

VIENĪGAIS CILVĒKS KO ES VARU IZMAINĪT ESMU ES PATS.

TRENERU IDEJU KLUBIŅŠ

18.02.2025

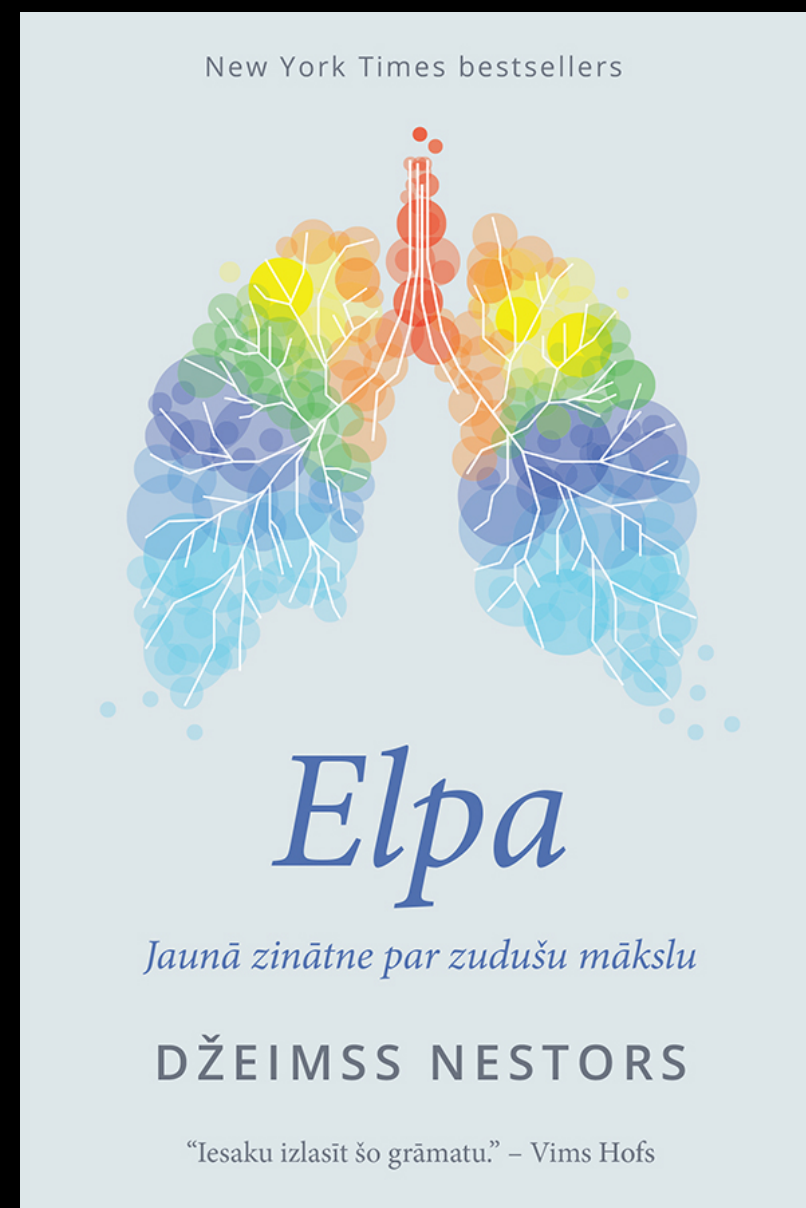
KĀ PASAUDZĒT SPORTISTUS NO AHILEJA
CĪPSLAS TRAUMĀM

IESĀKUMĀ - ELPOŠANA LAI NOMIERINĀTOS.

NADI ŠODHANA

- Nomierinošs effects, jo cilvēkam parasti ir viena nāss atvērtā, otra saplacināta. Tās mainās 20'-4 h laikā. Ar šo vingrinājumu attaisa vaļā abas nāsis un tas iedarbojas nomierinoši.
- Ieelpo ar vienu nāsi, aizspiežot otru nāsi ar īkšķi, aizspiež abas nāsis, izelpo caur otru nāsi aizspiežot pirmo ar zeltneši. Atkāрто uz otru pusi. Tā sešas reizes.
- Labā nāss atbild par simpātisko nervu sistēmu gāzes pedālis - uzbudina, kreisā par parasimpātisko nervu sistēmu, bremzes - nomierina. Ķermenis vissefektīvāk darbojas līdzsvarā.

