

Veselīga dzīvesveida diena

31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē

Viedie svāri – palīgs ceļā uz veselīgu ķermeņa uzbūvi

Ķermeņa svārs ir būtisks cilvēka veselību raksturojošs rādītājs, taču tas nav viennozīmīgs. Lai pilnvērtīgi novērtētu ķermeņa uzbūvi, ir jāņem vērā ne tikai svārs, bet arī muskuļu un tauku masas attiecība. Ar bioimpedances metodi jeb viedo svāru palīdzību ir iespējams nepilnas minūtes laikā izmērīt ķermeņa uzbūvi, analizējot audu proporcijas, kā arī iegūt citus veselību raksturojošus rādītājus. To, kā šī metode var palīdzēt sasniegt kārotos mērķus, skaidro veselības centra uztura speciāliste Eva Kataja un privātais treneris Aleksis Timofejevs.

Kā notiek mērījumu veikšana ar viedajiem svāriem?

Aleksis Timofejevs: Novelkot apavus un zeķes, ir jāuzkāpj uz svāriem. Tad sistēmā tiek ievadīts cilvēka auguma garums, vecums un dzimums. Pēc tam cilvēks ņem rokās atsevišķu rīku, un to tur iztaisnotās rokās 30 grādu leņķī aptuveni 15-20 sekundes, kamēr notiek mērīšanas process. Cauri ķermenim tiek izvadīts neliels un drošs strāvas impulss, ar kura palīdzību tiek nolasīta vajadzīgā informācija. Kad mērījums ir pabeigts, tiek izdrukāti rādītāji un treneris tos izskaidro.

Eva Kataja: Ir dažādi svāru modeļi – tādi, kur impulsu aizvada līdz jostasvietai, un ir tādi, kuriem ir atsevišķs sensors rokām un impulss tiek izvadīts cauri visam ķermenim. Rādītāji, ko var iegūt ar šiem svāriem, būtiski neatšķiras. Ir svarīgi, lai cilvēks nav ēdis aptuveni divas stundas pirms mērījumu veikšanas. Ūdeni padzerties drīkst, taču kafijas dzeršana var ietekmēt rādītājus. Lai mērījumi būtu precīzi, tos nevajadzētu veikt pēc fiziskās slodzes. Jāņem vērā arī tas, ka mērījumu vislabāk un precīzāk ir veikt apakšveļā, taču ir iespējams arī nosvērties ar drēbēm, manuāli norēķinot nost apģērba svāru.

Kādus rādītājus var iegūt, izmantojot bioimpedances metodi?

Eva Kataja: Ar viedajiem svāriem var noteikt cilvēka ķermeņa svāru, tauku masu gan kilogramos, gan procentuālo daudzumu, beztauku masu, muskuļu masu, ūdens daudzumu kilogramos un procentuāli, kā arī kaulu masu. Tiek parādīts arī viscerālo tauku rādītājs, kas raksturo iekšējo orgānu aptaukošanās līmeni, un ķermeņa masas indekss. Svāri aprēķina cilvēka metabolo vecumu jeb to, cik “jauns” vai “vecs” ir cilvēka ķermenis. Svāri arī nosaka cilvēka pamata vielmaiņu jeb to enerģijas daudzumu, kas nepieciešams dzīvības uzturēšanai, proti, visu šūnu un orgānu darbībai, smadzeņu darbībai, elpošanai, sirds darbībai utt.

Aleksis Timofejevs: Svāri ar papildu sensoriem, kas izvada impulsu caur rokām, nosaka tauku un muskuļu sadalījumu pa ķermeņa daļām. Var redzēt, kāda ir muskuļu masa un tauku masa atsevišķi labajā un kreisajā rokā, abās kājās vai vēdera daļā. Pēc visiem šiem rādītājiem tiek noteikts ķermeņa tips – standarta, pazemināts svārs vai aptaukošanās. Sistēma aprēķina, kāds būtu cilvēka ideālais svārs un kādas izmaiņas ir jāveic, – jāpalielina vai jāsamazina muskuļu vai tauku masa.

Cik precīzi ir mērījumi?

Eva Kataja: Neviens bioimpedances mērījums nebūs simtprocentīgi precīzs, taču tas ir absolūti pietiekams, lai varētu novērtēt ķermeņa uzbūvi un izmaiņas tajā, pēc laika veicot mērījumu atkārtoti. Ja cilvēkam pēc laika palielinās vai samazinās tauku procents, šie svāri to ļoti labi parāda.



Kā iegūtie rezultāti var palīdzēt efektīvāk sasniegt uzstādīto mērķi?

Eva Kataja: Šie mērījumi man ļauj saprast, vai tas, ko mēs ar pacientu esam izrunājuši, strādā, vai ir jādodom cits risinājums. Tā cilvēkam ir laba motivācija. Ja pacientam ir liekais svars, es galvenokārt skatos, vai samazinās tauku masa. Ja tas nenotiek, tad mēs kopīgi domājam, ko vēl ir nepieciešams izmainīt uzturā. Ja muskuļu masa ir samazināta, tad es pievēršu uzmanību arī tam. Uz citiem rādītājiem es koncentrējos daudz mazāk.

Aleksis Timofejevs: Pēc mērījumu veikšanas es uzreiz jautāju cilvēkam, kāds ir viņa mērķis – samazināt svaru vai audzēt muskuļu masu. Pats mērījums nemaina to, kā tiek veidota treniņu programma, taču, zinot savus rādītājus, cilvēkam ir vieglāk noteikt sev konkrētus mērķus. Pēc kāda laika, kas pavadīts aktīvi trenējoties, var veikt atkārtotu mērījumu un redzēt savu progresu, kas ļoti motivē. Manā praksē gan vēl nav bijis tāda gadījuma, bet šie rādītāji var palīdzēt arī izveidot treniņu programmu rehabilitācijā pēc traumām, kad cilvēks ir zaudējis muskuļu masu vienā no ekstremitātēm, lai to izlīdzinātu.

Papildu informācija:

Mērījumus uz viedajiem svāriem, bez maksas varēs veikt 31.augustā no pulksten 11:00-17:00 Vecāku pludmalē, Veselīga dzīvesveida dienas ietvaros.

Tāpat Veselīga dzīvesveida dienā gan lieliem, gan maziem visas dienas garumā būs iespēja profesionāļu vadībā piedalīties sportiskās aktivitātēs un sacensībās gan pludmalē, gan uz ūdens. Pasākumā notiks arī izglītojošas nodarbības un meistarklases par veselīgu dzīvesveidu, kā arī varēs saņemt bezmaksas konsultācijas pie veselības aprūpes speciālistiem. Uz skatuves priecēs Zumbas nodarbība, dejas, jaunā dziedātāja PATRISHA un muzikāli humoristiskā apvienība “Žerāri”.

Dalība visās pasākuma aktivitātēs ir bez maksas. Nodarbībās nav nepieciešamas priekšzināšanas un tajās ir aicināts piedalīties ikviens! Plašāka informācija www.veseligsridzinieks.lv, pieteikšanās rakstot uz e-pastu - veseligadiena@gmail.com vai zvanot 26118444, vai komandu sporta veidiem, aizpildot anketu šeit - <https://bit.ly/31K5zqq>

Apmeklējot pasākumu, tā dalībnieki piekrīt, ka pasākuma laikā var tikt uzņemtas fotogrāfijas un video, kas var tikt publicēti mājas lapā www.veseligsridzinieks.lv un Rīgas domes Labklājības departamenta sociālo tīklu kontos.

Pasākums tiek īstenots Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros.

