

Sākt skriet nekad nav par vēlu

Skriešana ir viens no pieejamākajiem ikdienas fizisko aktivitāti nodrošinošiem sporta un atpūtas veidiem. Skriet var ikviens un jebkurā vecumā – nekad nav par vēlu sākt skriešanu! Skriet var it visur – parkā, mežā, gar jūras malu – tas neprasa apmaksāt abonementu sporta zālē vai īpašu inventāru, tikai labus sporta apavus. Skriešanai laiku var atrast gan agri no rīta, gan dienā, gan arī vakarā, tā netraucēs taviem ikdienas plāniem. Skriešana sniegs tev neatsveramus ieguvumus – tev būs vairāk pozitīvu emociju, tev būs vairāk enerģijas, tu samazināsi iespēju saslimt ar dažādām hroniskām slimībām, sevišķi sirds un asinsvadu slimībām, tava vielmaiņa uzlabosies un liekais svars samazināsies. Skrienot tu tiksī vaļā no bezmiega, galvassāpēm, depresijas un stresa.

1. Ja nekad neesi nodarbojies ar skriešanu, vispirms aprunājies par saviem nodomiem skriet ar savu ārstu. Treniņi sevišķi uzmanīgi jāskat cilvēkiem ar lieko svaru, hroniskām slimībām (sirds un asinsvadu slimības, elpošanas slimības, onkoloģiskās slimības, locītavu slimības) un senioriem.

2. Skriešanai izvēlies labus apavus un piemērotu segumu. Vislabāk ir skriet pa mežu, pļavu, jūras smiltīm vai speciālu segumu stadionā no automašīnu izplūdes gāzēm tīrās vietās. Vissliktākais tavām locītavām būs skriešana pa asfaltu, bruģi un šosejas malu. Cietais segums skrienot rada triecienu uz locītavu virsmām, kas rada mikrotraumas skrimslī un būtiski ietekmē locītavu veselību. Nepareizi ir skriet gar šosejas malu ar lielu automašīnu kustību, jo skrienot paātrinās elpošana. Līdz ar to izplūdes gāzu ieelpošana notiek divtik vairāk.

3. Pirms skriešanas vienmēr iesildies! Vispirms iesildi pēdu locītavas (sastiepumu profilaksei), veicot 6–10 soļus uz pirkstgaliem, papēžiem, pēdu ārmaļām un iekšmaļām. Sevišķi svarīgi ir iesildīt lielās kāju muskuļu grupas. Šim nolūkam labi noder dziļie pietupieni un izkļupieni.

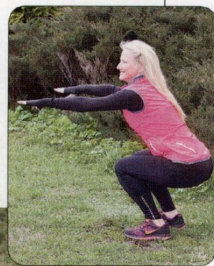
klinika
DiaMed

Lai skriešana kļūtu par tavu pozitīvo atkarību un neradītu veselības problēmas, ir jāievēro daži vienkārši padomi!



LIENE CIPULE

- Fizioterapeite
- Klīnika DiaMed
Tālr. 67471788
www.diamed.lv





4. Lai nodrošinātu labu plaušu ventilāciju – izkustini krūšu daļu. Tas mobilizēs rībāju, pastieps starpribu muskuļus un atvieglos plaušu darbu skriešanas laikā. Veic pāris lielus vēzienus ar rokām uz aizmuguri, tad veic noliekšanos uz abiem sāniem, pastiepjot rībāju.

5. Lai sagatavotu sirdi slodzei – veic 4–6 palēcienus vēzējot rokas augšā lejā. Vāri lietot arī citus iesildīšanās veidus – lēnu skrējēju soliņi vai ātru iešanu, piemēram, augsti ceļot kājas.



Vingrojumus demonstrē Linda Leigavniēce

6. Sākot skriešanu, seko, lai elpošana būtu ritmiska. Vairāk akcentē izelpu, tas automātiski pielāgos ieelpas dziļumu un ritmu. Ja skrien ar kādu kopā, centies nerisināt sarunas, kas traucē vienmērīgai elpošanai.

Lai skriešanu veiktu veselībai nekaitīgā slodzes režīmā, ir jākontrolē pulss. Ja tev nav iespējas iegādāties pulsometru, vislabāk pulsu sataustīt uz miega artērijas – uz kakla zem apakšžokļa, nedaudz priekšpusē kakla limfmezgliem.

7. Slodzes laikā pulss norāda uz slodzes intensitāti. Vislabāk savu slodzes pulsu noskaidrot pie ārsta, veicot slodzes testu, piemēram, veloergometriju, tomēr uzmanīgi ievērojot rekomendācijas, vari optimālo slodzes pulsu noteikt arī patstāvīgi. Fiziskās slodzes laikā izšķir piecas pulsa zonas, kuras izsaka procentos no maksimālā pulsa. Vienkāršotā veidā maksimālo pulsu aprēķina, no **220 atņemot vecumu (gados)**.

- **1. zona** – zema intensitāte. Šo intensitāti var sasniegt arī ar ātru iešanu. Ieteicama, sākot treniņus, vai senioriem cienījamā vecumā. Pulss – 50–60% no maksimālā pulsa.
- **2. zona** – vidēja intensitāte. Šī zona ieteicama svara samazināšanai. Sevišķi labu rezultātu sasniegsi, ja šajā zonā trenēties vismaz 40 minūtes 3 reizes nedēļā. Pulss – 60–70% no maksimālā.
- **3. zona** – aerobā zona. Izturības treniņš un organisma spēcīnāšana. Ieteicama tiem, kas sporto regulāri. Pulss – 70–80% no maksimālā.
- **4. zona** – anaerobā zona. Paredzēta tikai pieredzējušiem sportistiem. Netrenētiem cilvēkiem sportošana ar anaerobu intensitāti ir bīstama veselībai. Pulss – 80–90% no maksimālā.
- **5. zona** – ļoti augstas intensitātes zona. Tikai testiem, ko lieto sportistiem, vai speciālu rezultātu sasniegšanai treniņos ļoti kontrolētos apstākļos. Pulss – 90–100% no maksimālā.



8. Pēc slodzes noteikti veic tā saukto atslīdīšanos. Ja esi skrējis zemā un vidējā intensitātē, veic vēl 5–10 minūtes soļos. Ja esi skrējis aerobajā zonā – 5–10 minūtes veic lēnu skrējieni. Sportisti pēc garām distancēm mēdz veikt pat 30 minūšu un ilgāku organisma atslīdīšanos.

9. Pēc treniņa noteikti veic muskuļu relaksāciju un stiepšanu. Svarīgākās muskuļu grupas, kas noteikti jāpastiepj pēc treniņa, ir lielās kāju muskuļu grupas un muguras muskuļi. Stiepšanu veic, ieņemot pozu un noturot to ne mazāk kā 20 sekundes. Stiepšanas sajūtai jābūt izteiktai, bet ne spēcīgai.



10. Izvēlies skriešanu, kas palīdzēs atslēgties arī no domām! Labs veids ir orientēšanās. Orientēšanās ne tikai ir veselīga, jo cilvēks skrien pa mežu, pa mīkstu segumu un elpojot svaigu un veselīgu meža gaisu. Orientēšanās liek pieslēgt prātu kontrolpunktu atrašanai, vides vērošanai un azartiskai sacensībai, ko bieži vien neizdodas izdarīt, monotoni skrienot noteiktu distanci.

Skriešana baro mūsu ķermeni un prātu, un dvēseli!