

Sports visa mūža garumā – veselības pamats

Pētījumos par sportošanu un kustībām pat gados veciem cilvēkiem pārliecinoši pierādījusies sirds un asinsvadu sistēmas problēmu samazināšanās, lielākajai daļai pētījumu dalībnieku normalizējas asinsspiediens, bet daudziem – izzūd mirdzaritmija. Lieki piebilst, ka pētnieki nodrošina arī rūpīgu ārsta kontroli visiem pētījuma dalībniekiem.

Austrālijas zinātnieki saņēma naudu nopietnam pētījumam. Trijās pilsētās viņi atrada vecus vīrus, kas visi bija vecāki par 86 gadiem, bet jaunībā spēlējuši basketbolu, un iesaistīja viņus treniņos. Viņus katru rītu savāca busiņš, aizveda uz sporta zāli, kur viņi saģērbās treniņtērpos, pēc tam trenera vadībā ilgi iesildījās, izstaiņājās un izvingrojās. Pēc tam izpildīja driblus, piespēles un metienus. Tad vēlreiz veica staiptīšanās vingrinājumus un uzspēlēja savā starpā. Pēc treniņa – atsildīšanās, masāža, duša.

Pēc dažiem mēnešiem visiem varēja konstatēt muskuļu masas pieaugumu, koordinācijas uzlabošanos, bet, kas ir būtiskākais, – uzlabojās kognitīvās jeb prāta spējas. Projekts turpinās jau astoņus gadus, vīri ik dienu spēlē bumbu, trenējas, tiesa, divi ir miruši treniņprocesā, attiecīgi 96 un 95 gadu vecumā. Joprojām pētnieki rūpīgi kontrolē visu pētījuma dalībnieku veselības stāvokli.

Cilvēks ir radīts kustībai, bet nav kustībai motivēts

Sensenos laikos cilvēkam dabiski bija kustēties, mūsdienu cilvēkam

dabiski šķiet sēdēt pie datora vai televizora, mašīnā vai teātrī. Eiropā gandrīz divas trešdaļas pieaugušo ir fiziski neaktīvi un aktivitātes līmenis turpina kristies. Visā pasaulē bērni kļūst arvien mazkustīgāki, īpaši nabadzīgajos rajonos. Laiks un resursi, kas veltīti fiziskās kultūras izglītībai, arvien samazinās.

“Nekas tā nesagrauj cilvēku kā ilgstoša fiziska bezdarbība,” tā rakstījis jau Aristotelis. Mūsdienā Latvijā vismaz trīs ceturtdaļas cilvēku ir slinki uz jebkuru kustību.

Cilvēkam kopš sendienām ieprogrammēta laba apetīte

Kopš senām dienām cilvēks mēdz ēst vairāk nekā vajag. Mūsu sencim šī apetīte bija vajadzīga, lai uzkrātu rezerves nākamajām dienām, jo barību ne vienmēr izdevās atrast vai nomedīt. Arī mūsdienās lauva pierijas gaļu, cik lien, skaidri apzinādamies, ka rīt gazeli var nenokert.

Taču cilvēks allaž apēd par daudz, un vienīgi kustības var šo kaloriju pārpalikumu nodedzināt. Kustības un sports ir vienīgais arguments pret vēdera tauku polsteri.

PĒTERIS APINIS

- Latvijas Ārstu biedrības prezidents

**Kustības cilvēkam vajadzīgas
vielmaiņai**

Kustības ir kā dziedzeris, kas darbojas pret metabolo sindromu. Kustības uzlabo imūnsistēmu, samazina iespēju saslimt ar elpošanas un gremošanas slimībām un, galvenais, – samazina krūts vēža un resnās zarnas vēža attīstības iespēju. Un tas viss ir ar ļoti nopietniem pētījumiem pierādīts. Der atcerēties, ka bicepsā, kas allaž ir darbībā, vēža nav nekad, bet vēzis iemiesojas ķermeņa daļās, kas nav noslogotas, tātad – slikti apasiņotas. Būtiski ir trenēt visu organismu.

