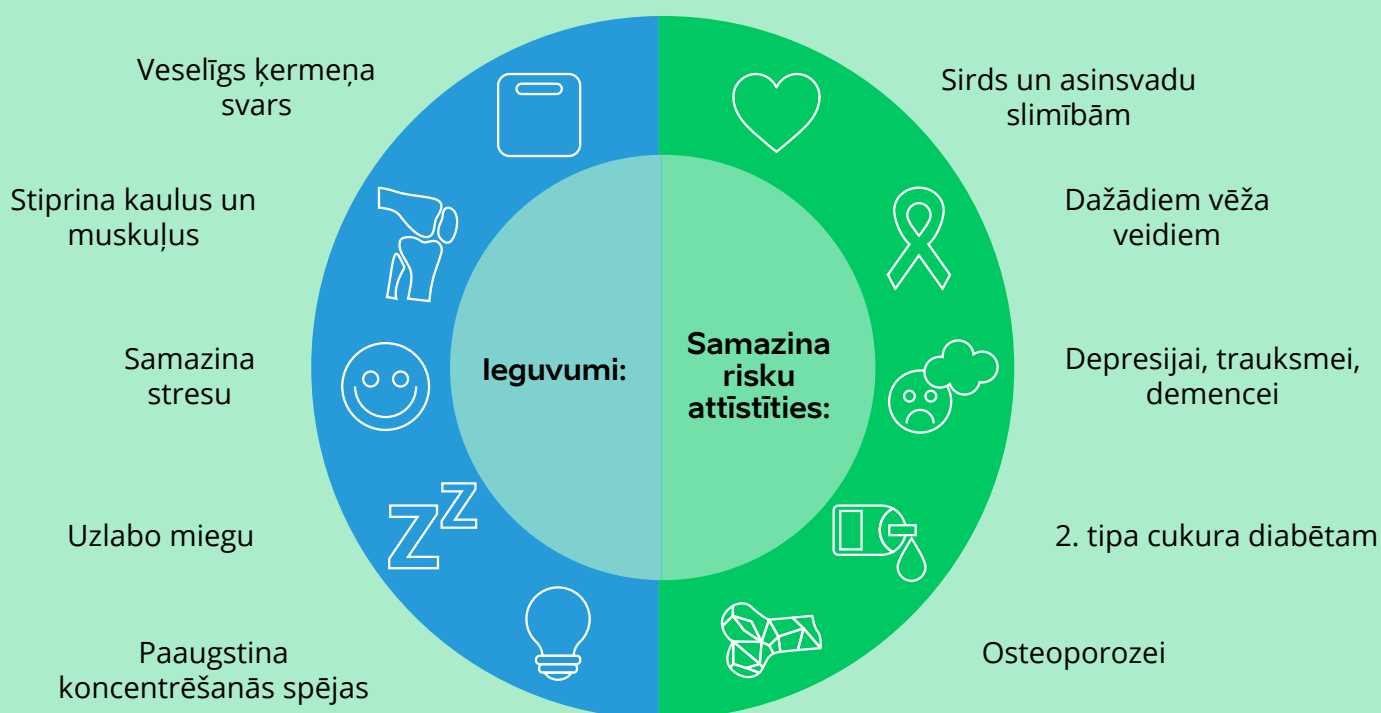


JEBKURA FIZISKĀ AKTIVITĀTE IR IEGUVUMS VESELĪBAI!



Slimību profilakses un kontroles centrs

Fizisko aktivitāšu ieteikumi pieaugušajiem (18–64 gadi)



Fizisko aktivitāšu principi:

- ✓ regulāras un daudzveidīgas
- ✓ atbilstošas vecumam un spējām
- ✓ tām jārada prieks
- ✓ tās jāuzsāk pakāpeniski

Nedēļā jāveic:

(var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes)

vismaz
150–300 minūtes
vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

vismaz
75–150 minūtes
augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes



mājas remonta darbi



mērena riteņbraukšana



mājas uzkopšana



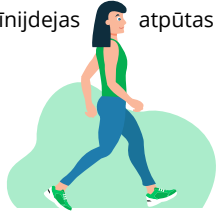
balles dejas, līnijasdejas



atpūtas peldēšana



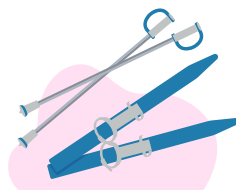
aktīvi dārza darbi



ātra pastaiga



skriešana



distanču slēpošana



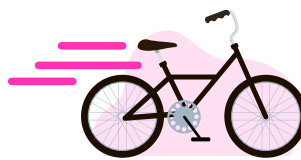
fitnesa nodarbības



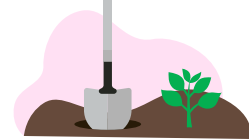
aktīva dejošana



pārgājieni



ātra riteņbraukšana



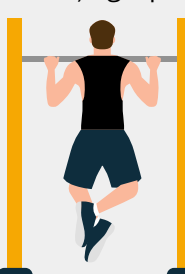
intensīvi dārza darbi

PAPILDU IEGUVUMIEM vismaz 2 reizes nedēļā

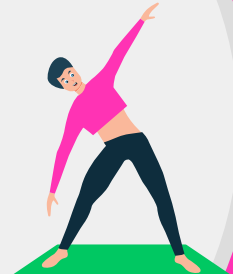
muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām



vingrojumi ar hantelēm



pievilkšanās



joga



atspiedieni

kāpšana klinšu sienās



Papildu ieguvumus veselībai sniedz ieteicamā fizisko aktivitāšu apjoma nedēļā **pārsniegšana**

Ierobežo mazkustīgi pavadīto laiku,

aizvietojo to ar jebkuras intensitātes fiziskajām aktivitātēm



JO VAIRĀK KUSTĪBU IKDIENĀ, JO VAIRĀK IEGUVUMU VESELĪBAI!