, dhe të komunitetit.

Për të përmirësuar sistemin cardiorespirator, muskujt, shëndetin e kockave, për të zvogëluar rrezikun e depresionit: të rriturit e moshës 18-64 duhet të bëjnë të paktën 150 minuta aktivitet fizik **aerobik me intensitet të moderuar** gjatë gjithë javës ose të bëjnë të paktën **75 minuta AF aerobic me intensitet vigoroz** gjatë gjithë javës ose një kombinim ekuivalent të aktivitetit me intensitet të moderuar - dhe vigoroz; aktivitetet aerobice duhet të kryhen në periudhave të shkurtra të paktën 10 minuta kohëzgjatjen; për përfitime shitesë (shëndetësore), të rriturit duhet të rrisin aktivitetin e tyre me një intensitet mesatar aerobic fizike për 300 minuta në javë, ose të angazhohen në 150 minuta të fuqishëm me intensitet aktivitet aerobic fizik në javë, ose një kombinim ekuivalent të aktivitetit moderate- dhe vigoroz me intensitet;

Aktivitetet e përforcimit të muskujve duke përfshirë grupet e mëdha muskujve duhet të behen në 2 ose më shumë ditë në javë

(keto rekomandime janë të vlefshme për sa kohë nuk ka problem mjeksorë në personat e kësaj grupmoshe)

Keto rekomandime janë të vlefshme njëjete dhe për personat me aftësi të kufizuara. Përzgjedhja e ushtrimeve behet në baze të mundësive dhe aftësive individuale.

Grate shtatzena, grate pas lindjes, dhe personat me problem cardiakë duhet të marrin masë paraprake dhe të konsultohen me mjekun përpara se të nisin plotësimin e rekomandimeve të dhëna.

## **3. Nivelet e rekomanduara tek te moshuarit**

Te moshuarit që kanë një jetë aktive janë të predispozuar të kenë një jetë më të gjatë se sa ata që kanë një jetë jo aktive.

Për të moshuarit, për shembull 600 kalori do të thotë vlerë e aktivitetit fizik rreth 2 orë '.

Përfitime të konsiderueshme shëndetësore mund të përfitohen me një sasi të moderuar të aktivitetit (p.sh. të paktën 30 minuta ecje e shpejtë) për 5 ose më shumë ditë të javës.

Episode të shkurtra të aktivitetit fizik, të tilla si 10 minuta në një kohë, mund të jetë e dobishme në qoftë se përsëritet.

Personat ulur mund të fillojnë me episode të shkurtra dhe gradualisht duke rritur kohëzgjatjen ose intensitetin e aktivitetit.

Ekspertët rekomandojnë që të moshuarit duhet të marrin pjesë të paktën 2 ditë në javë në aktivitetet e trajnimit të forcës për të ruajtur fuqinë muskulare dhe qendrueshmerine.

Të moshuarit duhet gjithashtu të kryejnë aktivitete fizike që rrisin dhe të ruajnë fleksibilitetin.

Te moshuarit me sëmundje kronike ose aftësi të kufizuara mund të fitojë përfitime të konsiderueshme shëndetësore me një sasi të moderuar të aktivitetit fizik, veçanërisht në qoftë se ai behet i përditshëm sic janë :aktivitetet e moderuara me ndikim të ulët të tilla si not, ushtrime të ujit, ose shtrihen janë të rekomanduara për ata që kanë vështirësi me lëvizjen e tyre.

Forma të butë e yoga dhe tai chi janë të dizajnuara për të nxitur fleksibilitet, për të përmirësuar ekuilibrin, dhe për të rritur fuqinë.

Kryesore është që të plotësohen të paktën 30 minuta të aktivitetit të shumtën e ditëve të javës në formën e aktiviteteve që japin arzetim të tilla si ecje, vrapim, not, vallëzim aerobic, biking, skateboarding, ose duke marrë pjesë në një sport

#### **4. Grupe te vecante**

Grupet e meposhtem nuk jane te lejuar te ushtrojne me force maksimale apo supermaksimale ushtrimore.

- Personat e semure
- Personat ne rikuperim
- Femijet prej moshes 12-18 vjecare
- Te moshuarit
- Grate shtatzena

