

AIJA LIETIŅA



# NĀKSI UZ SPORTISKU RANDIŅU?

Foto - Shutterstock

## UZZINI!

**Youtube.com** vari noskatīties Slimību profilakses un kontroles centra video par sportiskajām aktivitātēm, kam ikdienā dod priekšroku sabiedrībā zināmi cilvēki. Videointervijas papildinātas ar sporta treneres Sandras Krūmas ieteikumiem, cik bieži un kādas fiziskās aktivitātes ieteicamas katrā vecuma grupā. Meklē pēc atslēgas vārdiem "Video padoms – fiziskās aktivitātes".

■ "Pirms koncertiem mēdz skriet, jo tas trenē plaušu darbību un izturību. Tā kā uz skatuvēs vienlaikus dziedu un dejoju, man ir svarīgi būt formā, lai ķermenis nepieviļ un neaizsīt elpu."  
(Dziedātājs Ralfs Eilands)

■ "Sportoju, jo tas sniedz enerģiju! Atbildīgs darbs nav iedomājams bez fiziskām aktivitātēm. Laba fiziskā forma palīdz būt aktīvam un ražīgam darbā. Sports noņem stresu, sakārto domas."

(Siguldas mērs Uģis Mitrevics)

■ "Ķermenis ir mājvieta garam, tāpēc par to jārūpējas. Cilvēks var rīkoties sev par labu katrā dzīves situācijā, kaut vai stāvot trolejbusā ar stalnu muguru un ievilktu vēderu vai izvēloties kāpt pa kāpnēm, nevis braukt ar liftu."

(Aktrise Olga Dreģe)

■ "Bieži vien nelabs garastāvoklis rodas tikai tāpēc, ka par maz kustumies. Sportojot izdalās laimes hormoni endorfini."

(Sandra Krūma)

**Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) censīs ieviest jaunu tradīciju – aicina uz sportiskiem randiņiem. Laižam skrituļot, uzspēlējam badmintonu, dodamies pārgājienā vai braucam ceļojumā ar divriteņiem? Ir tik daudz aizraujošu aktivitāšu, ko izbaudīt kopā ar mīlototo vai, ja otras pusēs pagaidām nav, ar draugu vai draudzeni. Turklāt randiņi nav domāti tikai tiem, kuri tikko iepazinušies. Tie var ienest krāsas ikdienā arī pāriem, kas kopā jau ir ilgus gadus. Divatā izkustēties ir jautrāk, un tas noteikti ir daudz veselīgāk, nekā kārtējo vakaru pavadīt ar čipsu paku pie televizora.**

Mērķis ir gaisināt stereotipu, ka randiņš var notikt tikai kafejnīcā, laujoties gastronomiskām valībām un malkojot alkoholiskus dzērienus, vai kinoteātri, sūcot kolu un graužot popkornu. Daudz interesantāk un veselīgāk taču ir darīt kaut ko aktīvu, piemēram, kopā izmēģināt jaunu sporta veidu. Tas ir ieteikums ne tikai jauniešiem, bet arī senioriem, kuriem aiz muguras vairāki desmiti kopdzīves gadu. Protams, tiem, kuriem sirmums matos, piemērotākas mierīgākas aktivitātes. Uzaiciniet laulāto draugu kopīgi pastaigāties vai nūjot gar jūras malu – un, iespējams, pēc ilgiem laikiem beidzot ieraudzīsiet prieka dzirkstelēs otra acis! "Ideja iedzīvināt sportisku randiņu tradīciju radās, jo joprojām lielai daļai Latvijas iedzīvotāju ir mazkustīgs dzīvesveids, kas ir viens no galvenajiem cēloņiem daudzām nopietnām slimībām," skaidro SPKC Veselības veicināšanas nodāļas vadītāja Ilze Straume. Fizisko aktivitāšu trūkums visbiežāk rada aptaukošanos, tāpēc aizvien jaunāki cilvēki cieš no sirds un asinsvadu slimībām, kas ir biežākais nāves cēlonis Latvijā. Diemžēl infarkts 30–35 gados vairs nav liels retums. Pētījumos pierādīts, ka aptaukošanās palielina onkoloģisko slimību attīstības risku. Mazkustība izraisa dažādas skeleta un muskuļu sistēmas problēmas, piemēram, sakumpušu stāju, muguras un spranda sāpes.