ŠĪSNEDĒĻAS GRĀMATA



- <https://izdevniecibahelios.lv/gramatas/dzeimss-nestors-elpa/>

DAŽI PIEMĒRI NO GRĀMATAS

- Emīls Zatopeks, skrēja treniņos periodiski azturot elpu.
- James Counsilman peldēšanas treneris ieviesa treniņos ieelpas ik pēc deviņiem triecieniem.
- Phil Maffetone 20. gadsimta 70. gados atklāja, ka standartizēti treniņi kaitē veselībai. Katrs sportists ir savādāks. Jau tad bija skaidrs, ka skriešana grupās nav labākā treniņu metode.

ELPOŠANAS TEHNIKA SKRIENOT

- Elpošanas cikls aerobā skrējienā jābūt nepāra skaitlim, jo izelpojot cilvēks atslābinās un sanāk lielāka slodze uz balsta kājas. Piemēram 2 soļi ieelpa - viens solis izelpa vai 3/2. Mainās kāja uz kuras izelpo katrā ciklā un vienmērīgāk sadalās slodze

ELPOŠANAS TRENINĀU TEHNIKA

- Pagarināt izelpas - 2 soļi iella - 5-7 soļi izelpa. Organisms iemācās efektīvāk izmantot skābekli un oglekļa dioksīds veicina trenētību.
- Elpošana tikai caur degunu. Aizlīmējot muti
- Elpošana caur caurulīti
- Aizturot uz 5-6 sekundēm elpu.
- Dažādas maskas un ierīces.

ELPOŠANAS TRENAŽIERIS.



KASTES ELPOŠANAS TEHNIKA/BOX BREATHING

Skaitot līdz 4 ieelpa

Skaitot līdz 4 aiztur elpu

Skaitot līdz 4 izelpo

Skaitot līdz 4 aiztur izelpā

Palīdz koncentrēties, saglabāt mieru

Izmanto desantnieki.

