

# Peldi līdz veselībai



**Ja tev rūp veselība, sirds un asinsvadu sistēmas treniņiem jākļūst par ikdienu. Arī baseinā nevar sevi uztrenēt kādam laikam uz priekšu.**

Peldēšana ir viena no nodarbēm, kuru ārsti iesaka teju visiem. Rehabilitācija ūdenī palīdz pat pēc smagām traumām.



**ELEONORA ŠIŠLOVA**

- Peldēšanas trenere, fizioterapeite, pasniedzēja RTU Sporta katedrā.
- Pieaugušo un bērnu peldēt mācības trenere Kāpsalas peldbaseinā, koriģējošās peldēšanas grupu vadītāja.
- Atzīst, ka reizēm ir grūti saņemties un starp nodarbībām pašai nopelēt savu dienas normu – 600-800 metrus. Motivē tas, ka ir tik labi pazīstama lieliskā pašsajūta pēc peldēšanas.

**P**eldēšana vienlīdz nozīmīga gan cilvēkiem, kuri vēlas trenēt savu augumu un samazināt svaru, gan tiem, kam svarīga ir veselības saglabāšana un uzlabošana. Tas tāpēc, ka peldorf iznāk nodarbināt teju visas muskuļu grupas, kas nebūt nav raksturīgi visiem sportošanas veidiem. Dabiski iesaistīt visus muskuļus sanāk, arī nūjot vai slēpojot ar distanču slēpēm, citos treniņos par to īpaši jāpiedomā. Turklat arī mugurkauls pēc nodarbībām baseinā vienmēr teiks paldies (ja peldēsi pareizi – tas gan!). Peldēšana ir lielisks treniņš elpošanas orgāniem un visiem muskuļiem, kuri iesaistīti elpošanas procesā, jo ūdens radītais spiediens veicina dzīļāku elpošanu. Peldēšana, ja vien kāds negrasās sasniegta rekordus, lieliski stiprina sirds

un asinsvadu sistēmu. Un, kamēr cilvēks vēl neprot labi peldēt, ir mazs risks pārslēgot sirdi, jo nemaz tik ātri uz priekšu nevar tikt. Turklat šis ir saudzējošs fizisko aktivitāšu

**Ja jūti, ka kļūst slikti, labāk uzreiz izkāp no baseina.**

veids, kas ir jo īpaši svarīgi gadatos vecākiem cilvēkiem – ūdenī locītavas tiek atslagotas, tātad pasaudzētas. Turklat tikai atrašanās ūdenī jau uzmuindrīna un norūda organismu. Bet nu par visiem labumiem pēc kārtas.

## Labā slodze sirdij

Kā jau minējām, pat atrašanās ūdenī ir nelielā fiziska slodze. «Uz mums iedarbojas fizikas likumi – ūdens blīvums uz jebkuru ķermenī, kas tajā

atrodas, rada spiedienu. Kustības laikā ūdens blīvuma dēļ palielinās pretestība. Bet, pat vienkārši atrodoties ūdenī, Arhimēda spēks cel uz augšu, taču vienlaikus darbojas pretestība – smaguma spēks un ūdens blīvuma radītais spiediens. Šo ūdens iedarbību uz ķermenī var salīdzināt ar masāžu.

Treniņa slodze sirds un asinsvadu sistēmai sākas jau ar ieiešanu ūdenī, kad asinsvadi sašaurinās. Sākot kustēties, tie plaplānās un vienlaikus aktivizējas vielmaiņa. Tāpēc rehabilitācijas iestādēs arī ratiņkrēslos sēdošus cilvēkus cel ūdeni, lai viņiem tiktu vismaz neliela fiziskā slodze, asinsrite un vielmaiņa aktivizētos.

