

Sveiiks un vesels

Slavas dziesma vienkāršai

Staigāšana ir labākās zāles un profilakse, secināja jau Hipokratis. XXI gadsimtā nekas

Diāna Kārkliņa

ELEMENTĀRĀKĀ un vienkāršākā izvēle, tāpat arī vispieejamākā ikvienam, vislētākā un ķermenī saudzējošākā. Tā īsumā var raksturot staigāšanu kā fizisku aktivitāti. Kā rāda pētījumi, iešana attālina riskus saslimt ar dažādām hroniskām kaitēm, turklāt tai ir zināmas priekšrocības, salīdzinot ar citiem sporta veidiem. Ja grūti sapnemties no pietniem treniņiem sporta klubā, ik dienu nostaigāti 10 000 soļu tiek uzskatīti par fizisko aktivitāšu normu, kas nepieciešama veselības uzturēšanai. Ja tas liekas par daudz, arī ik dienu mērenā tempā nostaigāta pusstunda būs labs iesākums.

Kāds labums no iešanas

Staigāšana palīdz uzlabot un uzturēt sirds veselību. Zinātnieki norāda, ka iešana ir labākā fiziskā aktivitāte sēdoša un mazkustīga dzīvesveida skartajiem, lai mazinātu iešpēju saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām. Amerikas Geriatrijas biedrības žurnālā publicēts pētījums apstiprina, ka arī senioriem vecumā no 65 gadiem, kuri nedēļā nostaigā vismaz četras stundas, šo slimību risks ir ievērojami mazāks.

Tāpat ir vērts transporta vietā apsvērt došanos ikdienu gaitās kājām, ja jums ir liekais svars. ASV veikts eksperiments, kurā grupa cilvēku ar aptaukošanos diendienā kopīgi gāja uz nepieciešamajiem galamērķiem, paradija, ka pēc astoņām nedēļām vairāk nekā puse no šīs grupas dalībniekiem bija zaudējuši aptuveni 2,5 kg svara. Vēl daži citi pētījumi atklāj, ka pat 15 minūšu pastaiga var apslāpēt tieksmi pēc saldumiem vai citām neveselīgām uzkodām.

Jāpiebilst, ka liekais svars un mazkustīgums var būt viens no vēža iemesliem, un staigāšana pret to ir laba profilakse, it īpaši pret krūts vēzi. Ja nu ar onkoloģiju tomēr nācīs saskarties, ikdienas pastaiga var palīdzēt slimību uzveikt un mazināt kīmijterapijas nepatīkamos blakusefektus.

Iešana pazemina asinsspiedienu, ja vien staigās tiek regulāri - katru dienu 10 000 soļu vai vismaz stunda. Staigāšana sekmē asinsriti un palīdz apgādāt organismā ūdens ar skābekli un glikozī, tāpēc tai ir pozitīvs efekts arī uz smadzeņu darbību, holerīna un cukura līmeni asiņos.

Regulāras pastaigas stipri-



▲ LAI gan, salīdzinot ar citiem fizisko treniņu veidiem, kur jāsvīst un jāpiepūlas vairāk un arī kalorijas deg intensīvāk, iešana šķiet pavisam necila, to par «nabaga nosaukt. Daudzi pētnieki uzskata, ka skriešanai un iešanai principā ir līdzvērtīgs efekts uz veselību, vienīgā atšķirība - skrienot tas sajūtams jau pēc īsāka laika pe-

Staigāšana atstāj pozitīvu ietekmi arī uz cilvēka mentālo labsajūtu

na kaulus, jo ļauj saglabāt to blīvumu, un tas tur pa gabalu osteoporozi, traumas, artrītu, uzlabo stāju, ķermenīa izturību, līdzsvaru. Gadiem ritot, cilvēkiem mazinās muskuļu masa, taču staigāšana uztur muskuļu spēku un tonusu, it īpaši kāju un muguras muskuļos. Staigāšana arī sargā locitavas un ma-

zina to sāpes. It īpaši tas attiecas uz ceļu un gūžu locītavām, kuras visbiežāk mēdz ciest no osteoartrīta - ejot tās lubricējas, un tiek spēcīnāti arī muskuļi, kas tās balsta.

Pie iešanas plusiem vēl jāmin tas, ka tā uzlabo gremošanu (dodietyes pastaigā pēc malītēm!), plaušu funkciju, organismā kopējās imūnsistēmas darbību un D vitamīna uzņemšanu, kas būtisks kauliem un vēža, multiplās sklerozes un diabetā profilaksē.

Staigāšana palēnina ķermenīa novecošanu un palīdz izvairīties no vecuma demences, jo uzlabo atmiņas funkciju - kā izpētiņu jāpāņu zinātnieki, kustības pālīdz palielināt hipokampu smadzenēs, kas atbild par mācīšanās, atmiņas un emo-

cionālā stāvokļa regulēšanu, kamēr mazkustīgs dzīvesveids to samazina, seniorus pietuvinot atmiņas zudumam.

Staigāšana atstāj pozitīvu ietekmi arī uz cilvēka mentālo labsajūtu. Iešana ir labs līdzeklis pret stresu un spriedzi, jo asinsrite ir raitāka un labāk piegādā skābekli un barības vielas organismā šūnām, tāpat tiek stimulēti nervu sistēmas receptori un mazināta stresa hormonu izstrādāšanās. Ejot uzlabojas garastāvoklis, un ārsti to iešaka arī depresijas slimniekiem. Visbeidzot regulāra izstaigāšanās padarīs jūs enerģiskāku un aktīvāku, kas var uzlabot produktivitati darbā, kā arī sekmēs radošumu, nozierinot un ļaujot prātam domāt sakārtotāk. Ja problē-

mas risinājums nedodas rokā - ejiet pastaigāties!

