

# Fizinis pasiruošimas prieš kelionę į kalnus.

## 1. Sveikatos patikrinimas.

Rekomenduojama pasikonsultuoti su šeimos gydytoju, pasidaryti EKG (širdies kardiogramą), būtų labai gerai EKG su krūviu. Tyrimus galite pasidaryti Lietuvos sporto medicinos centre ar jų filialuose (pridedamas priede kainynas), fizinį pajėgumą nusistatyti (Lietuvos edukologijos universitete esančioje sportininkų tyrimų laboratorijoje Studentų g. 39, Vilnius. Kaina apie 20 eur.)

## 2. Pažinkite save.

Rekomenduotina prieš vykstant į kalnus pažinti save. Nusistatykite **kūno masės indeksą** (toliau KMI).

$$KMI = \frac{\text{masė (kg)}}{(\text{ūgis(m)})^2}$$

Optimalus svorio indeksas - nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – žmogus per liesas, jei didesnis – turima antsvorio. Žinodami KMI galėsite lengviau parinkti sau tinkamus fizinius pratimus.

Gerai pagalvokite, kur **jaučiatės silpniausi** t.y. kurios Jūsų raumenų grupės yra silpniausios. Žinodami silpniausias savo kūno vietas, Jūs galėsite parinkti tikslinius ir optimalius pratimus, daugiau dėmesio skirti silpniausioms raumenų grupėms.

Pažeidžiamiausios kūno vietos kalnuose yra **stuburas, kelio ir čiurnos sąnariai**. Jei esate patyrę traumų šiose srityse, ar po intensyvaus darbo jaučiate skausmus pasirūpinkite atitinkamais įtvarais ir tepalais.

**Nusistatykite savo ištvėmės lygį.** Ar greitai pavargstate, jaučiate nuovargį? Jeigu negalite įveikti neraižyta vietove 4-5 km. atstumo, jūsų ištvėmės lygis yra per žemas kelionei į kalnus.

**Įvertinkite savo širdies ir kraujotakos darbą.** Rekomenduojama (ryte ir arba vakare) pagulėjus ramybės būsenoje 5 min. skaičiuoti pulso dažnį (PD) riešo srityje ir arba kaklo srityje užčiuopus miego arteriją 15 s, o gautą skaičių padauginti iš 4. Gausite kartus per min (k/min). Jei PD yra 71 – 80 (k/min) jūsų širdies pajėgumas yra normalus, mažėjant kartų skaičiui pajėgumas didėja - 41 -50 (k/min) – labai didelis. Jeigu (k/min) didesnis 81-90 (k/min) jūsų širdis silpnoka, 91-100 (k/min) – širdis labai silpna, yra ligos požymių, 101(k/min) ir daugiau – žmogus serga. Jeigu jūsų pulso dažnis ramybės būsenoje 91 (k/min) ir daugiau į kalnus važiuoti nerekomenduotina. Jei Jūsų pulsas 81-90 (k/min) rekomenduojama daryti kardio treniruotes, dėl krūvių būtina pasitarti su specialistais. Pasiryžote krūvius reguliuotis patys, tai patartina žymėti kiekvienos dienos PD ir stebėti ar PD didėja ar mažėja, jei PD dviejų trijų savaičių bėgyje didėja, reikia nutraukti treniruotes ir tartis su specialistais. Nepatartina į kalnus važiuoti turint padidėjusį ir arba labai mažą **kraujospūdį**. Kraujospūdžio sutrikimai, esant sudėtingoms sąlygoms gali išprovokuoti sąmonės praradimus, o tai kalnuose labai pavojinga. Nerekomenduočiau į kalnus važiuoti žmonėms turintiems II hipertenzijos laipsnį: sistolinis < 160, diastolinis <100. Jei kraujo spaudimas yra mažesnis nei 90/60, tai laikoma hipotenzija ir taip pat yra pavojinga važiuoti į kalnus.

## 3. Rytinė mankšta.

Patarimas. Rytinę mankštą pradėkite lengvais sukamaisiais judesiais, vėliau pereikite prie tempimo pratimų. Turintiems didesnę nei 30 KMI patartina bent 10-15 min. lengvas rytinis krosas, po kroso nepamirškite tempimo pratimų. Taip pat, nepamirškite, kad turiados metu, nieks neleis miegoti iki 10:00 val. Tad stenkitės keltis ir mankštintis, bent 7:00 val. kad vėliau nebūtų organizmui šoko.

#### 4. Vakariniai pasivaikščiavimai.

Turiados metu jums teks įveikti nemažai kilometrų einant raižyta vietove ir naudojant trekingo lazdas. Todėl rekomenduotina, kiekvieną vakarą arba nemažiau 3 kartus per sav. raižyta vietove įveikti po 5 ir daugiau km. naudojant šiaurietiško ėjimo lazdas.