Sākot peldēšanas treniņus, pirmajās reizēs pat veselam cilvēkam svarīgi pasekot līdzīgi sirdsdarbībai. Vēlams laiku pa laikam pašam atcerēties, ka vajag apstāties un paskaitīt pulsu. Mērenā aerobājā slodzē, kas ir vēlamā, pulsu aprēķina pēc formulas:  $220 - \text{gadu skaits} \times 0,5$  līdz  $0,7$  (senioriem vecumā pēc 60 vajadzētu noteikti konsultēties ar ārstu fizioterapeitu). Ieteicams, lai peldorf pulsu skaita uz miega artērijas tūlit pēc peldēšanas pulss nepārsniegtu aptuveni 120 sitienu minūtē. Lai precīzi noteiktu vēlamo pulsu slodzes laikā, jāveic slodzes tests uz veloergometra. Ja ir sirds un asinsvadu slimības, optimālo pulsu slodzes laikā ārsts vai fizioterapeits nosaka individuāli.

Protams, pulss nav jāskaita visu nodarbības laiku, jāvadās pēc pašsajūtas. Nepārslogojot sevi, peldēšana patiešām ir

lielisks treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, jo cilvēkam, pārvarot ūdens spiedienu un pretestību, asinsvadi kļūst elastīgāki, nostiprinās sirds muskulaudi, palielinās sirds dobumu tilpums. Mērenas aerobās slodzes laikā, ja tā ir regulāra, ne tikai palielinās sirds izturība un darbaspējas, bet arī attīstās jauni – kilaterālie – asinsvadi jeb tā dēvētie asinsrites sānceļi, kas palīdz nodrošināt dzīvībai svarīgus procesus, ja notiek kāds negadījums ar lielajiem asinsvadiem. Tāpat, nodrošinot sev regulāru aerobo slodzi, palielinās šūnās esošo mitohondriju skaits, kas ir enerģijas avots organismam,» skaidro Eleonora Šišlova.

## Muguras veselībai

To jau katrs būs dzirdējis, ka svarīgi ir peldēt pareizi. Vasarā, kad gribas plunčāties pa ezeru vai ļauties jūras vilņiem, protams, reti kurš peld, gremdējot seju ūdenī un izelpojot zem tā. Taču, ja esi izlēmusi doties uz peldēšanas nodarbibām baseinā, peldēt ar galvu virs ūdens – to nu reiz jāizbeidz. «Ķermenis, esot vertikālā stāvoklī, vienmēr cenšas atrast līdzsvaru. Tāpat tas notiek arī ūdenī, atrodoties horizontālā stāvoklī, jo šādi pārvietoties ūdenī ir visefektīvāk – mazāk jūtama ūdens pretestība, tik ātri nenogurst. Ja cilvēks peld, paceļot galvu virs ūdens, ķermenis nav līdz-

svārā, saspringst mugurkaula spranda daļa un visa plecu līnija, bet kājas grimst uz leju dzīļumā, kur tās ir daudz grūtāk kustināt. Arī vasarā svarīgi pēc šādas nepareizas peldēšanas pagriezties uz muguras un pagulēt uz ūdens, pagulēt zvaigznītē, sagrupēties pludiņa pozā. Tas jādara, lai atslābinātu pārslogoto plecu līniju un nepareizas peldēšanas tehnikas dēļ nepasliktinātu mugurkaula stāvokli.

Baseinā daudziem sākmā ir bailes iegremdēt seju ūdenī, tāpēc katrs peld, kā nu prot. Tad plecu daļas atslābināšanai labi ir paslīdēt, atsperties ar kājām pret baseina malu. Šādi mugurkauls atslābinās un pastiepjas

### Peldēšana lieliski trenē arī līdzsvaru.

visā garumā (vingrinājumu sk. fotogrāfijās!).

Pareizi peldot, visvairāk strādā plecu joslas un roku muskuļi, bet vienlaikus attīstīti tiek visi krūškurvja muskuļi un vēdera muskulatūra. Ja, peldot kraulā, pareizi darbojas ar kājām, iesaistīti tiek teju visi ķermeņa lielākie muskuļi, arī lielais sēžas muskulīs, kurš kopā ar vēderu un muguras muskuļiem nodrošina pareizu stāju.