**Kustības veido muskulatūru,
bet muskulatūra veido stāju**

Tikai trenēta muguras muskulatūra ļauj mugurkaulājam būt stingram un atslogo starpskriemeļu disku funkcijas. Visbūtiskāk ir trenēt krūškurvja,

kustēsies līdzī". Zināms, ka cilvēki, kas trenējas un sporto ievērojamā vecumā, ir ar ievērojami labākām kognitīvām spējām, saglabā labu atmiņu, spriestspējas un spējas apgūt jaunas zināšanas. Sportisti pat sirmā vecumā var apgūt svešvalodas. Sportisti

kums ir viens no galvenajiem patstāvīgiem riska faktoriem hronisku neinfekcijas slimību attīstībā, kas izraisa aptuveni 10% nāves gadījumu Eiropā. Ilgstoša mazkustība ir viens no būtiskiem cēloņiem, kas izraisa organisma priekšlaicīgu novecošanos. Tā savukārt ir cieši saistīta ar asinsrites sistēmas novecošanos. Cilvēks ir tik vecs, cik veci ir viņa asinsvadi. Asinsvadu novecošanos var aizkavēt regulāras kustības un vingrošana.

Sportistiem izdālās virkne ķīmiski aktīvu vielu, kas ietekmē smadzeņu darbību. Intensīva slodze (tāda ir arī sekla laikā) izdala arī endorfinus, kas atstāj uz smadzenēm morfinam līdzīgu iedarbi. Tie, kas sporta sacensības piedalās siltajās čībās pie televīzora, pozitīvās emocijas lielākoties spiesti iegūt ar alkohola starpniecību.

**Sports un kustības ir
ārstniecības līdzeklis**

19. gadsimtā, kā arī lielāko 20. gadsimta daļu kustību trūkums netika atzīts par slimības riska faktoru. Vēl vairāk – aktīvas kustības tika atzītas par ārstniecību traucējošu aspektu. Ārstējot gandrīz jebkuru slimību, sā-

**Pirmais uzdevums katram –
kustēties vismaz trīs reizes nedēļā
vismaz 30 minūtes**

vēdera, muguras un sānu muskulatūru, kas ļauj iekšējiem orgāniem strādāt komfortā (nesaspīstiem), asinim pa vēnām plūst uz sirdi un, ļoti būtiski, – nodrošināt limfas plūdumu.

Kustības ir dvēseles zāles

Kustoties cilvēks uzlabo smadzeņu vielmaiņu, ietekmē hormonālo sistēmu. Tas rada labu noskaņu un pašsajūtu. Amerikāņi saka vienkāršāk: "Move your butt, and your mind will follow." Tāds brīvs tulkojums būtu – "kustīni savu lejasgalu, un tavs gars

vecumdienās ir ievērojami laipnāki un saglabā labākas attiecības.

**Sports un kustības attālina
vecumu**

Katrs noskriets, noslēpots vai nopeldēts kilometrs attālina slimības un nāvi. Gauži vienkārši – Latvijā visvairāk cieš un mirst no sirds un asinsvadu slimībām, bet treniņi šīs slimības atceļ. Kustības attālina depresiju, demenci, osteoporozī, epilepsiju, sirds asinsvadu, elpošanas ceļu slimības, tātad arī nāvi. Fizisko aktivitāšu trū-



kotnēji tika norādīts ārstēšanās režīms, lielākoties – gultas režīms. 20. gadsimta beigās ar pētījumiem tika pierādīts pretējais – jebkuras slimības ārstēšanā vajag izmantot vingrošanu, kustību un pat sportu. Piemēram, docenta Viestura Šiliņa pētījumi par optimālu astmas ārstēšanas papildīdzekli noteica alpinismu vai kalnu tūrismu. Profesors Andrejs Ērglis savus infarkta slimniekus jau otrajā dienā ceļ no gultas un liek nodarboties ar speciālu ārstniecisku fizikultūru.

Kustības un ēšana nosaka ķermeņa svaru

Attiecību starp apēsto un ķermeņa enerģētiskā izlietojuma mēs saucam par kaloriju bilanci. Parasti šī balance norāda, cik kaloriju par daudz uzņēms un cik tauku nogulsnesies vēdera priekšējā sienā, uz dibena vai asinsvadu iekšējās sienas holesterīna veidā. Katram cilvēkam ir savs fiziskās aktivitātes līmenis, kuru īstenojot viņš svarā vairs nepieņemas – lieko kaloriju izvada caur resno zarnu. Ir pieņemts uzskatīt, ka šāds kustību apjoms ir 10 000 soļu dienā ar notei-

ņādi nozīmīgs ir velobrauciens no mājām uz darbu un atpakaļ. Tāpat ķermenis dedzina, sākot no pirmās kustības minūtes.

Veselībai adekvāts treniņu apjoms ir 5 reizes nedēļā ne mazāk kā 30 minūtes ar intensitāti līdz intensīvai svīšanai vai ar pulsa frekvenci 130–150 reizes minūtē.

