



IETEIKUMI DZĪVESVEIDA UZLABOŠANAI

# VESELĪGAS AKTIVITĀTES

ParSirdi♥lv

IETEIKUMI DZĪVESVEIDA UZLABOŠANAI

## VESELĪGAS AKTIVITĀTES



### Līga Ārente

Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
endokrinoloģijas nodaļas virsmāsa,  
Diabēta aprūpes māsu apvienības prezidente

*Mēs esam pieraduši būt pēc iespējas efektīvi – racionāli izmantot laiku, resursus un naudu. Ir viena joma, kur mums visiem jābūt izšķērdīgiem – kaloriju patēriņš!*



Ja esi cilvēks ar omulīgi apaļīgu miesas būvi, esi vinnējis gēnu loterijā!

Diemžēl tas būtu tiesa, ja Tu dzīvotu pirms 50, 100 vai tūkstoš gadiem. Tad Tu būtu īstenais izdzīvotājs, jo Tavs organisms ir programmēts uzņemt pēc iespējas kalorijām bagātākus pārtikas produktus pēc iespējas lielākos apjomos. Savukārt iegūtās kalorijas Tu centies pēc iespējas taupīgāk izmantot.

Tomēr ir 21. gadsimts un dzīves apstākļi ir radikāli mainījušies. Pārtikas resursi ir teju neierobežoti un cilvēkam jāiegulda minimāls fizisks darbs, lai tos iegūtu.

Tāpēc ir pienācis laiks gudrai izšķērdībai! Ir jāpārvar tieksme būt efektīviem un jāsāk patērēt uzņemtās kilokalorijas pēc iespējas vairāk un ar prieku!

# Esi fiziski aktīvāks!



## Zaudējot kalorijas, Tu iegūsi:

- ✓ labāku pašsajūtu un augstāku pašapziņu,
- ✓ labāku miega kvalitāti un depresijas mazināšanos,
- ✓ samazinātu vai novērstu risku saslimt ar **cukura diabētu** un sirds un asinsvadu slimībām,
- ✓ maksimāli ilgi saglabātu pašaprūpes spēju un neatkarību.

## Ieteikumi motivācijas saglabāšanai:

- ✓ izvēlies aktivitāšu veidu, kas sagādā prieku un jautrību,
- ✓ pievienojies aktivitāšu domubiedru grupai vai izveido savējo,
- ✓ iesaisti viedās tehnoloģijas – viedpulksteni, mobilās aplikācijas u.c.,
- ✓ iegādājies glītus aksesuārus un ērtu aprīkojumu (bez tā var arī iztikt...).

## Ar ko sākt?

- ✓ dodies vizītē pie ģimenes ārsta un noskaidro savus veselības riskus,
- ✓ izstrādā rīcības plānu un izvirzi reālistiskus mērķus,
- ✓ padari fiziskās aktivitātes par savu paradumu.

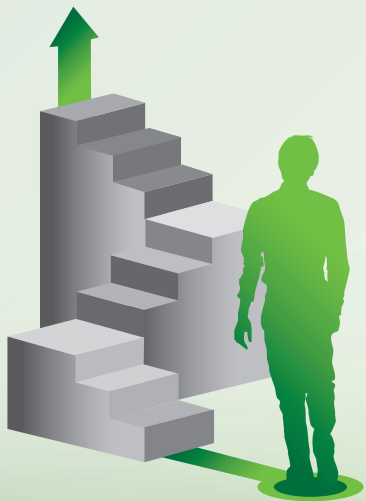
## Piesardzības pasākumi:

- ✓ ja nepieciešams, sākumā apmeklē profesionāļu vadītas nodarbības, lai iemācītos pareizu treniņu tehniku,
- ✓ sāk ar mazumiņu un pakāpeniski palielini slodzi un intensitāti,
- ✓ vienmēr sāk ar iesildīšanos un pabeidz ar atsildīšanos,
- ✓ iegādājies ērtu apģērbu un labus sporta apavus.

