



## Līga Cīrule

Latvijas Olimpiskās vienības  
valdes priekšsēdētāja – galvenā ārste

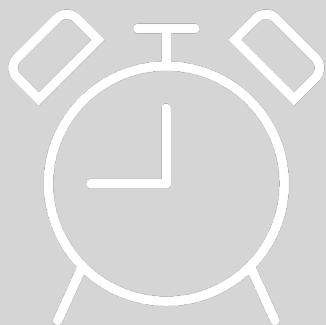




Pilsēta atrodas 44 metrus virs jūras līmeņa, Honsju salā pie Klusā okeāna

Iedzīvotāju skaits  
13 185 502

Vidējā gaisa temperatūra jūlijā – augustā +28° C, mitrums 60-80%

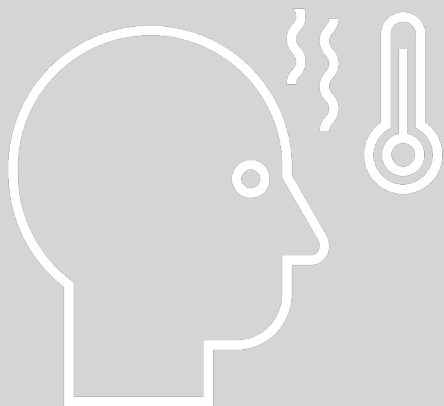


## AKLIMATIZĀCIJA LAIKA JOSLAI

Laika josla +6 stundas

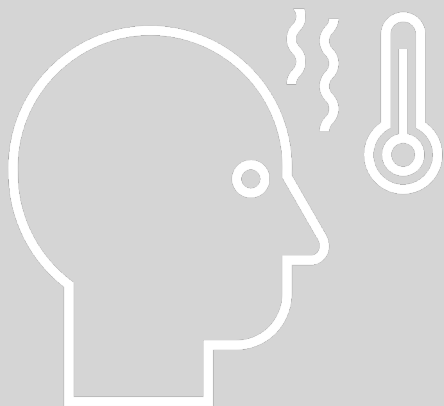
Latvijā pakāpeniski piemēroties Japānas laika joslai, bet ne vairāk kā 2 stundas, gulēt iet ne ātrāk par pulksten 20:00 – 21:00

Trenēties laikā, kad paredzēts starts, ja nav naktī pēc mūsu laika.



## KĀ ĶERMENIS UZTUR UN REGULĒ TEMPERATŪRU

- ① Cilvēka iekšējā temperatūra (body core t) ir ap 37°C
- ② Nestrādājošu muskuļu temperatūra ir 35°C
- ③ Ādas temperatūra ap 31° normālas temperatūras apstākļos
- ④ Slodzes laikā muskuļu saraušanās rada papildu siltumu, kas paaugstina ķermeņa iekšējo temperatūru
- ⑤ Papildus radītais siltums tiek atdots apkārtējai videi caur ādu, siltuma izstarošanas un sviedru iztvaikošanas rezultātā
- ⑥ Paaugstinoties vides apkārtējai temperatūrai starpība starp gaisa un ādas temperatūru samazinās un pat kļūst negatīva, t.i. gaisa temperatūra augstāka par ādas temperatūru. Šajā situācijā siltuma atdošana var notikt tikai izgarojot sviedriem no ādas virsmas



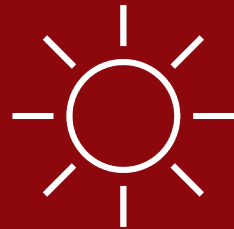
## KĀ ĶERMENIS UZTUR UN REGULĒ TEMPERATŪRU

- 7) Slodzes laikā ķermeņa iekšējā temperatūra sāk paaugstināties jau pirmajās minūtēs
- 8) Ja ķermenis nespēj atdot siltumu, tad lai nepārkarstu tas pārstāj ražot siltumu (atslēdz muskuļu darbību) šī temperatūra ir 38,5°C
- 9) Vienīgā iespēja turpināt slodzi ir samazināt muskuļu darbību, kas rezultējas ar ātruma un spēka samazinājumu
- 10) Eksplozīvajos sporta veidos (sprints, lekšana, mešana) muskuļu temperatūra paaugstināšanās dod savu labumu, jo slodzes nav ilgstošas
- 11) Pie ilgstošām slodzēm, lai saglabātu zemu iekšējo temperatūru ķermenim liekais saražotais siltums ir jānogādā no muskuļiem uz ādu ar asinīm. Tas savukārt pārslogo sirds-asinsvadu sistēmu un atkal iespaido sportisko sniegumu