KASTES ELPOŠANA, LAI LABĀK AIZMIGTU

Skaitot līdz 4 ieelpa

Skaitot līdz 4 aiztur elpu

Skaitot līdz 6 izelpo

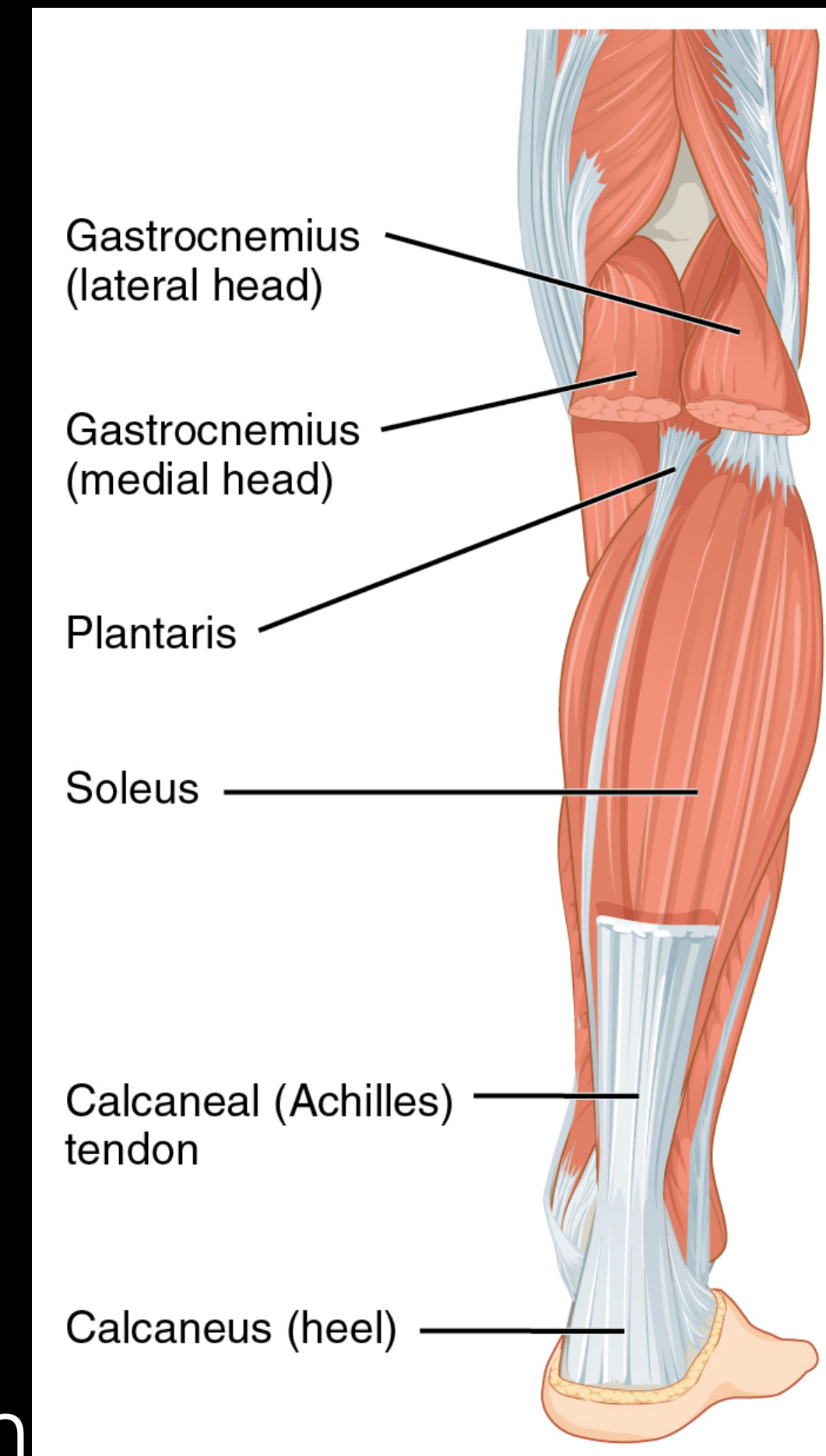
Skaitot līdz 2 aiztur izelpā

Palīdz aizmigt.

LAI PA NAKTI
NEELPLOTU
CAUR MUTI,
NEKRĀKTU,
NESMAKTU,
BET VARĒTU
PARUNĀT UN
PADZERTIES.