## Sāc ar mazām lietām!

**Labi! Pagaidām neesi gatavs sākt fizisko aktivitāšu programmu. Tas nekas! Vienkāršu paradumu maiņa ikdienā var būt labs sākums:**

- ✓ novieto auto tālāk no lielveikala ieejas,
- ✓ uzkāp vienu stāvu pa kāpnēm,
- ✓ lielveikalā izmanto kāpnes, nevis eskalatoru,
- ✓ biežāk rotaļājies ar bērniem (mazbērniem),
- ✓ aktīvi pastaigājies ar suni,
- ✓ runājot pa telefonu, nesēdi – piecelies un staigā šurpu turpu,
- ✓ reklāmas pauzes laikā nepārslēdz kanālu – labāk piecelies un izstaipies kā kaķis.

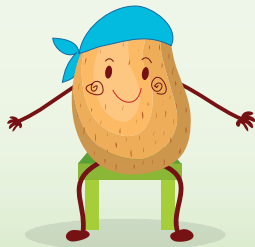


# Viegli saprotami vingrojumi katram

Ikdienā uz mums nepārtraukti iedarbojas gravitācijas spēki, kuri mūs velk pie zemes. Papildus tam ikdienas stresa rezultātā mūsu muskuļi sasprindzinās un savelkas. Pirmais solis uz labāku pašsajūtu ir izstaipīšanās.

Ja jums mājās ir kaķis, būsiet pamanījuši, ka tieši tā viņš dara.

## Izstaipīsimies no galvas līdz pirkstu galiem!



### 1. vingrinājums:

1. Apsēdies uz stabila krēsla bez roku balstiem.
2. Pēdas pilnībā balstās uz grīdas, mugura taisna.
3. Izstiep rokas virzienā uz leju un sāniem, plaukstas vērstas pret grīdu.
4. Atbrīvo plecu un kakla muskuļus.
5. Lēni virzi krūtis uz priekšu un augšu, kas radīs sajūtu, ka rokas virzās uz aizmuguri.
6. Noturi ķermeni šādā pozīcijā 10 sekundes, tad atslābinies.
7. Atkārto vēl 4 reizes.

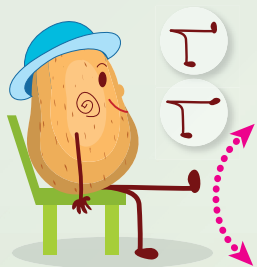
## 2. vingrinājums:

1. Sēdi uz stabila krēsla bez roku balstiem, pēdas pilnībā balstās uz grīdas, mugura taisna.
2. Saliec rokas elkoņos un sakrusto rokas tā, ka plaukstas pieskaras pretējam plecam.



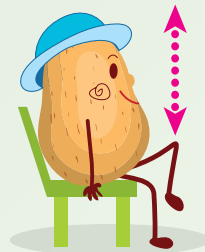
3. Ar ķermeņa augšdaļu pagriezies pa labi, skats kustības virzienā. Noturi ķermeni šādā pozīcijā 5 sekundes. Nesasprindzini augšstilbus un noturi iegurni vērstu uz priekšu.
4. Lēni atgriezies sākuma pozīcijā, tad atkārto kustību uz otru pusi.
5. Atkārto vēl 4 reizes.

## 4. vingrinājums:



1. Sēdi uz stabila krēsla bez roku balstiem, pēdas pilnībā balstās uz grīdas, mugura taisna. Ar abām rokām satver sēdekļa malas.
2. Iztaisno labo kāju, atliec pēdu pret sevi un noturi dažas sekundes, tad iztaisno pēdu un atkal noturi dažas sekundes. Veic šīs kustības vēl 4 reizes.
3. Atgriezies sākuma pozīcijā.
4. Atkārto to pašu ar kreiso kāju.