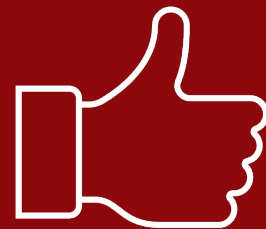
## AKLIMATIZĀCIJA



Vislabāk trenēties līdzīgos temperatūras un mitruma apstākļos



Tiek panākta iekšējās un ādas temperatūras paaugstināšanās, lai izsauktu pastiprinātu svīšanu



Adaptācija iestājas pēc 7 -10 dienām, optimāli 14 dienas (bet ne ilgāk)

## GALVENIE KRITĒRIJI ADAPTĀCIJAS NOVĒRTĒŠANAI

- ✓ Svīšanas palielināšanās
- ✓ Pulsa samazināšanās pie standarta slodzes
- ✓ Labāka sāļu aizturēšana organismā
- ✓ Iekšējās temperatūras samazināšanās slodzē



## CITAS IESPĒJAS AKLIMATIZĒTIES

Trenēties iekštelpās, kur mākslīgi paaugstina temperatūru 40°C

*60 līdz 90 minūtes dienā, pulss 145*

Pasīva karstuma adaptācija karsta vanna 40°C vai sauna 50° – 60°C

*45 līdz 60 minūtes vai 2 reizes pa 30 minūtēm*

Papildus drēbes treniņa laikā





# HIDRATĀCIJA JEB ŠĶIDRUMA LIETOŠANA

Siltuma atdošana balstās uz svišanu, kas izsauc progresīvu šķidruma zudumu (dehidratācija), ja tas netiek pietiekami uzņemts

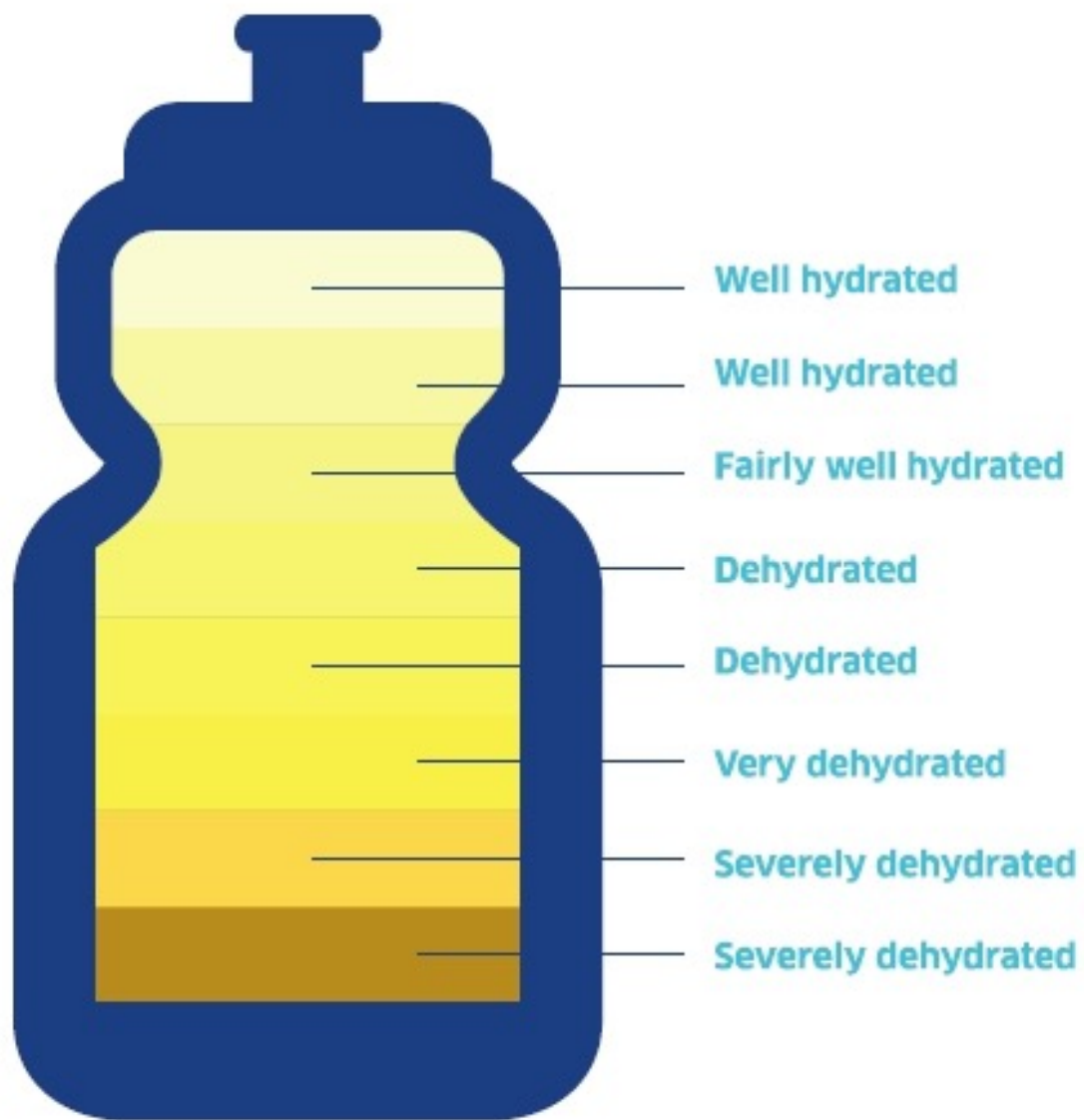
Pēc slāpēm var vadīties tikai vēsos laika apstākļos, kur slodze ir līdz 2 stundām

