

# Turinys

Pratarmė	5
Įvadas	6
1. Fizinis aktyvumas – neatsiejama gyvenimo dalis	8
2. Fizinio aktyvumo ir sveikatos ryšys	10
3. Žmogus – sudėtinga sistema	13
3.1. Žmogaus atramos ir judėjimo aparatas	16
3.1.1. Kaulai ir sąnariai	16
3.1.2. Stuburas	18
3.1.3. Raumenys ir jų funkcijos	21
3.2. Kraujotakos ir kvėpavimo sistema	33
4. Laikysena	35
4.1. Vizualinis laikysenos vertinimas	36
4.2. Laikysenos tipai	38
4.3. Netaisyklingos laikysenos skausmo priežastys	41
5. Fizinį pratimų įtaka organizmo sandarai ir funkcijai	45
5.1. Fizinio aktyvumo poveikis griaučių-raumenų sistemai	46
5.2. Fizinio aktyvumo poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai	50
5.3. Fizinio aktyvumo poveikis kvėpavimo sistemai	51
5.4. Fizinio aktyvumo įtaka kraujo pokyčiams	52
5.5. Fizinio aktyvumo poveikis virškinimo ir šlapimo išskyrimo sistemai	52
6. Veiksniai, turintys įtakos sveikatai	53
6.1. Racionali mityba	56
6.1.1. Sveikos mitybos taisyklės	57
6.1.2. Mitybos režimas	59
6.1.3. Maistinės medžiagos ir jų reikšmė	61
6.1.4. Biologiškai aktyvios medžiagos	66
6.1.5. Sveikos mitybos piramidė	83

6.2. Kūno svorio kontrolė	87
7. Sveikatai svarbios fizinės ypatybės	90
7.1. Jėga	90
7.1.1. Raumenų stiprinimo pratimų (pradedantiesiems) pavyzdžiai	95
7.1.2. Raumenų stiprinimo pratimų (vidutinio pajėgumo asmenims) pavyzdžiai	101
7.2. Ištvėrmė	108
7.3. Lankstumas	117
7.3.1. Lankstumo pratimų pavyzdžiai	127
8. Fizinė saviugda ir ją skatinantys veiksniai	140
8.1. Fizinio krūvio reguliavimas	149
8.2. Asmens savikontrolė	150
8.3. Fizinės būklės vertinimas	150
8.4. Funkcinių rodiklių vertinimo metodika	152
8.5. Fizinio pajėgumo (Eurofit) testai	154
LITERATŪRA	159