Ilgās sēdēšanas dēļ uz koriģējošās peldēšanas nodarbibām lielākoties nāk cilvēki,

Dodoties peldēt visu cauru gadu, tiek stiprināta vispārējā imūnsistēma, jo termoregulācijas procesi norit labāk, ja organisms regulāri saņem tonusa devu. Ieejot ūdenī, kas ir vēsāks nekā gaiss telpā, ādas asinsvadi sašaurinās un organisms izdala mazāk siltuma. Sākot kustēties, ādas asinsvadi paplašinās. Šādi organisms iemācās labāk pielāgoties apkārtējās vides temperatūras svārstībām. Taču nav tā, ka peldētāji neslimo ar saaukstēšanās slimībām. Pēc peldēšanas baseinā īpaši jāpedomā par siltuma saglabāšanu. Peldoties vasarā, parasti ārā ir tik silts, ka nav jāsatracas par matu žāvēšanu un slapju peldkostīmu. Pēc baseina vienmēr jāiet dušā – parasti jau gribas baudīt silta ūdens strūklu, tāpēc organisms ir sasilis teju kā pēc pirts. Bet ārā ir auksts. Mati vienmēr jāizzāvē, un vismaz 15 minūtes pēc dušas jāpavada turpat telpās, kā arī jāgērbjas atbilstoši laikapstākliem.

kuriem jau ir sāpes sprandā un jostasvietā. Daudzi jautā, vai tiešām peldēšanas nodarbibas var palīdzēt, ja ir mugurkaula diskus trūce. Protams, vispirms jākonsultējas ar ārstu, jānoskaidro precīza diagnoze. Starp skriemeliem atrodas

elastīgas struktūras – starpskriemelu diskī, kas sastāv no gredzena, kura vidū ir kodols, kas izskatās kā ķeļuveida viela. Ľoti daudziem ir skoliotiska stāja – tas nozīmē, ka spiediens uz starpskriemelu disku nav pareizs,

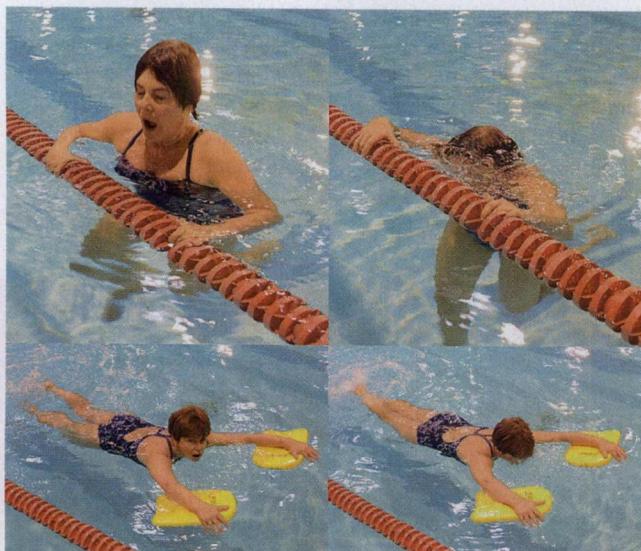
## PIRMS UZSĀKT PELDĒŠANAS NODARBĪBAS, IETEICAMS KONSULTĒTIES AR ĀRSTU VAI FIZIOTERAPEITU.