Karstumā nepieciešama papildus šķidruma uzņemšana (prehidratācija) pirms slodzes (1 litrs pirms sacensībām) un slodzes laikā jālieto līdz 1,2 litri stundā

Par daudz dzert nevajag, jo izskalo sāļus no organisma

Uzņemamā šķidruma daudzums ir atkarīgs no svišanas stipruma. Optimāli pēc slodzes vajadzētu zaudēt līdz 2% no ķermeņa masas. Uzņemamā šķidruma daudzumu var novērtēt pēc pirmā rīta urīna krāsas





## URĪNA KONCENTRĀCIJAS RĀDĪTĀJI

## KO DZERT?

Sāli saturošus dzērienus slodzes laikā, kas ilgāka par 1 stundu

Pirms ilgstošas slodzes var palielināt sāls daudzumu uzturā

Slodzes laikā, kas ilgst līdz 1 stundai – 30-60g/h ogļhidrāti

Slodzes laikā, kas ilgākas par 2,5 stundām 90g/h ogļhidrāti, kas kombinējas ar sāļu dzērienu



## COOLING un PRE-COOLING (ATVĒSINĀŠANĀS)

Iesildoties jāizvairās no nevajadzīgas karstuma iedarbības

Jāsildās ēnā

Var lietot ventilatoru

Var izmantot ledus vestes, ledus aproces, ledainā ūdenī iemērtu dvieli uz pleciem

Auksts dzēriens

## SACENSĪBU LAIKĀ

- Ledus maisiņi uz kakla
- Ar aukstu ūdeni mitrināt sporta apģērbu
- Gaišs, gaisu un ūdeni caurlaidīgs apģērbs
- Ledus auksts dzēriens maziem malciņiem

- Plānojamā atvēsināšanās jāpārbauda treniņu apstākļos, jo ne visiem patīk un palīdz
- Katrs var izmantot savu pārbaudītu metodi



## VISPĀRĪGI PADOMI

Lidostā lieki nestaigāt – no geita līdz geitam!!!!

Lidmašīnā:

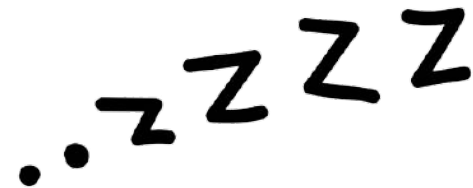
- Lietot kompresijas zeķes
- Ik pa laikam ieslēgt ventilācijas sistēmu (filtrē gaisu no vīrusiem)
- Nelietot kofeīnu saturošus dzērienus
- Miegu pielāgot Japānas laikam (ja ielido no rīta censties gulēt, ja ielido vakarā gulēt nevajadzētu ilgāk par 2 stundām)

Somā atradīsiet Good Sleep aerosolu – lietot Tokijā pirms gulēšanas, 20 min 3 pūtiņi zem mēles. Tie kas pārkārto režīmu Latvijā var lietot pirms gulēt iešanas



## 7 PADOMI GULĒŠANAI, LAI KĻŪTU PAR ČEMPIONU

1. Nodrošināt vēsu vidi;
2. Izveidot noteiktu un pastāvīgu gulēšanas režīmu;
3. Nelietot telefonu, datoru 1 stundu pirms gulētiešanas;
4. Vismaz 6 dienas nedēļā gulēt 7 stundas;
5. Ieiet īsā siltā dušā vai vannā (atver perifēros asinsvadus un stimulē iekšējās temperatūras pazemināšanos, kas palīdz iemigt);
6. Izvairīties no kofeīna saturošiem dzērieniem no pulksten 14:00;
7. Nodrošināt tukšu un klusu telpu.



Labs miegs uzlabo darba spējas,  
samazina slimības un traumas.

Novēlu visiem labāko startu  
un lai Latvijas vārds izskan pasaulē!

---

Paldies!

