

Modernais ikdienas palīgs

Profesionāļu treniņu padara interesantāku

Mūsdienās daudzu ikdiena teju nav iedomājama bez viedpulksteņa. Savienojumā ar telefonu tas ne tikai parāda pareizo laiku, bet skaita soļus, mēra sirds pulsu, seko miegam, nosaka atrašanās vietu, dublē paziņojumus no telefona, un tajā ir vēl daudz citu mazāk vai vairāk svarīgu funkciju.

IMANTS KAZIŅUNS

Ilgu laiku biju viedpulksteņa noliedzējs, uzskatīju, ka viss, kas ikdienā nepieciešams, jau ir telefonā. Kritu par reklāmas upuri, un, kad kāds labi zināms ražotājs izsludināja savu jaunāko modeli, sakot, ka tā baterija no pilnas uzlādes līdz “sausai” nokalpo teju divas nedēļas, domāju — pamēģināšu. Arī ekrāna izturība bija solīta kā īpaši laba. Jāatzīst, melots nebija. Tagad, pēc trešā gada, ar viedo kompanjonu uz rokas, noņemtu to tikai uzlādes reizēs. Pulkstenis mani pieradinājis ik dienu noiet vismaz septiņus kilometrus, nopietnāk attiekties pret miegu, ļāvis uzzināt, kā “uzvedas” sirds, esot slodzē un dziļā miegā. Veidojot šo rakstu, uzzināju, ka mani 45 sirds sitienu minūtē dziļajā miegā ir tikpat, cik rūdītam sportis-



MŪSDIENĀS daudzu ikdiena teju nav iedomājama bez viedpulksteņa.

Foto no canva.com

tam nomodā esot. Lietojot pulksteni, uzzināju, ka manas ikdienas pastaigas laikā no zemākā punkta, kas ir pie Lauces upes, līdz augstākajai vietai tuvējā pakalnā ir tikpat liels

kāpums, kā mērojot ceļu no deviņu stāvu mājas pakājes līdz augstākajam stāvam. Bet kā šos gudros pulksteņus izmanto tie, kuriem fiziskas aktivitātes ir ikdiena?

Pulkstenis ikdienu neregulē

ANITA LUCKĀNE, Aizkraukles sporta centra sporta organizatore, stāsta, ka lieto firmas “Polar” pulksteni. Iegādājusies to pirms diviem gadiem.



Tā kā pati ikdienā daudz laika pavadā fiziskās nodarbībās, interesējos, kāda ir viņas sirds pulsa dinamika, kā mainās slodze, kā arī lai paskatītos, vai dienā izdodas sakrāt ieteicamos 12 tūkstošus soļu. Tas disciplinējot. Ja dienas beigās redz, ka soļu skaita pietrūkst, izejot apli pa pilsētu, kas īpaši labi, ja visu dienu pārsvarā bijis sēdošs darbs pie datora. Jā, pulkstenis skaitot un analizējot miega stundas, bet šiem

datiem lielu uzmanību nepievēršot. “Ja kādreiz ir tāda vajadzība, miega ir mazāk, cenšos tam atvēlēt septiņas līdz astoņas stundas, tomēr ne vienmēr tas izdodas,” tā par savu pieredzi stāsta fiziski aktīvā aizkraukliete. Viņa arī saka, par miegu nesūdzoties, tas esot labs,

tāpēc pulksteņa savāktos datus par miegu nepēt. Attiecībā no sirds pulsa rādījumiem regulē treniņa slodzi. “Treniņa laikā ik pa brīdim iemetu aci pulksteni. Nevaru teikt, ka šo divu gadu laikā pulkstenis būtu ietekmējis manas ikdienas ritmus, bet kontrolei un sevis disciplinēšanai tas noder.” Tāpat noderīga ir funkcija, kas brīdina par pārāk ilgu laiku, pavadītu sēžot. Kad pulkstenis pabrīdina, ceļoties un, ja nekur citur, tad vismaz gaiteni likumu izmetot. Tomēr dienas režīmu lielākoties diktē darbs un pienākumi, nevis pulkstenis. “Panikā nekrītu, ja nesanāk vajadzīgais soļu skaits,” smeļot saka Anita.

Nav jāskaita ceļa stabi

Aizkrauklietis NORMUNDS LAUCIS, profesionāls garo distanču skrējējs, viedpulksteni lieto bez savienojuma ar telefonu.

No pulksteņa funkcijām viņu interesējošās ir noskrietais attālums kilometros, sirds pulss, skrējiena temps. Soļu skaitu ikdienā sen vairs neskaitot. “Lietojot pulksteni, zinu, kādu attālumu konkrētajā laikā esmu noskriējis, nav attālums jārēķina pēc ceļa stabiem vai kar-

tes. Galvenais, ka tas parāda ātrumu, kas svarīgs treniņos, bet jo īpaši sacensībās. Iepriekš skrēju bez pulsometra, bet kopš pagājušā gada augusta ir jauns pulkstenis, ar to ērti reģistrēt sirds ritmu. Man kā garo gabalu skrējējam, miera stāvoklī esot, tas ir zems, ap 40 sitieniem minūtē. Daudzus gadus skrēju ar pulksteni, kuram nebija pulsometra, vadoties no sajūtām, ļoti labi biju uztrenējis sevi, bet ar pulksteni ir interesantāk. Ja parāda, ka ilgu laiku skrienu aerobā ritmā,



laiks pamainīt uz lielāku slodzi. Nakti gan to līdz šim noņēmu, lai nemaisās, tāpēc par miega ierakstiem nevar spriest.”