## KĀPĒC ESAM MAZKUSTĪGI

"Par fizisko aktivitāšu lielo nozīmi vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanā un slimību profilaksē ir runāts ļoti daudz, un, šķiet, visi to zina, tomēr liela daļa sabiedrības joprojām

ir mazkustīga. Daudziem ir sēdošs darbs, tehnoloģiju attīstība vajadzību kustīties ir samazinājusi līdz minimumam. Visur braucam ar automašīnu, drēbes izmazgā veļasmašīna, ar draugiem sazvanāmies vai sarakstāmies sociālajos tīklos, nevis tiekamies klātienē. Tomēr galvenā problēma ir motivācijas trūkums. Populārākās atrunas – sportošanai nepietiek laika vai naudas. Bet nav obligāti jāiet uz sporta klubu! Ir daudz izkustēšanas veidu, piemēram, skriešana vai pastaigas svaigā gaisā, kas neprasā ūpašus ieguldījumus un ar ko var nodarboties gandrīz jebkur un jebkad, tikko gadās brīvs brīdis. Un, lai cik saspringta būtu ikdiena, ikviens tājā var ickļaut fiziskās aktivitātes, teiksim, uz darbu braucot nevis ar automašīnu vai sabiedrisko transportu, bet gan divriteni,” mudina Ilze Straume.

Bieži vien pievēršanās aktīvam dzīvesveidam izvēršas par kampaņveida pasākumu: cilvēks pamana, ka ap vidukli izveidojusies tauku *riepiņa*, vai sajūt smeldzi mugurā un sāk sportot. Kad liekie kilogrami nodzīti vai muguras sāpes atkāpušās, fiziskajām aktivitātēm atmet ar roku, jo mērķis ir sasniegts. “Jāsaprot, ka īslaicīgas sportošanas epizodes lielu ieguldījumu veselības *bankā* nedod. Pēc kāda laika mazkustības dēļ atkal izveidojas liekais svars un sāk sāpēt mugura. No tā iespējams izvairīties, vienīgi padarot fiziskās aktivitātēs par neatņemamu dzīvesveida sastāvdaļu. Katru gadu pirms maratona ielas un parki ir pilni ar skrējējiem, taču pēc tā pēkšni vairs nerēdz gandrīz nevienu. Ar maratonu reizi gadā ir par maz, vajag vismaz trīsreiz nedēļā pusstundu veltīt skriešanai vai citai fiziskai nodarbei. Tomēr ar kaut ko jāsāk, un labi, ja tā ir kaut vai kāpšana pa kāpnēm, nevis brauciens liftā.”

## DIVATĀ SPORTOT VIEGLĀK

Kā var nebūt motivācijas sportot, ja mediķi sausām mutēm skandina, ka pretējā gadījumā draud, piemēram, problēmas ar sirdi? “Līdz brīdim, kad veselības likstas parādās, ikvienam ir maldīga pārliecība, ka viņu tās neskars. Taču galvenais iemesls, kāpēc pievēršanās kādam sporta veidam loti bieži kļūst tikai par kampaņveida pasākumu, – izraudzītā nodarbe konkrētajam cilvēkam nav īstā. Ir jāārod tas, kas sagādā prieku, nevis šķiet kā slogans, apgrūtinotīs pienākums! Ja sākostiem zobiem skrien vai svīst aerobikas zālē tikai tāpēc, ka tā jādara, protams, apņēmība būt fiziski aktīvam pamazām noplok,” uzsvēr centra pārstāvē.

Motivācija sportot pieaug, ja to dara kopā ar miljoto cilvēku. Ikdienā vairākums ilgas stundas pavada darbā, un, ja pirms atgriešanās mājās vīrs dodas uz svaru zāli, bet sieva – uz jogas nodarbībām, atliek gaužām maz laika, ko pavadit kopā.