AHILEJA ANATOMIJA

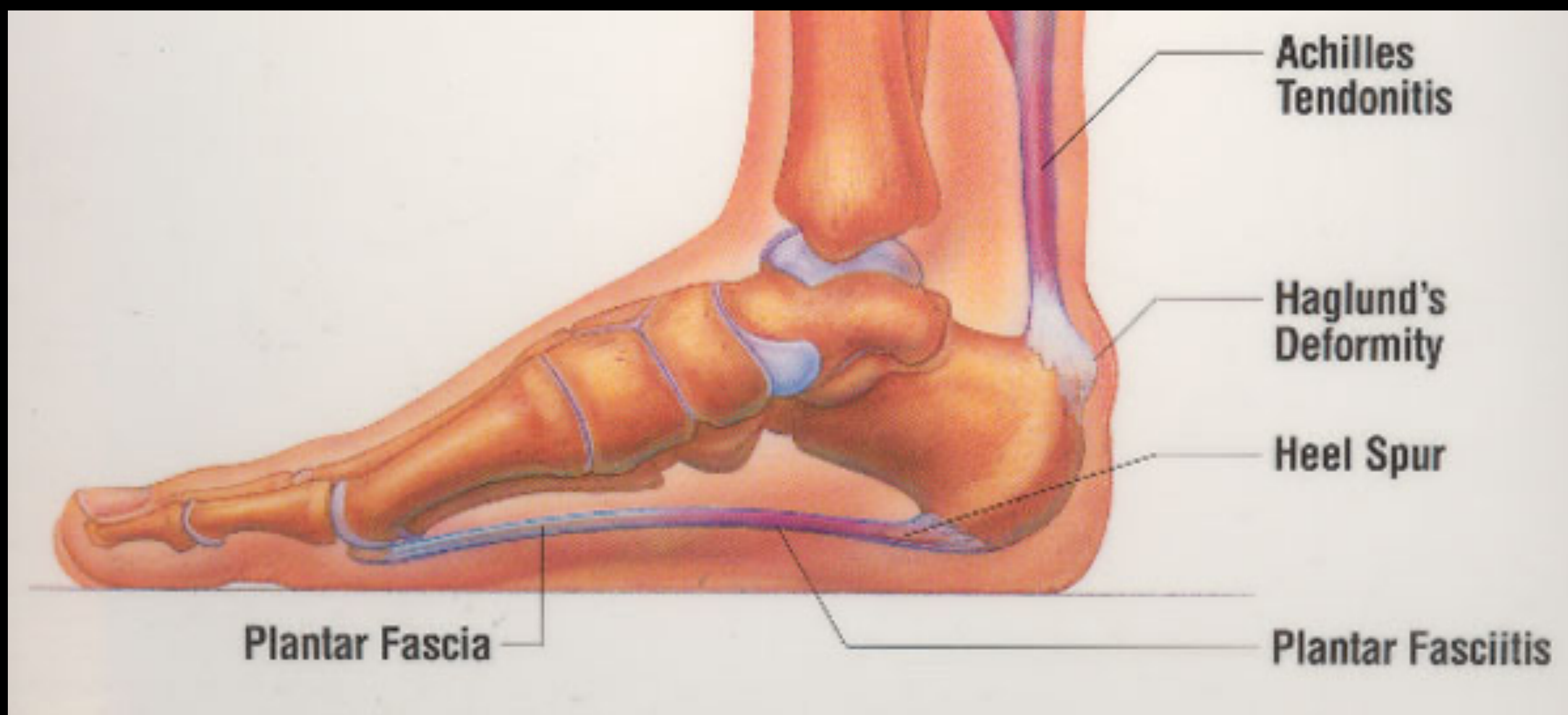


- https://en.wikipedia.org/wiki/Achilles_tendon

Mana pieredze ir tāda, ka īpaši nepareizas skrējiena tehnikas nav.

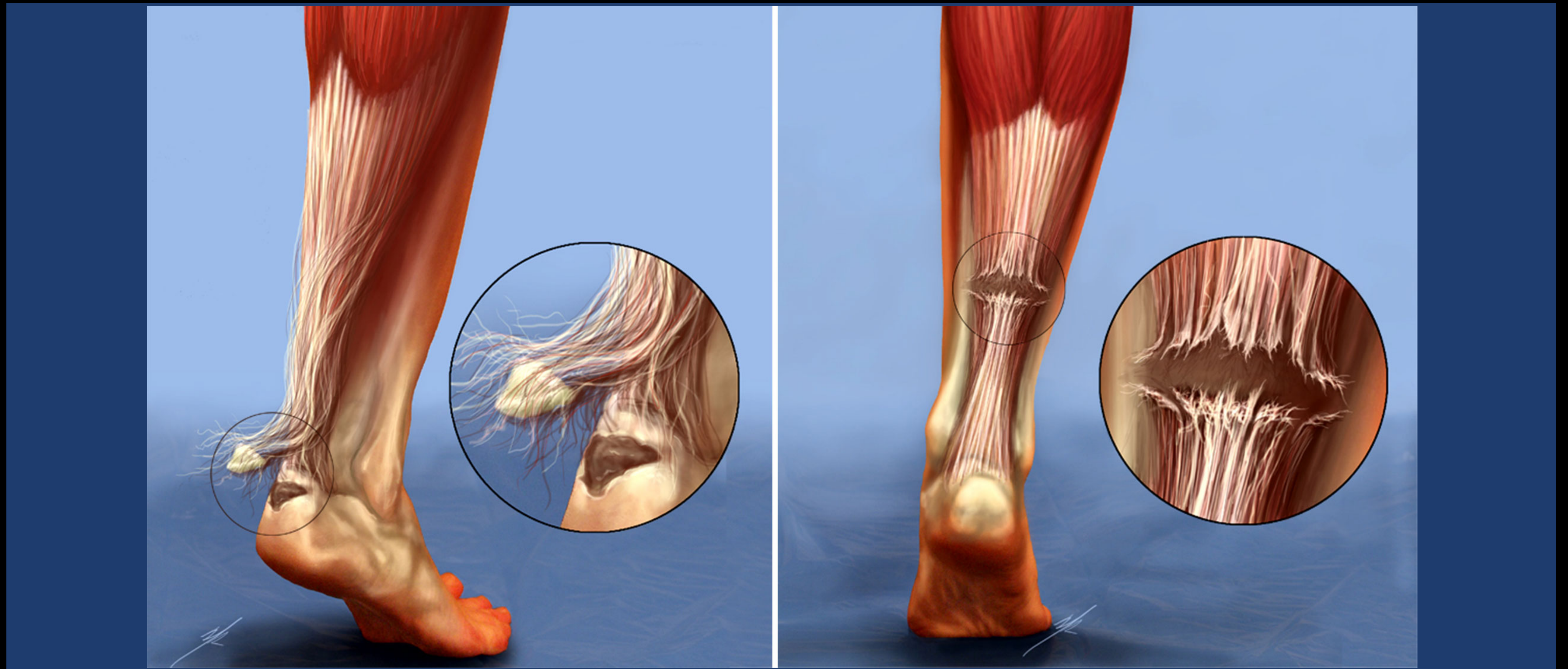
Ir fiziski vāji, nesagatavoti sportisti, kuri nespēj pareizi izpildīt sporta veidam nepieciešamās kustības.

