

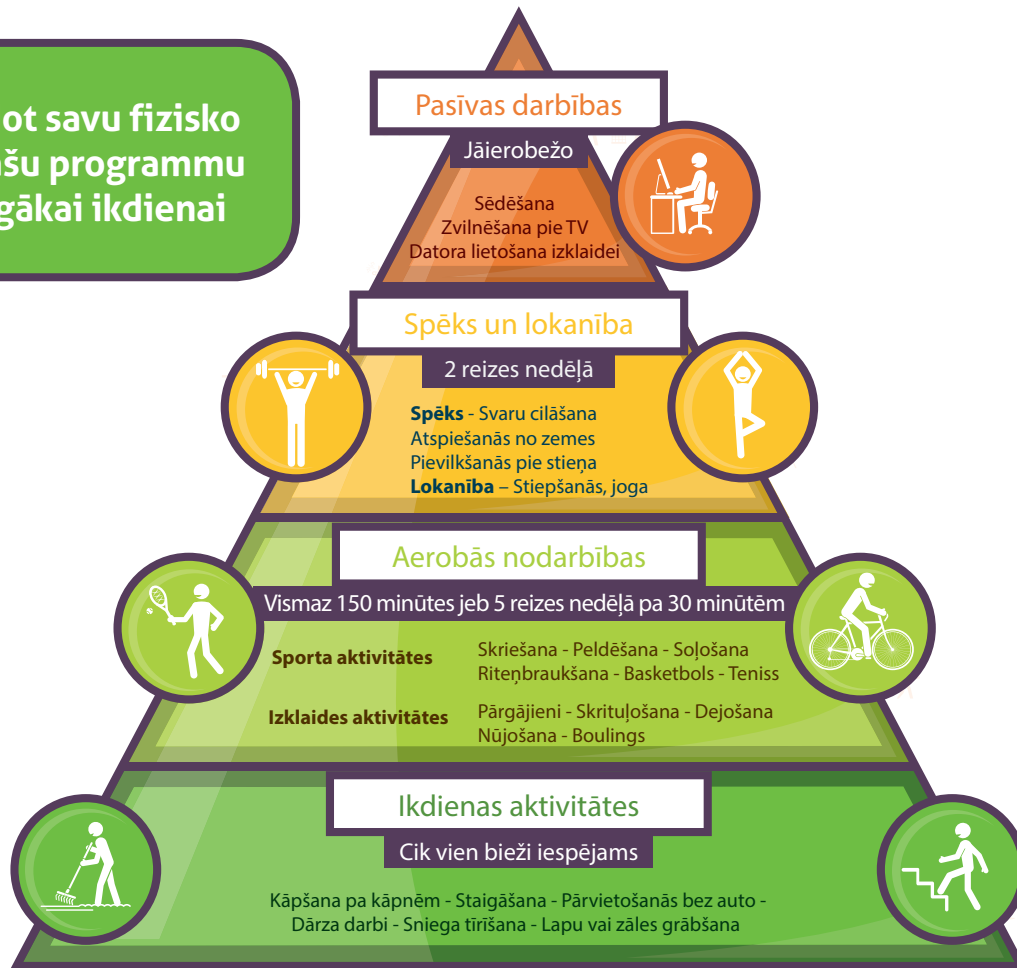
Pārliecinies, vai esi pietiekami fiziski aktīvs!

Ieteicamās fiziskās aktivitātes dažādu vecumu cilvēkiem NEDEĻĀ

Bērni un pusaudži (līdz 18 gadiem)	60 min katru dienu vidējas līdz augstas intensitātes aktivitātes	+	Peldēšana, lekšana ar lecamauklu, skriešana vai intensīva pastaiga, dejošana, distanču slēpošana, skeitbordošana, skrituļošana, braukšana ar velosipēdu, komandu sporta veidi (futbols, basketbols, hokejs), cīņas sporta veidi, piemēram, karatē un citas fiziskās aktivitātes
	60 min vingrojumi muskuļu un kaulu stiprināšanai piem., 3x ned. pa 20 min	+	Kaulus stiprina aktivitātes, kas liek pārvarēt Zemes gravitāciju, piemēram, rāpšanās kokā, kāpšana sienā vai tornī, svaru celšana, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi, skriešana, tenisa vai basketbola spēlēšana, lekšana ar lecamauklu
Pieaugušie (18 – 64 gadi)	150 min vidējas intensitātes aktivitātes	VAI	Intensīva pastaiga, ūdens aerobika, riteņbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h, teniss, balles dejas, dārza darbi, peldēšana
	75 min augstas intensitātes aktivitātes	+	Aerobika, riteņbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h, lekšana ar lecamauklu, dārza uzrakšana, fiziski smagi darbi, pārgājieni
	Vingrinājumi muskuļu stiprināšanai 2x nedēļā	+	Spēka vingrinājumi, svaru cilāšana
Vecākiem cilvēkiem , kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski . Sākotnēji ieteicams būt fiziski aktīviem līdz 30 minūtēm dienā , tad pakāpeniski fizisko aktivitāšu ilgumu palielināt. Ari gadījumos, kad veselības stāvokļa dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, tomēr centies kustēties vismaz tik, cik pašsajūta un iespējas atļauj. Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan garīgo veselību!			
Seniori (65 un vairāk gadu)	150 min vidējas intensitātes aktivitātes	VAI	Pastaiga, nūjošana, balles dejas, peldēšana, mērenas slodzes dārza darbi, mājas uzkopšana
	75 min augstas intensitātes aktivitātes	+	Ūdens aerobika, vingrošana, pārgājieni, dārza uzrakšana
	Vingrinājumi muskuļu stiprināšanai 2x nedēļā	+	Atspiešanās uz zemes, pietupieni, nelielu svaru cilāšana
	Vingrinājumi līdzsvaram 3x nedēļā	+	Dejošana, austrumu vingrošanas veidi Taidzi un Cigun

Fizisko aktivitāšu piramīda

Kā veidot savu fizisko aktivitāšu programmu veselīgākai ikdienai



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs