



ZANE ZĀLĪTE

KĀPĒC JĀTRENĒ MUSKUĻI

Izrakstot pacientam fiziskās aktivitātes recepti, ģimenes ārsts var ieteikt gan aerobās nodarbības (lēnu vai ātru iešanu, nūjošanu, skriešanu, peldēšanu, riteņbraukšanu vai citu), gan vingrojumus muskuļu spēkam. Šoreiz vairāk par to, kāpēc jāstiprina muskuļi un kāpēc nepietiek tikai ar skriešanu vai peldēšanu.

Gan lielie, gan sīkie muskuļi jātrenē tādēļ, lai tos stiprinātu. Vingrinot muskuļus, uzlabojas stāja, spēcīgāki kļūst kauli – mazinās osteoporozes veidošanās un lūzumu risks, iekšējie orgāni tiek labāk apgādāti ar skābekli un darbojas pilnvērtīgāk, mazinās hronisku vainu radītās sāpes, līdzsvaro cukura līmenis asinīs, tiek dedzinātas kalorijas, sarūk tauku slānis.

Fizioterapeite Līga Kalniņa atgādina, ka vispirms ir svarīgi izprast katra pacienta vajadzības un atbilstīgi tām pielāgot vingrojumus. Piemēram, biroja darbiniekam, kurš, allaž salicis, sēž pie datora un sūdzas par muguras sāpēm, nebūtu īsti pareizi sākt skriet (vēl jo vairāk – nepiemērotos apavos). Tad muguras sāpes noteikti neatkāpsies, bet kļūs vēl negantākas. Piemērotāka būtu peldēšana un kustību terapija, lai nostiprinātu muguras muskuļus, jo tie darbojas kā ietvars un mazina mugurkaula slodzi. “Ne vienmēr sāp tāpēc, ka muskuļi ir vāji. Sāpju cēlonis var būt arī disbalanss: daži muskuļi ir vāji, citi – pārāk saspringti.”

Arī gados vecākam pacientam ne mazāk par sirds un izturības jeb aerobajiem treniņiem nepieciešami muskuļu vingrojumi, jo ar gadiem mazinās muskuļu masu, vairojas nespēks, turklāt sievietēm šis process notiek straujāk nekā vīriešiem. Vājāka kļūst arī līdzsvara izjūta, tāpēc muskuļi jātrenē kritienu, savainojumu un lūzumu profilaksei. “Dienmēr vairākums senioru ir mazkustīgi. Ja nav suniņa, kas jāved pastaigāties, tādējādi sev sagādājot arī fiziskas aktivitātes, no gados vecākiem cilvēkiem vingro vien retais,” atzīst Līga Kalniņa. Pētījumi atklāj – Skandināvijas valstīs pensionāri izprot

kustību terapeitisko nozīmi un aktīvi vingro, turpreti Latvijā izprot, bet kustēties negrib. Jo ilgāks mazkustības periods, jo vēlāk ir grūtāk atgūt zaudēto muskuļu masu un spēku. Tāpēc novecojot ne viens vien pārliecinās: klāt godam nopelnītais atpūtas laiks, taču sapni par rušīnāšanos dārzā vai ceļojumiem kopā ar draugiem īstenot nav iespējams, jo... nav spēka! Pat daudzi ikdienas darbiņi kļūst nepaceļami, un grūtības sagādā elementāra pārvietošanās. Muskuļu spēka vingrojumi nepieciešami arī bērniem – jāvingro vismaz trīsreiz nedēļā, lai izvairītos, piemēram, no stājas defektiem un ar tiem saistītajām veselības problēmām vēlāk. Taču arī šajā ziņā vēlams neatbilst esošajam: kāds Rīgas domes pētījums liecina, ka bērni vingro, ja skolā ir sporta nodarbības, bet pārējā laikā aktivitātes

aprobežojas lielākoties ar aerobo slodzi. “Ļoti svarīgi muskuļu spēkam un kaulu stiprināšanai ir vingrojumi, kas saistīti ar gravitācijas pārvarēšanu, paskaidro fizioterapeite. “Tie ir tādi lēcieni kā kādreizējās *klasītes*, lēkāšana ar gumijām... No šāda viedokļa labs ir arī batuts, taču tā izmantošanā stingri jāievēro noteikumi, pretējā gadījumā ir augsts risks gūt traumas.”

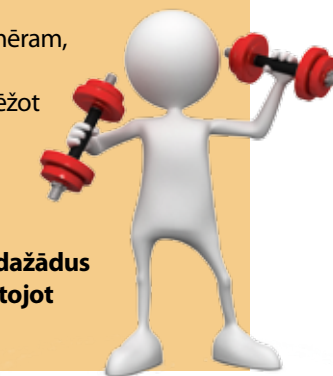
Svarīgi ir kustēties visiem neatkarīgi no vecuma, slodzi dažādojot, piemēram, vienu dienu peldēt, otru – iet uz pilatēm, trešo – nūjot, ceturto – pavgrot...

Muskuļu stiprināšana nebūt nenozīmē muskuļu pumpēšanu, cilājot hanteles vai izmantojot trenāžierus svaru zālē. “Bieži vien vīrieši fitnesa zālē ļoti sparīgi trenē ķermeņa augšdaļu, lai būtu spēcīgi plecu muskuļi, liels augšdelma apkārtmērs un *sešpaka* uz vēdera. Vienlaikus kājas daudziem ir pavisam tievas – to muskuļu trenēšanai netiek veltīta nekāda uzmanība,” vienmērīga muskuļu noslogojuma nozīmi uzsver ārste.

Bērniem un pusaudžiem tamlīdzīgi vingrinājumi ir pat kaitīgi, jo viņi strauji aug, – tad maksimāla svaru cilāšana var beigties ar stājas deformācijām. “Ja cilā smagumus un dara to nepareizi, šādas aktivitātes neveicina dabisku attīstību un augšanu. Bērniem ieteicamāki ir vingrojumi, piemēram, ar gravitācijas pārvarēšanu: rāpties pa vingrošanas sienām vai arkām, kādas mēdz būt bērnu laukumīņos, pārvietoties, iekarīties ar rokām horizontālās *trepēs* un tad mainot tās – gluži kā kājas soļojot,” iesaka ārste. “Savukārt ziemā pamatīga izvīngrošanās un muskuļu treniņš ir, piemēram, sniegavīra velšana.” Pieaugušajiem ieteicams vingrot ar priekšmetiem, piemēram, elastīgo lenti, bumbu, kā arī piekares sistēmu *TRX*, kad jāpārvar pretestība. “Priekšmeti gan nav tik svarīgi kā griba un pati darišana,” piebilst Līga Kalniņa. |

VINGROJUMI MUSKUĻU SPĒKAM

- Sākumstāvoklis – guļus uz sāniem, augšpusē esošo kāju cilā augšup un lejup kā aerobikā (un citi aerobikas vingrojumi, ko izpilda uz grīdas).
- Vēderpreses stiprināšana.
- Sākumstāvoklis – guļus uz vēdera; kustas, atceļot no grīdas ķermeņa augšdaļu.
- Tā dēvētais planks – elkoņi atbalstīti pret grīdu, seja vērstā pret grīdu, ķermenis – taisns, kājas balstās vienīgi uz pirkstgaliem. Muskuļi tiek trenēti, noturot ķermeni šādā pozā. Uzmanību! Šis vingrojums *darbojas* vienīgi tad, ja ķermenis ir iztaisnots, mugura taisna, vēders ievilkts. Līdzko dibens ir *atsauts* vai mugura ieliekta, tas kaitē, nevis uzlabo veselību.
- *Planks* uz nestabilas virsmas, piemēram, balstot elkoņus uz spilventiņa.
- Ķermeņa augšdaļas piecelšana, sēžot uz vingrošanas bumbas.
- Iešana pa balķi vai laipiņu, noturot līdzsvaru.



Vienā reizē vajadzētu veikt 8–10 dažādus vingrojumus, katru kustību atkārtot 8–12 reizi.

JAUNKEMERI
KŪRORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS

Restartē veselību

(5 dienas/4 naktis)



- Ārsta konsultācija un uzraudzība
- Ēdināšana 3 reizes dienā
- Fizioterapeita konsultācija – 1x
- Ergoterapeita konsultācija – 1x
- Slinga terapija – 1x
- Baseina apmeklējums – 3x
- Fizioterapijas nodarbība grupā – 3x
- Nūjošanas apmācība un nūjošana – 1x
- Dozētās pastaigas – 1x
- Minerālūdens (sērūdeņraža vai bromā) vannas – 3x
- Dūņu aplikācijas – 2x
- Masāža apkakles zonai vai jostas daļai (1 vienība) – 3x
- Zemūdens masāža – 2x
- Hidromasāža baseinā – 2x
- Fizikālās medicīnas procedūra – 3x
- Sāls terapija – 4x

Papildu informācija un pieteikumu pieņemšana:

67733522, 67734403, 26646022
marketing@jaunkemeri.lv
www.jaunkemeri.lv
Kolkas iela 20, Jūrmala

Vieta divvietīgā numurā

301€

Vienvietīgs numurs

364€



LĪGA KALNIŅA,
fizioterapeite Valsts sporta
medicīnas centrā