Un to ar vārdiem - kā pareiz jāskrien - izlabot nevar! Tikai vingrinājumi var!



AHILEJAM NEPATĪK MĪKSTS SEGUMS.

[HTTPS://ORTHOINFO.AAOS.ORG/EN/DISEASES--CONDITIONS/ACHILLES-TENDON-RUPTURE-TEAR/](https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/achilles-tendon-rupture-tear/)

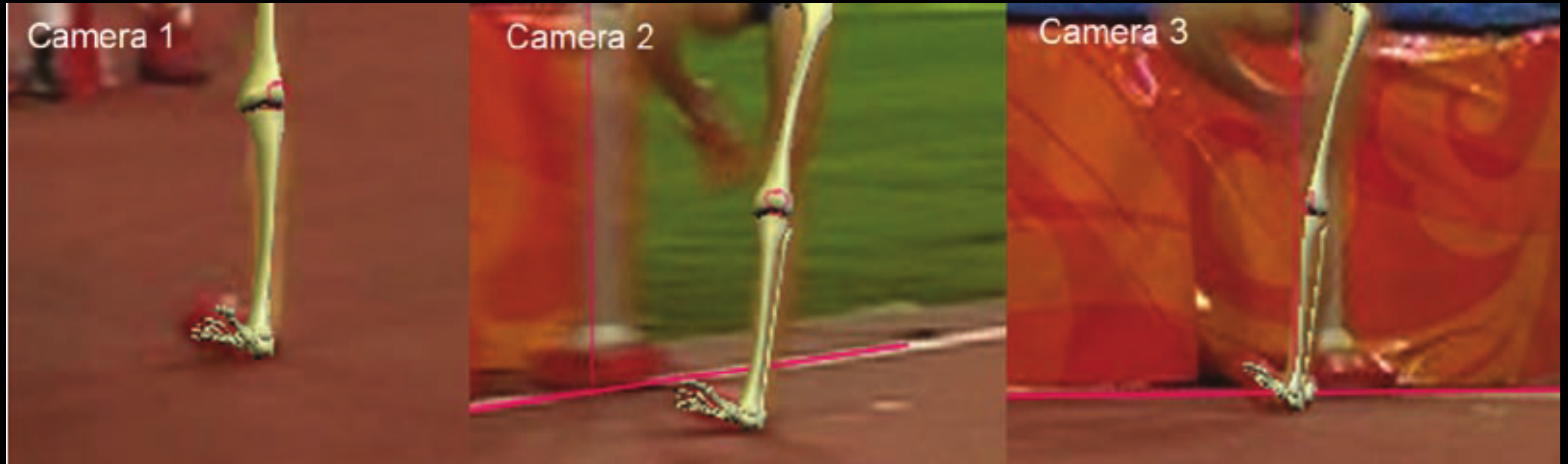


NESTABILS BASTS, SMILTĪS IZSLĪD PĒDA
PĀRSLOGOJOT AHILEJA CĪPSLU.

[HTTPS://WWW.FELDMANPHYSICALTHERAPY.COM/HERES-THE-BOTTOM-LINE-ABOUT-BEACH-RUNNING/](https://www.feldmanphysicaltherapy.com/heres-the-bottom-line-about-beach-running/)



AUGSTLĒKŠANAS LOKS UN ATSPĒRIENS



- https://www.researchgate.net/figure/Captured-image-at-the-point-of-maximum-inversion-angle-for-high-jump-injury_fig2_50989014

APAVI! NEPAREIZI LIETOTI KARBONA APAVI NOVED
PIE STREASA LŪZUMIEM UN AHILEJA TRAUMĀM!

