

Cik daudz fiziskās aktivitātes Tev ir nepieciešamas?

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām un regulāras fiziskās aktivitātes nepieciešamas, lai tas spētu pienācīgi funkcionēt. Fizisko aktivitāšu rezultātā uzlabojas ikviena cilvēka veselības stāvoklis, neatkarīgi no viņa vecuma, dzimuma, auguma parametriem un spējām.

Veic gan aerobās fiziskās aktivitātes, gan vingrinājumus muskulatūras stiprināšanai. Katrai no aktivitātēm ir sava veida ietekme uz veselību.



Aerobās fiziskās aktivitātes

ir ilgstoša darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas un organisma skābekļa patēriņš ir vienāds ar skābekļa pieprasījumu. Aerobai slodzei raksturīga sirds un elpošanas ātruma palielināšanās, organismā sāk cirkulēt vairāk skābeklis.

Tās stiprina sirds un asinsvadu sistēmu un palielina vispārējo spēku un izturību.

Ja izvēlies **vidējas intensitātes** fiziskās aktivitātes, veic tās vismaz **2 stundas un 30 minūtes** nedēļā.

Vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm raksturīga pulsa paātrināšanās, sviedru parādīšanās, saglabājot spēju sarunāties bez aizelšanās: (zema, vidēja ātruma (līdz 5km/h) nūjošana, līnijdejas, balles dejas, sniega tīrīšana, distanču slēpošana u.c.).

Ja izvēlies **augstas intensitātes** fiziskās aktivitātes, veic tās vismaz **1 stundu un 15 minūtes** nedēļā.

Augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm raksturīga dziļa un bieža elpošana, pulsa paātrināšanās, var sarunāties ar piepūli: (ātra nūjošana (7-10km/h), skriešana, sporta dejošana, ātruma skrituļslidošana u.c.).

Vingrinājumi muskulatūras stiprināšanai

uzlabo muskulatūras tonusu, izskatu un palielina izturību, piemēram, piepumpēšanās, vingrinājumi vēdera preses muskuļiem, svaru cilāšana, pietupieni, kāpšana pa kāpnēm, vingrojumi ar elastīgo gumiju.

Vingrinājumus muskulatūras stiprināšanai veic **vismaz 2 reizes nedēļā**.

- letver visas lielās muskuļu grupas (kājas, gurnus, rokas, plecus, krūtis, muguru, vēderu).
- Vingrinājumi katrai muskuļu grupai jāatkārto vismaz 8-12 reizes.

- Fizisko aktivitāšu ilgumu pakāpeniski palielini. Jo vairāk laika Tu velti fiziskajām aktivitātēm, jo lielāku labumu no tām gūst Tava veselība.
- Ieteicamo fizisko aktivitāšu ilgumu vari sadalīt īsākos periodos, bet ne mazākos kā 10 minūtes (1 periods).
- Tu vari kombinēt vidējas un augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Esī aktīvs visu gadu