Patīk salīdzināt

ZIGRĪDA SPRUKTE no Skrīveriem ir veselības sporta trenere un veselības veicināšanas speciāliste, kas ikdienā ar viedpulksteni ir četrus gadus.



Viņa saka, ka, pirmkārt, tas rada sistemātiskumu, kontroles, pieturas punktus atskaitē pašai sev. Svarīgākā no funkcijām ir sirds ritma uzskaitē. Miegu kontrolējot pati, toties izmanto dienā patērētā ūdens uzskaiti. Lietotnes, kas darbojas ar viedpulksteni, ir veidotas, ņemot vērā veselības speciālistu ieteikumus, tomēr jāatceras, ka katrs esam individuāls ķermenis, visi nefunkcionējam vienādi. Arī attiecībā uz dienā izdzerto ūdeni — 2,5 litri — pulkstenis nepateiks, kā ir pareizi, jo ir daudz citu apstākļu, kas ietekmē šo daudzumu. Var dzert ūdeni un brīnīties, kāpēc rodas tūska. “Iespēja izsekot noieto vai noskrietam maršrutu — tas gan ir labi un lietderīgi,” atzīst Zigrīda. Var salīdzināt treniņu ilgumu, ātrumu, pacēlumus un kritumus. Īpaši tas noderīgi, ja treniņi ir katru dienu, plānojot nākamās — cik lielu intensitāti izvēlēties, varbūt nepieciešams pamainīt maršrutu. “Man patīk salīdzināt, un te pulkstenis ir ļoti noderīgs. Ja skriešana vai nūjošana ir draugu kompānijā, kur pa vidu arī plāpā savā starpā, nodarbība nav tik produktīva, jo sākas nepareiza elpošana, un līdz ar to arī mainās sirds ritms. Cilvēkiem trenējoties vajag šos maksimālos slodzes pa-

cēlumus, kad sirds darbojas ar 70—80% no maksimālā sirds ritma, bet šādiem treniņiem jābūt ļoti dozētiem,” savā pieredzē dalās Zigrīda. Viņa arī saka, ka iepriekš 10 tūkstoši soļu ikdienā bija kā vispārēji pieņemts standarts, kas tagad jau ir tikai minimums, un pēdējā laikā tie jau ir 14 un 18 tūkstoši. Ja dienas laikā bijuši tikai soļi, iešana bez cita veida slodzes, tas arī ir labāk, nekā vispār nekustoties. Tie, kuri izgājuši pamata līmeni — soļu skaitīšanu, var iet dziļāk, skatīties skābekļa daudzumu asinīs, gāzu izdalīšanos utt. Lai izprastu sevi, jāiegulda daudz darba.

Kā fizisko aktivitāšu speciāliste Zigrīda vada nodarbības un interešu grupas, izveidotas “WhatsApp”. Tajās dalībnieki dalās ar saviem sasniegumiem, savukārt viņa kā trenere var tos komentēt un dot rekomendācijas.

“Ierīces — tas ir labi, ja ar tām māk mērķtiecīgi darboties un strādā attīstībai. Ja to lietošana ir tikai kā ieradums, kurš dzīvē neko nemaina, tad liels jēgas nav,” atzīst Zigrīda Sprukte.

Jāieklausās sevī



IVITA ŠALE, skrīveriete, aktīva dzīvesveida piekritēja, par savu draudzību ar viedpulksteni teic: kad iegādājos pulksteni, doma bija par treniņa plānu, bet sapratu, ka pēc pulksteņa nebūtu labi trenēties, jo rodas pārslodzes.

Pulkstenis nevar kļūt par tavu treneri, ja pats sevi nekontrolē, ne jūti, lai neietu pretējā zonā, nebūtu pārslodzes un nepasliktinātos veselība. “Pulksteni tagad izmantoju, lai fiksētu distanci un tajā pava-

dīto laiku, kā arī pulsu. Manā pulkstenī ir funkcija, kas aprēķina treniņu grafiku, gatavojoties maratonam vai pusmaratonam, kā panākt konkrēto rezultātu. Šo funkciju izmantoju. Tomēr gribas atgādināt, ka arī te jāieklausās savā ķermenī, ko tas saka priekšā, un, ja nav sajūtas, ka šodien varētu skriet, treniņu var izlaist. Šobrīd pulkstenis nav tas, kurš motivētu iet, skaitīt soļus, tā bija sākumā, kad to nopirku. Ik pa laikam paskatos miega kvalitāti, bet arī tas nav kļuvis par rutīnu,” saka Ivita Šale. Bijusi reize, kad par pulksteni reģistrēto paaugstināto pulsu miera stāvoklī teikusi savam ģimenes ārstam, bet viņš šai informācijai uzmanību nepievērsis. Varbūt šie dati būtu interesantāki sporta ārstam. Ivita teic, ka viņas pulkstenis reizēm pievil, neizturot līdz treniņa vai sacensību beigām, izlādējas, piemēram, septītajā nodarbības stundā.

MAF
Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par materiāla saturu atbild laikraksts “Staburags”.