

# Solījums mainīt dzīvesveidu

Solījumi mainīt ieradumus – sākt sportot, veselīgi ēst – parasti pašam sev tiek doti īsi pirms pludmales sezonas atklāšanas. Un tad nu ļoti svarīgi uzzināt (vai atkārtot), kā pareizi sākt fiziskās aktivitātes un ēst, lai veselību uzlabotu, nevis tai kaitētu.

Jēdziens **sports** cēlies no franču valodas, kas nozīmē – izklaidēšanās. Un tādai vajadzētu būt šī vārda patiesajai izpratnei – visas aktivitātes jā dara ar prieku, nevis nepatiku un lielu piespiedanos.

Lai uzlabotu savu veselību, būtiska ir jebkura kustība, taču labas sportiskās formas iegūšanai būtiska ir regularitāte (vismaz trīs reizes nedēļā) un atvēlētais laiks. Treniņam nav obligāti jābūt stundu ilgam, bet svarīgākais ir panākt tā saukto globālo muskuļu nogurumu, kas nozīmē, ka darbā jāiesaista vismaz divas trešdaļas ķermeņa muskulatūras. Rezultātā smadzenes saņem signālu, ka ir sākusies slodze un ir jāpaātrina vielmaiņa. Tāpēc nav pareizi trenēt tikai vienu muskuļu grupu, piemēram, vēdera presi, un pārējās atstāt novārtā.

Ļoti svarīgi fizisko aktivitāšu laikā ir sekot līdzi pulsam, jo bieži vien cilvēka subjektīvā sajūta ir maldinoša un tā varam sev nodarīt kaitējumu. Pašam nereti šķiet, ka spēj izdarīt vairāk, nekā tas ir patiesībā, tāpēc sportojot būtu nepieciešams pulsometrs. Savu maksimāli pieļaujamo pulsu var noteikt, no 220 atņemot savu gadu skaitu, kas ir vienkārša, bet visai pre-

cīza aprēķināšanas formula.

Regulējot pulsu, mēs varam ķermenim likt darboties dažādās **pulsa zonās**.

- Sirds stiprināšanas pulsa zonu var aprēķināt, no sava maksimālā pulsa atņemot 50–60%, tādējādi iegūstot amplitūdu, kurā trenējam

savu sirdi un elpošanu. Var veikt pavisam vienkāršas aktivitātes, piemēram, pastaigu, nūjošanu. 85% enerģijas šajā laikā tiks ņemtas no ķermeņa taukiem, 10% – no ogļhidrātiem un vien 5% no olbaltumvielām. Šādi darbojoties regulāri, tiek mazināts paaugstināta asinsspiediena un holesterīna līmenis un arī pārāk lielais ķermeņa svars. Taču vēlams šajā pulsa zonā nodarbināt ķermeni vismaz 30 minūtes, vēl labāk – 40–60 minūtes.

- Nākamā ir fitnesa zona, kas ir 60–70% no maksimālā pulsa. 85% enerģijas tiek ņemta no taukiem, bet tauku vielmaiņa ieslēdzas ātrāk



## ANETE GRANDE

- Farmaceite, C kategorijas fitnesa speciāliste
- Mana aptieka Valguma aptiekas vadītāja Meža ielā 22, Tukumā



un muskuļi darbojas aktīvāk nekā iepriekš. To der zināt, ja par mērķi izvirzīta svara zaudēšana.

Spēcīga muskuļu masa nepieciešama ikvienam neatkarīgi no dzimuma un vecuma, jo muskuļi notur mūsu skeletu, sievietēm mazina menopauzes radītos simptomus, kā arī tērē enerģiju. Trenēts cilvēks miera stā-

Treniņa laikā noteikti pa malciņam jāuzņem šķidrums. Pretējā gadījumā sportists daudz ātrāk nogurst, jo dehidratācijas dēļ organisms dod smadzenēm signālu, ka ir jāapstājas. Padzerties vajadzētu vēl pirms tam, kad moka slāpes, jo slāpes norāda, ka jau ir sākusies dehidratācija. Arī tumša urīna krāsa nozīmē, ka dzeram par

tauku, mums jārada 9000 kcal deficīts. Pat maratona laikā cilvēks vidēji iztērē ap 3000 kcal. Organisms enerģiju vispirms gūst no muskuļu rezervēm, tad olbaltumvielām un tikai tad no taukiem. Ievērojot pārlieku striktu diētu, mēs, visdrīzāk, zaudēsim muskuļu masu un ūdeni, nevis taukus.

