

Vai pietiek ar pastaigu?

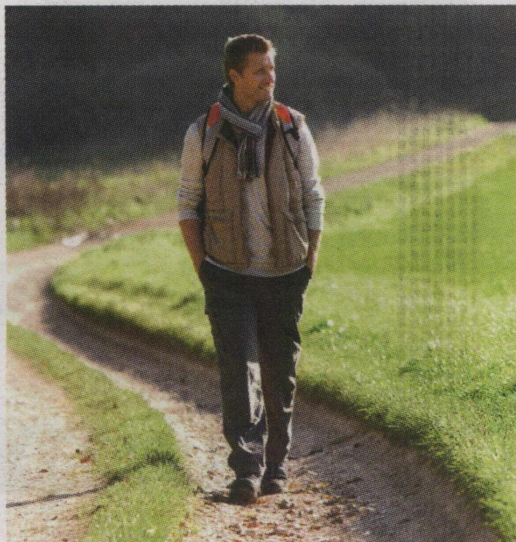
Vai ar garu pastaigu katru dienu pietiek labai fiziskai formai un veselībai?

> Staigāšanu noteikti var ieskaitīt labo un veselīgo *darbu* sarakstā. Ja vien ir iespēja izvēlēties – braukt vai iet kājām –, noteikti vienmēr izvēlies otro variantu! Iešana ķermenī nodarbina diezgan universāli.

> Dienā cilvēkam jānostaigā vismaz 10 tūkstoši soļu, laika izteiksmē – vismaz 30 minūtes. Pastaigai jābūt ātrai – ne tik ļoti, lai aizelstos, tomēr tādai, lai justu, ka bijusi slodze.

> Sportiska pastaiga palīdz atbrīvoties no liekajiem kilogramiem. Tā ir saudzīgāka locītavām nekā skriešana. Iešana stiprina sirds un asinsvadu sistēmu, pozitīvi iedarbojas uz elpošanas sistēmu, pazemina asinsspiedienu, samazina sliktu un palielina labo holesterīnu, samazina 2. tipa diabēta risku, uzlabo psihoemocionālo pašsajūtu, nodrošina organisma vielmaiņas procesus un ir laba osteoporozes mazināšanai un profilaksei.

> Vienīgais objektīvais rādītājs, kā izmērīt, vai slodze ir tev atbilstoša, ir pulss. Protams, vispirms



jānoskaidro, kāds ir tavs maksimālais pulss. To vari izrēķināt, no 220 atņemot savu vecumu. Sākot fizisko slodzi, vari ik pa laikam mērīt pulsu un secināt, kādā intensitātes zonā tas ir konkrētājā brīdī. Pastaigas laikā uz brīdi apstājies, pieliec pirkstus pie plaukostas locītavas un sešas sekundes skaiti pulsa sitienus. Šo skaitli pareizini ar desmit. Ja iegūtais skaits:

- sasniedz 50–60% tava maksimālā pulsa, tas liecina par vieglu – iesildīšanās – slodzi. Šāda slodze parasti raksturīga lēnai iešanai. Tādēļ, ja vēlies, lai pastaiga būtu sportiskāka, tempu vari nedaudz palielināt;

- sasniedz 60–70% tava maksimālā pulsa, tā jau ir intensīvāka, tomēr viegli izturama slodze, kas raksturīga ātrai iešanai, un ir tā robeža, kas tev būtu

jāsasniedz, ja vēlies sportisku un veselīgu pastaigu;

- pārsniedz 70% no tava maksimālā pulsa, tā jau ir diezgan intensīva slodze, kurai vajadzīga izturība, – šāda slodze vairāk raksturīga skrienot. Pat ātri ejot, to diez vai izdosies pārsniegt.

> Staigājot iztaisno plecus, ievēl vēderu, saliec elkoņus. Sper pareizu soli! Ideālam solim ir trīs fāzes: atbalsta fāze, kad atbalsties uz papēža, pārvēliena fāze, kad pārceļ svaru no papēža uz pirkstgalu, un atspēriena fāze, kad no tā atspēries.

> Neizvēlies apavus ar augstiem papēžiem vai ar pilnīgi plakanu zoli. Ja papēži būs augstāki par 3–4 centimetriem, tas jau mainīs stāju, palielinās slodzi uz pēdām. Izvēlies ērtus apavus, kas nespiež un neberz.

> Ja savu ikdienas pastaigu veic, rokās nesot somiņu vai iepirkumu maišņus, vislabāk nesamo svaru sadali līdzvērtīgi, tad ķermeņa novietojums būs pareizāks. Vēl labāka izvēle ir mugursoma.