Veicas tiem, kuri atraduši abiem tīkamu, aktīvu nodarbi, jo kopīgi valasprieki saliedē, pēc tam ir par ko parunāt. Turklat ikvienam reizēm negribas darīt neko, un pavisam viegli ļaujamies kārdinājumam



ILZE STRAUME,  
SPKC Veselības  
veicināšanas  
nodalas vadītāja

ieslīgt divānā pie televizora. Tāpēc ir labi, ja otra pusēt sapurina, uzaicinot uz sportisku randiņu.

## NEPARASTAS IDEJAS RANDIŅIEM

Šovasar Lucavsalā SPKC rīkoja kolektīvu *Sportisko randiņu*, uz kuru aicināja jauniešus ar otrajām pusēm un bez tām, jo nodarbošanās ar kādu fizisko aktivitāti arī ir veids, lai iepazītos. Pasākuma apmeklētāji varēja izmēģināt vairākus netradicionālus izkustēšanas veidus, kas neprasā lielus finanšu ieguldījumus. Lūk, daži no tiem ierosmei, ko var darīt kopā.

**Vanbols.** To spēlē tāpat kā pludmales volejboli, taču bumba jāuztver un jāsatsīt nevis ar rokām, bet gan ar blodu (tik lielu, lai ietilpst bumba). Var izmēģināt arī divēju bolu, kur blodas vietā izmanto dvieli. To izstieptu tur divi cilvēki. Šīs spēles paredzētas četriem cilvēkiem.

**Staigāšana pa nospriegotu lenti (*slackline*).** Vai esi sapnojis virtuozu kā cirka mākslinieku noīet pa vairāku metru augstumā nostieptu virvi un izpildīt uz tās dažādus trikus? Tas vairs nav nesasniedzams mērķis, jo ikviens var iegādāties speciālu elastīgu, plakanu lenti, ko var viegli nostiprināt starp diviem kokiem vai stabiem, piemēram, tuvējā parkā.

**Ielu vingrošana.** Lai ķermenī padarītu atlētisku, nav obligāti jāiet uz sporta klubu vai jāiegādājas dārgs trenāžieris. Vingrot var sporta laukumos, kur ir pievilkšanās stieņi un līdztekas. Taču, liecot lietā izdomu, trenēties iespējams pat mežā, piemēram, pievilkšanās stieņa vietā izmantojot koka zaru.

**Parkūrs** ir fiziska disciplīna, kuras galvenā ideja ir pēc iespējas ātrāk pārvietoties no punkta A līdz punktam B, pārvarot visus ceļā radušos šķēršļus, it kā atrastos ekstremāla situācijā, proti, skrienot, lecot, rāpjoties pāri sienām un žogiem. ■

## IETEIKUMI BIROJU DARBINIEKIEM

- Brauc uz darbu ar velosipēdu vai izkāpā no sabiedriskā transporta pāris pieturas ātrāk – atlikušo ceļu ej kājām.
- Cik vien bieži iespējams, lifta vai eskalatora vietā izvēlies kāpnes.
- Bieži dzer ūdeni. Izvēlies mazāku ūdens glāzi, lai biežāk ietu to papildināt.
- Drukājot dokumentu kopijas, pēc katras no tām ej atsevišķi.
- Runājot pa mobilo telefonu, piecelies, izstaipies un pastaigājies.
- Aizstāj kafijas pauzi ar 10 minūšu pastāgu parkā vai tuvējā apkārtnei.
- Tā vietā, lai zvanītu kolēgim, aizej pie viņa.
- Pusdienās dodies uz kafejnīcu, kas atrodas 5–10 minūšu attālumā no biroja. Bet, ja pusdieno darbavietā, atvēli laiku pastaigai.
- Pamēģini siltajās dienās ieviest pastaigu apspriedes, kurās darba jautājumus ar kolēģiem apspriežat, pastaigājoties ārpus biroja.
- Ja iespējams, tīkšanās ar klientiem organizē ārpus biroja, vietā, līdz kurai vari aiziet kājām.
- Iļ pēc 30 minūtēm, kuras esi pavadijis sēdus, izkusties. Pastaigājies pa kabinetu, izstāpīties un izvēlies citu sēdēšanas pozu.