Nav pareizs uzskats, ka sportojot var ēst, cik vēlas, jo 70% panākumu dos pareiza ēšana un tikai 30% – sports. Fiziskās aktivitātes nespēj pilnībā kompensēt to, ko nodara neveselīga ēšana. Maksimāli nedēļas laikā varam zaudēt 1,7 kg. Protams, pirmajās nedēļās rādītāji var būt labāki, jo sākotnēji, pievērsoties veselīgam dzīvesveidam, mazinot sāls daudzumu uzturā un sportojot, tiks izvadīti arī toksīni un liekais ūdens.

Sportojot, tāpat kā ēdot, jāievēro mērenība, dodot organismam laiku atpūtai, lai tas spētu atjaunoties. Veselības labā – visu, ko dari, dari ar apdomu un ieklausies sevī. ▀

## Labas pēctreniņu uzkodas ir viens banāns vai sauja roziņu

voklī patērēs vairāk enerģijas nekā netrenēta cilvēka organisms. Tas arī izskaidro, kāpēc vīriešiem atļauts uzņemt vairāk kaloriju nekā sievietēm, jo viņi jau no dabas, pat netrenējoties, ir muskuļaināki.

**Kāpēc svara zaudēšana ir tik grūta,** bet, atgriežoties pie neveselīga dzīvesveida, svars atgriežas tik ātri un pat ar uzviņu? Tas tāpēc, ka mūsu organisms ir ieprogrammēts saglabāt rezerves vēl no laikiem, kad vajadzēja doties mamutu medībās iztikas sagādāšanai. Proti, medību laikā enerģija tika tērēta un to pēc tam atguva, pieēdoties un uzkrājot rezerves nebalstītām dienām, kad atkal vajadzēs doties pārtikas meklējumos. Savukārt muskuļi ir enerģijas patērētāji, tāpēc organisms no tiem cenšas atbrīvoties pēc iespējas ātrāk un turpināt uzkrāt savas rezerves. Ņemot vērā, ka muskuļi ir smagāki par taukiem, senajam cilvēkam būtu grūtāk paskriet un nomedīt mamutu. Netrenējoties vien divas nedēļas, muskuļu masa jau sāk sarukt. Tā esam būvēti arī šodien, tikai mūsu dzīvesveids ir mainījies – ēdam tikpat vai vairāk, bet kustamies mazāk.

Bieži dzirdēts, ka pēc treniņa nedrīkst ēst, bet patiesībā 30 minūšu laikā vajadzētu atjaunot izsīkušās muskuļu glikogēna rezerves. Būtiski ir neuzņemt treknu, taukiem bagātu uzturu, bet gan ogļhidrātus saturošas uzkodas ar enerģētisko vērtību aptuveni 200 kcal. Labas pēctreniņu uzkodas ir viens banāns vai sauja roziņu.

maz. Jāpiemin, ka tumšu urīnu var iekrāsot arī daži preparāti, piemēram, B grupas vitamīni.

Jāpiebilst, ka sportiskās aktivitātes uzlabo imunitāti, tomēr sava sagatavotības līmeņa pārvērtēšana dos pretēju efektu. Jāņem vērā, ka pēc jebkura treniņa vienas stundas garumā imunitāte ir zema, tāpēc nav vēlams doties uz poliklīniku, lielveikalu vai braukt sabiedriskajā transportā, jo iespējams ātri saņemt apkārt klejojošos vīrusus.

Tam, ka nedrīkst ēst pēc 18.00, nav zinātniska pamatojuma. Pareizāk būtu atturēties no ēšanas 3–4 stundas pirms gulētiešanas. Ja vakarā ap 18.00 bijis treniņš, nebūtu pareizi neēst līdz rītam. Ieteicama kāda olbaltumvielām bagāta uzkoda, piemēram, vājpiena biezpiens vai griekņu jogurts. Vajadzētu atturēties no kartupeļiem un miltu izstrādājumiem, jo gūto enerģiju vairs nebūs kur iztērēt.

Tāpat nav pierādīts, ka veģetārs uzturs palīdzētu atbrīvoties no liekā svara, taču veģetārieši daudz vairāk pievērš uzmanību uzturam un fiziskajām aktivitātēm, tādēļ ar liekā svara problēmu saskaras retāk.

Turpretim populārā Dikāna diēta, kura paredz maksimāli samazināt uzņemto ogļhidrātu daudzumu, aizstājot to ar olbaltumvielām bagātu uzturu, ir milzīgs slogs mūsu aknām un nierēm. Tas ilgtermiņā var kaitēt mūsu veselībai.

Tāpat nav iespējams nedēļas laikā zaudēt desmit kilogramus liekā svara, jo, lai zaudētu kilogramu ķermeņa