- <https://www.youtube.com/watch?v=HAevfMy6AoY>

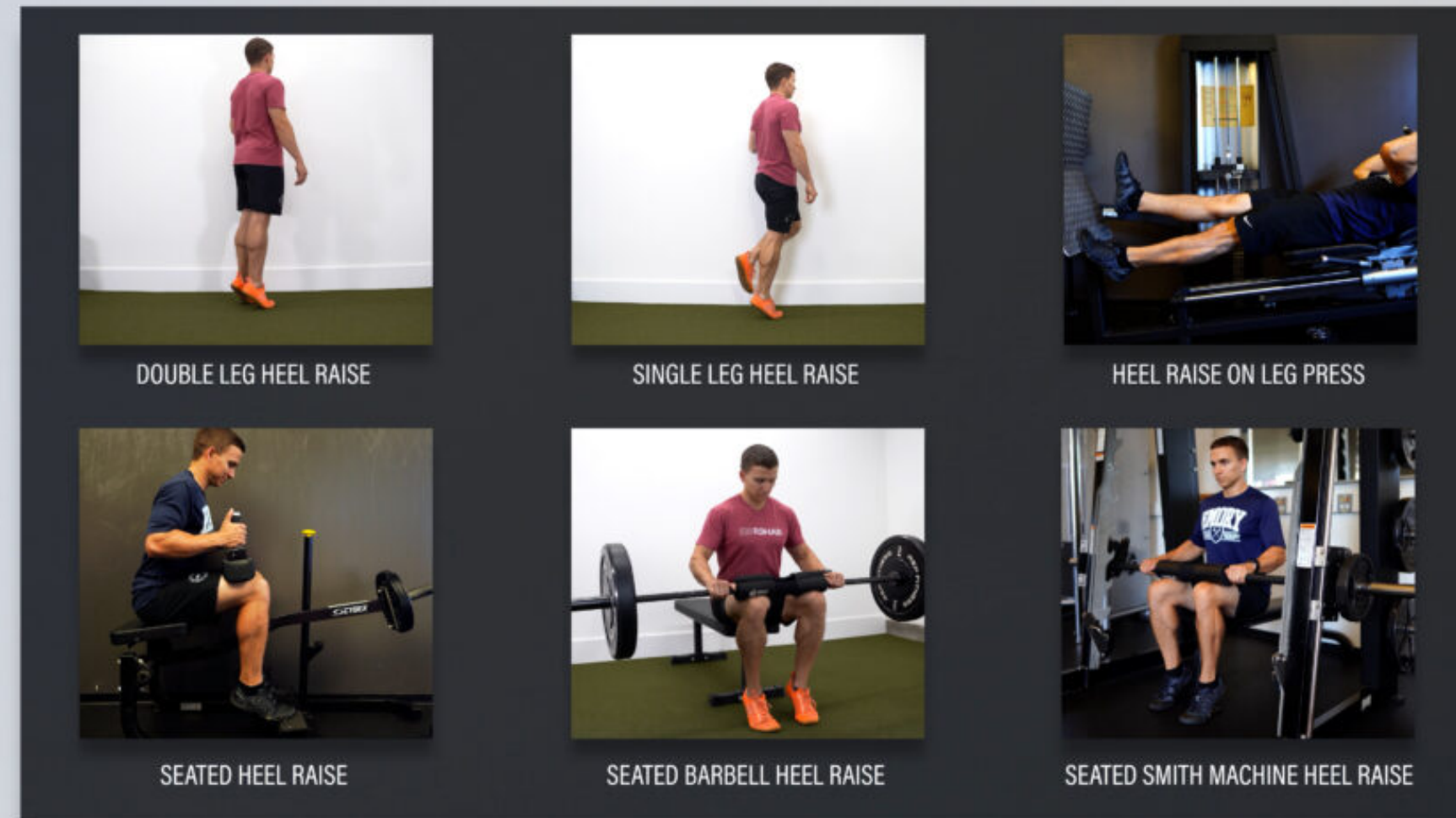
KARBONA PLĀKSNES KROSA APAVI

<https://www.outsideonline.com/outdoor-gear/run/non-carbon-plated-running-shoes/>

Aptuvena doma ir tā, ka nav tiešu pierādījumi, ka tieši ietekmē traumu rašanos, bet fakts ir tāds, ka skrienot šādos apavos ir darbs kā lēkājot pa batutu, izmainās pēdas darbību, garāks solis, zemāks ritms, papildus slodze pēdai, noteikti ir tieši saistīts ar traumām pēdējā laikā sportistu vidū.

Sportisti patstāvīgi skrienot super apavos pazaudē dabīgo pēdas atsperīgumu.

REHABILITĀCIJA



PICK ONE FOR 3-5 SETS OF 45 SECOND HOLDS
AT A 7/10 EFFORT WITH A 2 MINUTE REST BETWEEN SETS

- <https://e3rehab.com/achilles-tendinopathy/>