Varbūt skriet vai nūjot?

Lai gan, salīdzinot ar citiem fizisko treniņu veidiem, kur jāsvīst un jāpiepūlas vairāk un arī kalorijas deg intensīvāk, iešana šķiet pavisam necila, to par «nabaga radinieci» tomēr galīgi nevar nosaukt.

Visbiežāk tā tiek salīdzināta ar skriešanu, kura, no vienas pusēs, ļauj notievēt ātrāk, taču, no otras, - ietver arī lielāku risku iegūt kādu savainojumu vai traumu, kas turklāt pieaug, skriešanas treniņiem klūstot ilgākiem un nopietnākiem. Tiesa, regulāra skriešana dzīvi pagarinā tad, ja skrieti tiek ne par daudz, ne par maz. Visietē-

režīms, kas uz veselību atsauksies vispozitīvāk, ir 2-3 reizes nedēļā lēnā vai vidējā tempā. Savukārt iešanai, lai tā spētu pagarināt mūža ilgumu, lielākoties jābūt ātrai, nevis gausai. Piecas minūtes mērena skrējiena dod aptuveni tādu pašu labumu kā 15 minūtes raitas soļošanas. Daudzi veselības pētnieki uzskata, ka skriešanai un iešanai principā ir līdzvērtīgs efekts uz veselību, vienīgā atšķirība - skrienot tas sajūtams jau pēc īsāka laika perioda. Interesants gan ir fakti, ka, nedēļā iešanas vai skriešanas treniņos sadedzinot vienu un to pašu kaloriju daudzumu, skrējēji ilgtermiņā tomēr klūst slaidāki. To dajēji var skaidrot ar pēcslodzes efektu - pēc intensīvāka treniņa (skriešanas) aktivizē-

iešanai

daudz nav mainījies



«...dinieci» tomēr galīgi nevar

oda.

FOTO - LETA

tā vielmaiņa turpina dedzināt kalorijas vēl nākamās 14 stundas, kamēr pēc zemākas intensitātes aktivitātēm (iešanas) tas tik ilgi nenotiek.

Tikmēr staigāšana ir mazliet iedarbīgāka pret sirdskaitēm, pārāk augstu sliktā holesterīna līmeni un asinsspiediena problēmām.

Ja vienkārša iešana neliekas pietiekami aizraujoša, laba alternatīva var būt nūjošana. Salīdzinājumā ar parastu staigāšanu nūjojot kājām ir uz pusī mazāks spiediens, mazinās spriegums gurnos, ceļos un pēdās. Turklāt, parreizi nūjojot, iztaisnojas stāja un gaita, un tas ir svarīgi cilvēkiem jebkurā vecumā.

Jau vairākus gadus daudz-

viet pasaulē parādījušās arī dinamisku komandas sporta veidu «staigājamās versijas»,

kas ļauj tos praktizēt arī tiem, kas vecuma vai veselības problēmu dēļ vairs nespēj skriet, lēkt vai tml. Tad, piemēram, futbola vai basketbola laukumā spēlētāji bumbu dzenā nevis skriešus, bet gan soļojot. Pārējie spēles noteikumi paliek nemainīgi.

Kompānijā - draugs, suns

Tātad staigāšana neko nemaksā, tai nevajag īpašu apmācību, sagatavošanos vai īpašu ekipējumu, un tā ir droša, ar mazu traumatisma risku. Ja esat izlēmuši, ka staigāšana būs vislabākais veids, kā padarīt savu dzīvi un ikdienu fiziski aktīvāku, un grasāties nopietni pie tās kerties, ik nedēļu mērķtiecīgi nostāigājot lielus attālumus, tomēr der paturēt prātā dažus labsajūtas aspektus.

Pirmais un galvenais noteikums, lai apņemšanās daudz staigāt strauji neizčākst, ir ērti un ilgstošai iešanai piemēroti apavi. Ja iepriekš neesat bijis nekāds aktīvais staigātājs, nevajadzētu sākt uzreiz ar vairāku stundu pārgājienu vai centieniem sasnieg 10 000 soļu dienas robežu - labāk sākt pamazām, nostāigāto attālumu, gājiena ilgumu un arī tempu audzējot pakāpeniski. Tāpat pirms un pēc garākas iešanas «sesijas» vēlams veikt dažus iesildīšanās/atsildīšanās un izstaipīšanās vingrinājumus sēžamvietai, gūžām, augšstilbiem un mugurai. Garākā gājienā, piemēram, dabā jāizvēlas maršruts, kas būs atbilstošākais vecumam un fiziskās trenētības līmenim, tajā jāiekļauj arī pauzes. Nedrīkst aizmirst arī par pietiekamu šķidruma uzņemšanu gan pirms un pēc pastaigas, gan tās laikā. Ja staigāšana plānotā visu dienu, noderēs kāda līdzpaņemta uzkoda.

Savukārt staigāšanu ieviešot savā dzīvē kā regulāru fizisku treniņu, izaicinājums varētu būt nepalaisties slinkumā un kādā brīdī neatmest soļu krāšanai ar roku. Motivāciju būs vieglāk saglabāt un uzturēt, ja mērķtiecīgajām pastaigām atradīsiet kompanjonu - draugu vai suni. Par labu paradumu var pārvērst pastaigu kopā ar ģimeni neilgi pēc vakariņām un pirms gulētiešanas. Uz ikdienas galamērķiem var doties, variējot dažādus maršrutus un ik pa laikam atklājot jaunus. Kādu var aizraut staigāšanas dienasgrāmatas iekārtošana, kur tiek fiksēts noietais attālums un soļi, nodedzinātās kalorijas, sirds ritma rādītāji, maršrutā redzētais utt. ●