Īpaši tādēļ, ka daudzi nenojauš, kāds viņiem ir asinsspiediens. Gados vecākiem cilvēkiem un tiem, kam konstatētas sirds un asinsvadu slimības, nereti jāsāk peldēšanas nodarbibas rehabilitācijas grupās. Tādas atrodamas veselības centros, kuros ir baseini. Ir cilvēki, kuru sirds un asinsvadu sistēmas stāvoklis sākumā ļauj iejet ūdenī vien līdz pusei, kuriem ir gana jau ar šādu slodzi vien. Tad gan uz ārstnieciskās jeb koriģējošās peldēšanas nodarbibām, kur jāpeld un jāveic vingrojumi ūdenī, cilvēks, visticamāk, varēs iet tikai pēc ilgāka laika, kas pavadīts rehabilitācijas nodarbibās.

# {Esi formā!}

ir asimetrisks. Tad disks vienā pusē tiek vairāk saspiests un diska kodols ar laiku var izkustēties no vietas. To dēvē par diska trūci, kas varbūt dažāda smaguma. Savukārt asimetriska stāja veidojas muskuļu disbalansa dēļ. Ja vingrojot, peldot vai izejot masāžas kursu, muskuļu disbalansu izdodas samazināt, mugurkauls tiecas pēc iespējas atgriezties normālā taisnā pozicijā. Līdz ar to asimetriskais spiediens uz starpskriemēju disku samazinās, un tas, pateicoties elastīgumam, var atjaunot savu formu. Bet ir joti svarīgi vienlaikus nostip-

rināt dzījo muskulatūru, īpaši mazos muskuļus, kas atrodas apkārt mugurkaulam, lai tie noturētu skriemelus pareizā pozicijā. Peldēšana ir viena no fiziskajām aktivitātēm, kuras laikā var mazināt muskuļu disbalansu un pastiept mugurkaulu, vienlaikus trenējot dzījo muskulatūru. Tomēr, ja diska trūce ir lielāka, bet operācija vēl nav nepieciešama, ieteicamas individuālās nodarbinābas pie fizioterapeita. Rehabilitācijas metodi nosaka ārsts rehabilitologs. Bet peldēšana rehabilitācijā tiek ieteikta kā papildu nodarbiņa,» stāsta trenere.



## Elpošanas treniņš

Ja darbā ilgi jāsēž un jāstrādā pie datora, daudziem tas rada problēmas arī ar elpošanu, jo muskuļu disbalansa dēļ krūškurvis tiek saspiests. Un nereti šādā pozā, kad pleci pavirzījušies uz priekšu un krūšu daļa ir it kā aizvērtā, cilvēks arī staigā un stāv. Bet dzīla elpošana iespējama tikai, ja krūškurvis ir atvērts. Par dzīļas elpošanas nozīmi un elpošanas vingrinājumiem I/EVAS Veselībā esam rakstījušas vairākkārt, šoreiz sīkāk papētīsim, kā elpošanu var trenēt ūdenī.

«Vienmēr pirms vingrinājums, ar kuru sāk mācīt peldēt, ir apgulšanās uz ūdens, bet otrs – pareiza elpošana. Diemžēl ar pareizu elpošanu lielākajai daļai cilvēku ir grūtības, paitet ilgs laiks, kamēr izdodas veikt pareizu izelpu zem ūdens un vienmērīgi ieelpot virs ūdens. Turklat katram jāatrod sava elpošanas ritms, jo plaušu ietilpība atšķiras.

Tā kā daudziem ir vieglāk peldēt, nevis uzreiz izelpojot, bet mazliet aizturot elpu, jāraugās, lai elpas aizture nav pārāk ilga. Ar laiku, protams, elpu ir viegli aizturēt arvien ilgāku laiku, jo šī spēja tiek trenēta. Elpas aiztures treniņš īpaši palīdz cilvēkiem, kam ir bronhiālā astma,» skaidro Leonora Šīšlova.♥