#### 5. Savaitgalį leiskite aktyviai.

Kad dėl Jūsų pasirengimo į kalnus nesumažėtų dėmesys šeimai, o kartu ir stiprėtų šeimos sveikata, savaitgalius rekomenduojame leisti su šeima aktyviai gamtoje. Išnaudokite įvairias priemones: važinėjimą dviračiu, plaukimą valtimi, bėgiojimą, žygius po jūsų gyvenamosios vietos apylinkes.

#### 6. Išmokite atsipalaidavimo pratimus

Viena iš pagrindinių traumų, blogos savijautos priežasčių yra nuovargis. Nuovargį nutolinti arba jo išvengti galite po kiekvieno fizinio krūvio atlikę atsipalaidavimo pratimus. Taip pat šie pratimai gali sumažinti ir raumenų skausmą, kuris dažniausiai pasireiškia 24 val. po fizinio krūvio. Atsipalaidavimo pratimų (tempimo pratimų) metu yra įtemptama 5–7 sekundes tam tikros raumenų grupės (vengti raumenų pertempimo), vėliau atpalaidavus raumenis palaukiama bent 10-20 sek. ir vėl kartojamas pratimas, po to daroma kitai raumenų grupei. Atliekant pratimus reikia nepamiršti ir psichologinio atsipalaidavimo (rekomenduojama užsimerkti 5-6 s.), gilaus kvėpavimo pratimų (giliai įkvėpti 3s. užlaikyti ir ramiai iškvėpti.).

#### Rekomenduoju

Ypatingą dėmesį skirkite **didžiųjų nugaros raumenų pratimams**. Daugelio žmonių dėl sėdimo darbo ir sumažėjusio fizinio aktyvumo šie raumenys yra ganėtinai silpni. Turiados metu, jums teks nemažai laiko praleisti nešant kuprines, dėl to padidės apkrovos stuburui, kad nepatirti traumų ir jaustis komfortabiliai stiprinkite šias raumenų grupes.

**Lavinant ištvermę** rekomenduoju atlikti pratimus (bėgti, irkluoti ar važiuoti dviračiu), kurie suvartoja maksimaliai galimą deguonies kiekį, tai jums padės greičiau prisitaikyti prie išretėjusio oro sąlygų ir įveikti sunkesnius turiados etapus – tai intensyvūs pratimai, atliekant darbą trunkantį nuo 10 iki 30 min. Lavinant šio darbo ištvermę iš esmės didinamas  $VO_2$  max gerinant deguonies pristatymą ir didinant jo panaudojimo intensyvumą bei trukmę raumenyse. Pratybos gali būti įvairios: tolygios, pakaitinės, intervalinės, kartotinės, tempo, kontrolinės. Tarkime intensyvus bėgimas raižyta vietove (10 min).

**Pusiausvyros pratimai.** Jums kalnuose teks eiti nelygiu, akmenuotu paviršiumi, kartais net ir siauru, o leidžiantis nuo kalno teks ypatingai stengtis išlaikyti pusiausvyra. **Pusiausvyros lavinimas** yra nepelnytai nuvertinamas, nors jis yra labai reikšmingas ir reikalingas daugumoje gyvenimo situacijų. Ši fizinė ypatybė ypatingai reikšminga yra kalnuose. Pusiausvyrą lemia daugelis veiksnių, visų pirma vestibulinis aparato funkcijos. Be to didelę reikšmę turi išorinių dirgiklių: regos, klausos, lyties, žemės traukos jėgos. Labai reikšminga vidinių receptorių informacija – tai informacija apie raumenų įsitemimą, sąnarių būklę, kūno dalių, organų, padėtį ir slėgį. Pusiausvyros lavinimas labai sudėtingas ir turi būti kryptingas. Pusiausvyrą pasitikrinti galite Flamingo pusiausvyros testu. Tai balansavimas stovint kaire koja ant 3 cm. pločio ir 4 cm. aukščio lentelės, dešine ranka paėmus, dešinę, per kelią sulenktą koja ir laikoma pėda prie dubens (vėliau kojas keiskit). Laikoma pusiausvyra 1 min. Skaičiuojama kiek kartų tiriamasis prarado pusiausvyra (nušoko nuo lentelės, paleido laikomą koją ir pan.) stenkitės nenukristi, bent 10 kartų. Šis testas yra kartu ir pusiausvyros lavinimo pratimas. Pusiausvyrai lavinti yra ir sukurti atitinkami prietaisai, didžiosiose sporto prekių parduotuvėse jas galite įsigyti. Pagerinti ir sustiprinti vidinių receptorių ir jungiamųjų raumenų veiklą rekomenduoju statinių pratimų kompleksus.

LEU sporto metodikos katedros dėstytojas Renatas Mizeras