Labākais treniņš, ar ko sākt

Kardiologi iesaka speciālu sirds fitnesu. Vecāka gadagājuma cilvēku sporta pamatprincipi ir nodarboties ar izturības treniņiem. Izturības treniņš nozīmē ilgāku skrīšanu, slēpošanu, riteņbraukšanu vai peldēšanu. Bet tikpat labi – dejas. Izturības treniņš padara ekonomiskāku sirds un asinsrites sistēmas darbību, samazina miega stāvokļa sirdsdarbības frekvenci, kā arī ar laiku – sirdsdarbības frekvenci analogas slodzes gadījumā. Šeit man būtu jāstāsta par simpātiskās nervu sistēmas aktivitāti, bet to interesenti izlasīs paši, informācija par to pieejama dažādos avotos, arī internetā. Lai uzlabotu savas fiziskās spējas, agri vai vēlū nāksies darboties

sporta spēles ir visai traumatiskas, īpaši cieš ceļu locītavas. Pirms piedalīšanās sportā, tāpat kā pirms jebkuras sportiskās aktivitātes, veselības veicināšanai būtu nopietni jāiesildās un jāizstaipa muskuļi un saites. Kā to izdarīt pareizi, vajadzētu apgūt pie speciālista.

Nodarbības ar sportu amatieru līmenī neprasa speciālu ēšanu

Nodarbības ar sportu neprasa speciālu sporta dzērienus un pulverus. Tie lielākoties ir paredzēti kā naudas izkrāpšanas veids. Neviens sporta dzēriens vai sporta želeja pati par sevi rezultātus neuzlabos un trenētību neveidos. Tam tik un tā būs vajadzīga fiziska slodze.

Sports bez ūdens nav iespējams

Sportošanai es ieteiktu vadīties pēc šādas shēmas – 400–600 ml 2 stundas pirms treniņa, 150–200 ml tīsi pirms treniņa, 100–150 ml ik pēc 20 minūtēm treniņa laikā, bet tikai tiem, kam intensīva slodze ir ilgāka par stundu, vajadzētu izvēlēties sporta dzērienus (tos var viegli pagatavot pats). Tiem, kas trenējas pastāvīgi, labi zināms, ka organisma šķidrums rezerves stundu ilgam treniņam parasti ir pietiekams.

Vecāka gadagājuma cilvēku sports ir nācījas veselības pamats

Svarīga atziņa pasaules medicīnā ir vecāka gadagājuma cilvēku fiziskā kultūra un sports kā ļoti nozīmīgs veselības un slimību prevencijas arguments. Austrālijas zinātnieki pat definējuši aksiomu: "Vecāka gadagājuma cilvēku sports ir nācījas veselības pamats." Sports, nevis vienkārši fiziskās kustības. Tikai jāsaprot, ka ir arī saviem vienaudžiem, nevis ar jaunākiem profesionāliem sportistiem. Katrās sacensībā – vai tas būtu maratonskrējiens vai skrējiena apkārt Māras dīķim, jāapbalvo būtu visu vecuma grupu uzvarētāji. ▀

Kustības un sports rada laimes izjūtu tikai tiem, kas paši sacensībās piedalās

kumu, ka vismaz daļa no šiem soļiem veikta tik ātri, ka izraisa svīšanu. Velobraukšana ir vieglāka par skrīšanu – ar velosipēdu mums nāktos nobraukt četrdesmit kilometru.

Svarā krišanās tikai ar ēšanas samazināšanu ir absurda – organisms sākotnēji noārda muskulatūru, rezultātā ievērojami samazinās vielmaiņa.

Nedaudz kustību ir labāk nekā nemaz kustību

Kustība veselībai nenozīmē tikai sporta laukumu, bet arī ieešanu pa kāpnēm, piecdesmit noskrietos soļus līdz trolejbusam, dārza darbus, bet

anaerobā režīmā, proti, skriet tik intensīvi, ka skrīšanas laikā nevar parunāt. Trenēties tik intensīvi, lai kārtīgi svīstu.

Jānodarbojas ar to sporta veidu, kas pašam rada prieku

Lai pilnībā atbrīvotu ikdienas spriedzes normāktās smadzenes, es ieteiktu sporta spēles. Spēlējot basketbolu vai hokeju, cilvēks pilnībā aizmirst savus ikdienas rūpestus, sakārto savu psihi un sagatavo to nākamajiem darbiem.

Diemžēl lielākai daļai sporta spēļu ir visai vienveidīgas kustības. Turklāt