## 3. vingrinājums:



1. Sēdi uz stabila krēsla bez roku balstiem, pēdas pilnībā balstās uz grīdas, mugura taisna.
2. Ar abām rokām satver sēdekļa malas.
3. Labās kājas celi virzi uz augšu, cik vien augstu vari, tad lēnām atgriezies sākuma pozīcijā.
4. Atkārto to pašu ar kreiso kāju.
5. Atkārto vēl 4 reizes ar katru kāju.
6. Ja vēlies padarīt vingrinājumu grūtāku, veic tās pašas darbības ar izstieptu kāju.

## 5. vingrinājums:



1. Sēdi uz stabila krēsla bez roku balstiem, pēdas pilnībā balstās uz grīdas. Šoreiz vari atbalstīt muguru pret krēsla atzveltni, rokas gar sāniem.
2. Saliec labo roku elkoņa locītavā un aptver pretējās rokas plecu.
3. Noliec galvu pa labi un noturi šo pozīciju 5 sekundes. Atkārto to pašu uz otru pusi.
4. Veic šīs kustības 2 reizes uz katru pusi.

**Labā ziņa** – to visu var darīt, neatraujoties no televizora!  
**Vēl labāka ziņa** – kad ķermenis ir iekustināts, pastāv iespēja,  
ka sagribēsies arī piecelties no dīvāna un izdarīt vēl kaut ko.



Varētu likties, ka, ja es nevaru veltīt fiziskajām aktivitātēm pietiekami daudz laika, nav vērts pat sākt kaut ko darīt. Tomēr tā nav! Pat 10 minūtes fizisko aktivitāšu ir vairāk, kā nekas.

Cilvēks ir tāda mašīna, kuras «degviela» ir cukurs. Arī muskuļi enerģijas iegūšanai izmanto glikozi. Īpaši strauji glikozes patēriņš pieaug tieši pirmajās 10 fiziskās aktivitātes minūtēs.

*Secinājums:* ja sākumā ir grūti izturēt ilgstošu slodzi, to var sadalīt **10 minūšu sesijās vairākas reizes dienā** (vismaz trīs).

Tikai 40 – 50 minūtes pēc slodzes uzsākšanas organisms kā «degvielu» sāk izmantot garo ķēžu taukskābes, tās noārdot.

*Secinājums:* ja gribi, lai fizisko aktivitāšu rezultātā **samazinās svars un samazinās holesterīns, vidējas intensitātes slodzei jābūt vismaz 40 minūšu ilgai.**

**Sāciet ar mazumiņu,  
bet neapstājieties pie mazumiņa!  
Ieguvums būs tā vērts!**





# Fizisko aktivitāšu ieteikumi pieaugušajiem

Fiziskās aktivitātes ir viena no svarīgākajām lietām, ko katrs PATS var veikt savas veselības labā. Mērena aerobā slodze ir droša vairumam cilvēku. Tā palīdz kontrolēt svaru, samazina sirds un asinsvadu slimību risku, samazina vēža risku, nostiprina kaulus un muskuļus, palīdz ilgāk saglabāt pašaprūpes spēju un neatkarību, kā arī uzlabo noskaņojumu un mentālo veselību.

Lūk, vienkāršs fizisko aktivitāšu minimuma sadalījums pa nedēļas dienām:

Vidējas intensitātes\* fiziskās aktivitātes  
vismaz 150 minūtes nedēļā  
(2 stundas 30 minūtes)



Muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes  
vismaz 2 reizes nedēļā

**Pm**  
Mundra pastaiga  
30'

**O**  
Mundra pastaiga  
30'

**T**  
Spēka treniņš

**C**  
Mundra pastaiga  
30'

**Pk**  
Mundra pastaiga  
30'

**S**  
Spēka treniņš

**Sv**  
Mundra pastaiga  
30'

\* Vidējas intensitātes slodze ir tāda, kuras laikā tu sāk svīst un tev paātrinās sirdsdarbība