**P**irms peldēšanas vēlams iesildīties baseina malā. Vaja-dzētu izvingrināt pirkstus, locītavas, pastiepties. Ja esi nolēmusi visu laiku tikai peldēt, neveicot vingrinājumus ūdenī, sākumā vajadzētu peldēt lēnāk, kamēr sirds un asinsvadu sistēma pielāgojas jaunajiem apstākļiem. Ar katru treniņu labāk sajūtams, cik ilgi vajag iesildīties un kad var sākt peldēt savā tempā, sasniedzot aerobās slodzes līmeni. Kāpsalas peldbaseinā izveidota koriģējošās peldēšanas grupa pie-augušajiem. Tā kā šis ir dzīļais peldbaseins, kurā nav, kur nostāties, uz to nāk cilvēki, kuri prot noturēties uz ūdens, peldēt var nemācēt. Ir baseini, kur koriģējošās peldēšanas grupas nodarbinābas daļa notiek, stāvot uz baseina gāridas. Tā kā nodarbinābas grupas ne katrs var atlauties, piedāvājam dažus vingrinājumus, ko katrs var izpildīt patstāvīgi. Turklat dažādas paligierices – dēlišus, nūjas u. c. – baseinos parasti var izmantot bez papildu maksas.

## VINGRINĀJUMI HORIZONTĀLI UZ ŪDENIS



### ▲ Nogulies uz ūdens horizontālā stāvoklī.

Sākumā to vari darīt ar dēliša palīdzību. Kad tas sāk izdoties, ir labi pagūlēt zvaigznītes pozā.

◀ Peldēšana guļus uz peldnūjas labi noslogo visas muskuļu grupas, kā arī lieliski attīsta līdzsvaru.

## ATSLĀBINĀŠANĀS UN LĪDZSVARA VINGRINĀJUMI



▲ Noderīgs ir slīdējuma vingrinājums. Slīdējumus var veikt dažādi. Viens variants: nostājies baseina malā, veic ieelpu, nolaid seju ūdenī, atlaid rokas un atgrūdīties, atspieroties ar kājām pret baseina malu. Slīdējumus, kas labi pastiepj mugurkaulu un atslābina muskuļus, var veikt gan uz muguras, gan uz vēdera, gan uz sāniem – tā ir grūtāk noturēt taisnu liniju.

# 2

## JA ŪDENĪ JŪTIES DROŠI, NODERĪGI IR VINGRINĀJUMI VERTIKĀLĀ STĀVOKLĪ.

Tādus pašus vingrinājumus mēdz pildīt arī uz grīdas, bet ūdenī mugurkauls un locītavas atslābinās, tāpēc vingrot ir fiziski vieglāk. Īpaši, ja ir palielināts svars. Vienlaikus muskuļi strādā, pārvarot ūdens radīto pretestību.



▲▼ Veic dažādas kustības ar kājām.



▲ Pastiep mugurkaulu, saglabājot vertikālo pozīciju, turot kājas kopā un dzīli elpojot.

Veic garu izelpu, pievelkot saliektais kājas pie krūtim.

Pēc vingrošanas šādi var atslābināt rokas.▼

### Vingrinājums krūšu muskuļiem sēdus jāteniski uz peldnūjas

Vēzē rokas plati, rokas priekšā.

Vingrojumu var izpildīt arī bez palīglīdzekļiem.▼



► **Atslābināšanās un līdzsvara vingrinājums, guļot uz vēdera.** Tas nekas, ja vēders liels, šoreiz liekā svara problēma netraucēs. Jānoguļas uz ūdens tā, lai seja ir zem ūdens, kājas un rokas it kā karājas brīvi uz leju. Ja tu baidies no ūdens, jātrenējas vietā, kur ir pietiekami sekls, lai varētu nostāties uz kājām. Vieglāk gan ir nogulties uz ūdens uz vēdera no horizontāla stāvokļa, proti, atgrūžoties pret baseina malu un paslīdot, taču tad vingrinājums ir ilgāks un jābūt arī uztrenētai elpošanai, jo elpa jāaiztur ilgāk.

► Pēc peldēšanas atslābini mugurkaulu pludiņa pozā.

