

FIZISKO AKTIVITĀŠU PIRAMĪDA PIEAUGUŠAJIEM



Slimību profilakses un
kontrols centrs

IEROBEŽO ▶



Pasīvas darbības

**VISMAZ
2 REIZES NEDĒĻĀ
VEIC ▶**



Spēka vingrinājumus



Lokanības vingrinājumus

**VISMAZ 150 MIN
JEB 5 REIZES NEDĒĻĀ
PA 30 MIN
VEIC ▶**



Aerobās fiziskās aktivitātes



Izklaides aktivitātes

**CIK BIEŽI VIEN
IESPĒJAMS
VEIC ▶**



Ikdienas aktivitātes

IETEICAMĀS FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES DAŽĀDU VECUMU CILVĒKIEM NEDĒLĀ



BĒRNI UN PUSAUDŽI

(līdz 18 gadiem)

60

min katru dienu

videjas līdz augstas intensitātes aktivitātes

- peldēšana;
- lekšana ar lecamauklu;
- skriešana vai intensīva pastaiga;
- dejošana;
- distanču slēpošana;
- skeitbordošana;
- skrituļošana;
- braukšana ar velosipēdu;
- komandu sporta veidi;
- cīņas sporta veidi;
- u.c. fiziskas aktivitātes.



60

min nedēļā

vingrojumi muskuļu un kaulu stiprināšanai, piem., 3x nedēļā pa 20 min

- rāpšanās kokā vai pa virvi;
- kāpšana sienā vai tornī;
- svaru celšana;
- spēka vingrojumi;
- pretestības vingrinājumi;
- tenisa vai basketbola spēlēšana;
- lekšana ar lecamauklu.



PIEAUGUŠIE

(18-64 gadi)

150

min nedēļā

videjas intensitātes aktivitātes

- intensīva pastaiga;
- ūdens aerobika;
- riteņbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h;
- teniss;
- aktīva dejošana;
- dārza darbi;
- peldēšana.

vai

75

min nedēļā

augstas intensitātes aktivitātes

- aerobika;
- lekšana ar lecamauklu;
- riteņbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h;
- dārza uzrakšana;
- fiziski smagi darbi;
- pārgājieni.



2x

nedēļā

vingrinājumi muskuļu stiprināšanai

- spēka vingrinājumi;
- svaru cilāšana.



SENIORI

(65 un vairāk gadu)

150

min nedēļā

videjas intensitātes aktivitātes

- nūjošana;
- balles dejas;
- peldēšana;
- mērenas slodzes dārza darbi;
- mājas uzkopšana.

vai

75

min nedēļā

augstas intensitātes aktivitātes

- ūdens aerobika;
- vingrošana;
- pārgājieni;
- dārza uzrakšana.



2x

nedēļā

vingrinājumi muskuļu stiprināšanai

- pietupieni;
- nelielu svaru cilāšana.

3x

nedēļā

vingrinājumi līdzsvaram

- dejošana;
- austrumu vingrošanas veidi Taidzi un Cigun.

Cilvēkiem, kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski. Sākotnēji ieteicams būt fiziski aktīviem līdz 30 min dienā, tad pakāpeniski fizisko aktivitāšu ilgumu palielināt. Arī gadījumos, kad veselības stāvokļa dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, tomēr centies kustēties vismaz tik, cik pašajūta un iespējas atļauj.

Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan garīgo veselību!