# Kā lietderīgi izmantot uzņemtās kalorijas?

Veikala gatavā sviesta maize ar šķiņķi un sieru 170 g



400 kcal = 30 min



Pēc iespējas vairāk pārvietojies ar kājām vai ar velosipēdu

50 gr brokastu musli



170 kcal = 20 min



Uzkop māju! Ne tikai izkustēsies, bet arī sakopsi vidi sev apkārt

Divas ceptas olas



260 kcal = 30 min



Sakop apkārtējo vidi! Strādā dārzā, ziemā tīri sniegu, rudenī grāb lapas

Saldējums



350 kcal = 30 min



Reizi nedēļā dodies peldēt! Vasarā uz jūru vai ezeru, ziemā uz baseinu

Piena šokolādes tāfelīte



490 kcal = 1 h



Tikšanos ar draugiem pārvērt par kopīgu sporta aktivitāti

Karbonāde, kartupeļi, salāti



1000 kcal = 2,5 h



Kopā ar draugiem sāc apmeklēt deju nodarbības, sporta zāli vai vingrošanu

Porcija cūkas ribiņas

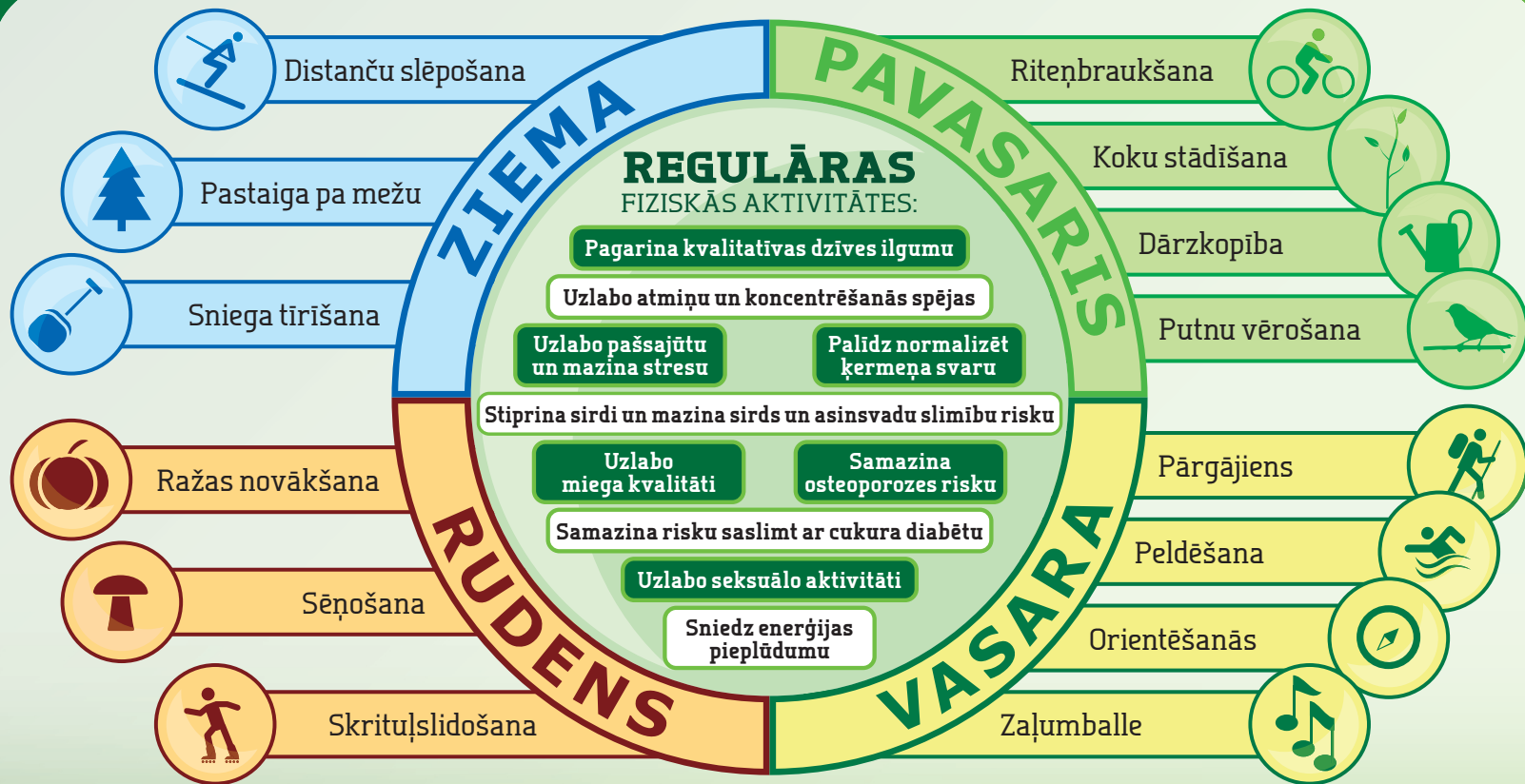


1170 kcal = 2 h



Brīvajā laikā dodies ar ģimeni vai draugiem pārgājienā vai aktīvi atpūties

# FIZISKĀS AKTIVITĀTES visa gada garumā



## Vienkārši vingrojumi pacientiem ar lieko svaru



Dr. med. **Sergejs Zadorožnijs**

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīcas

traumatologs, ortopēds, endoprotezēšanas reģistra vadītājs.

Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes Ortopēdijas kursa vadītājs, pētnieks, rezidentūras apakšprogrammas «Traumatoloģija, ortopēdija» vadītājs

*Pacientiem ar ceļu un gūžu locītavu osteoartrītu bieži novēro lieko svaru vai pat aptaukošanos, kas nereti ir viens no sāpes veicinošiem un pastiprinošiem faktoriem. Apakšējo ekstremitāšu locītavu osteoartrīta ārstēšanas galvenie uzdevumi ir liekā svara samazināšana, locītavu aptverošās muskulatūras nostiprināšana un kustību apjoma uzlabošana. Pacienti baidās vingrot sāpju dēļ, viņi uzskata, ka vingrošana vēl vairāk kaitēs locītavām. Šo rekomendāciju mērķis ir informēt pacientus ar lieko svaru par vingrošanas pozitīvo ietekmi uz locītavu veselību, kā arī izglītēt par to, kā vingrot pareizi un no kādas slodzes būtu jāizvairās.*

# Vienkārši vingrojumi pacientiem ar lieko svaru

Nav noslēpums, ka regulāra ārstnieciskā vingrošana kombinācijā ar veselīgu uzturu palīdz samazināt svaru. Muskulatūras stiprināšana stabilizē kāju locītavas, samazinot iespējamo traumu risku, savukārt viegli stiepšanās vingrojumi uzlabo locītavu kustību amplitūdu. Ideāli ir vingrot 30–45 minūtes vismaz 3 reizes nedēļā, kombinējot muskulatūras stiprināšanas, stiepšanās un aerobos/izturības (kardiovaskulāros) vingrojumus. Atceries, ka vienmēr ir jāieklausās savā organismā – vingrošanu vajag veikt līdz vieglam diskomfortam vai nogurumam. Ja pēc vingrošanas sāpes ilgst vairāk par 2 stundām, iespējams, šī slodze ir par lielu un vajadzētu domāt par vingrojumu maiņu.

## Ar ko sākt?

Ja pacients nav sagatavots, jāsāk ar vienkāršiem vingrojumiem.

Šeit ir daži kāju izometrisko, aktīvo un stiepšanās vingrojumu piemēri nesagatavotiem pacientiem.

### Augšstilba četrgalvainā muskuļa (*m. quadriceps femoris*) stiprināšana



◀ Veselo kāju saliec ceļa locītavā aptuveni 90 grādu leņķī. Zem slimās kājas novieto valniti vai pudeli un atceļ papēdi no plaknes (gultas, vingrošanas paklājiņa vai kušetes), vēršot pēdas priekšējo daļu un pirkstus virzienā uz sevi. Pozīcija jānotur vismaz 10 sekundes, vingrojums jāatkārto 10 reizes. Ar laiku vingrojuma ilgumu un atkārtojumu skaitu var palielināt.

Veselo kāju saliec ceļa locītavā aptuveni 90 grādu leņķī. Slimo kāju, iztaisnotu ceļa locītavā un pēdu vērstu virzienā uz sevi, paceļ augšā, līdz tā ir paralēli otras kājas augšstilbam. Pozīcija jānotur 10 sekundes, vingrojums jāatkārto 10 reizes. Pieaugot muskuļu spēkam un palielinoties kustību apjomam locītavā, vingrojumu ilgumu un atkārtojumu skaitu var palielināt. ▶





## Augšstilba mugurējo muskuļu (hamstring) stiepšana

◀ Saliec otro kāju ceļa locītavā 90 grādos. Slimo kāju, iztaisnotu ceļa locītavā, paceļ augšā ar saites palīdzību, līdz tā ir paralēli otrās kājas augšstilbam. Atbrīvo kāju un notur to šajā pozīcijā ar saites palīdzību, jūtot, kā stiepjās augšstilba mugurējo muskuļu cipsas. Pozīcija jānotur vismaz 10 sekundes, vingrinājums jāatkārto 10 reizes. Ar laiku vingrinājuma ilgumu un atkārtojumu skaitu var palielināt.



## Gūžas (gluteālo) muskuļu stiprināšana

Guļot uz vēdera, atmuguriski paceļ kāju, iztaisnotu vai saliektu ceļa locītavā, un pēdu, vērstu virzienā uz sevi. Pozīcija jānotur vismaz 10 sekundes, vingrojums jāatkārto 10 reizes. Ar laiku vingrojuma ilgumu un atkārtojumu skaitu var palielināt. ▶



## Ikru muskuļu stiepšana

◀ Saliec veselo kāju ceļa locītavā un sper soli uz priekšu, ar rokām atbalstoties pret sienu. Ar slimu kāju, iztaisnotu ceļa locītavā, sper soli atpakaļ tā, lai kāja būtu roku un muguras turpinājums, izveidojot taisnu, vertikālu asi. Pareizi izpildot šo vingrojumu, papēdim būtu jāpieskaras grīdai vai vismaz jāvirzās uz to. Vingrojuma izpildes laikā jājūt stiepjosa sajūta apakšstilba ikru muskuļos. Pozīcija jānotur vismaz 20 sekundes. Vingrojumu atkārto 3-5 reizes.

## Ar kādām aktivitātēm jābūt piesardzīgam?

Pacienti ar lieko svaru **ir jāizvairās** no tādām aktivitātēm, kur iespējama kāju pārslodze, tāpēc:

- ✗ jāizvairās no skriešanas
- ✗ jāizvairās no straujām rotācijas kustībām (futbols, golfs)



Staigāšana ir pieļaujama, jo vertikālā slodze tomēr ir nepieciešama osteoporozes profilaksei un ārstēšanai. Muskuļiem kļūstot stiprākiem, slodze ir jāpalielina, lai lielāks muskuļu apjoms labāk noturētu kāju locītavas, it īpaši, ja ir liekais svars.

## Kopsavilkums

- Regulāra ārstnieciskā vingrošana kombinācijā ar veselīgu uzturu palīdz samazināt svaru.
- Pacienti ar lieko svaru ieteicamas aktivitātes, kas nav saistītas ar vertikālo pārslodzi.
- Ārstnieciskai vingrošanai jābūt individuālai, vienmēr jāklausa savs organisms – nedrīkst pārcensties.

## Kādām aktivitātēm dot priekšroku?

Pacienti ar lieko svaru **rekomendē** aktivitātes, kas nav saistītas ar vertikālo pārslodzi:

- ✓ peldēšana, ūdens aerobika
- ✓ velotrenažieris ar muguras atbalstu

