



*Esi kustībā ar*

## **aktīvākas ikdienas ceļvedi**

Ievies savā ikdienā  
**vairāk kustību** 

Katrs cilvēks ir individuāls, tāpēc ir nepieciešama individuāla pieeja – lai sportotu un dzīvotu aktīvi, nav viena “pareizā” veida. Daudz svarīgāk ir atrast sev piemērotu sporta nodarbi un censties to regulāri iekļaut savā ikdienā. Šis ceļvedis ir radīts ar mērķi palīdzēt spert pirmos soļus ceļā uz aktīvāku ikdienu.

Atcerieties, ka uzsākot jaunu fizisko aktivitāti vai sporta veidu, ir svarīgi to uzsākt lēnām un **sev piemērotā tempā**. Tas palīdzēs izvairīties no traumām un kustēties droši.

**MANS SVARS.LV**

# Aicinām iepazīties ar **aktīvāka dzīvesveida ceļvedi**

Šeit jūs varat iepazīties ar dažādiem veidiem kā ikdienā dzīvot aktīvāk un iegūt praktiskus padomus, kā tos iekļaut savā ikdienā. Atcerieties – pat nelielas izmaiņas ikdienā var sniegt būtisku ieguvumu jūsu veselībai. Konsultējieties ar savu veselības aprūpes speciālistu, it īpaši, ja jums ir bažas par savu veselības stāvokli.



Pieaugušajiem ieteicamais fizisko aktivitāšu apjoms ir vismaz **150 minūtes vidējas intensitātes slodzes nedēļā**. Tas var šķist daudz, taču, sadalot šo laiku uz vairākām dienām, tas ir viegli sasniedzams. Kāpēc nepamēģināt kādu no šīm aktivitātēm, lai veicinātu aktīvāku dzīvesveidu:

- **Staigāšana ātrā solī** mājās vai ārā
- **Darbs dārzā**, piemēram, zāles pļaušana
- **Mājas darbi**, piemēram, putekļsūcēja izmantošana

Citas aktivitātes ir, piemēram, braukšana ar riteni, ūdens aerobika, garākas pastaigas un dejas.

Kad esat ieguvis lielāku pārliecību par savām spējām, varat izmēģināt arī **augstākas intensitātes fiziskās aktivitātes**. Piemēram, mēģiniet veikt **75 minūtes intensīvas fiziskās aktivitātes nedēļā** (to var sadalīt trīs 25 minūšu nodarbībās). Tas var būt grūtāk nekā mērenas intensitātes aktivitātes, taču kopējais laiks ir īsāks. Šādas aktivitātes liek elpot straujāk un dziļāk, un tās var ietvert:



skriešanu



peldēšanu



kāpšanu  
pa trepēm



lēcšanu  
ar lecamauklu

Atcerieties - Jūs varat  
veikt šīs aktivitātes

**sev piemērotā  
laikā un vietā.**

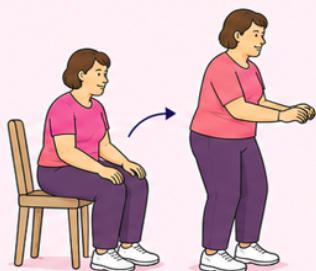


# Spēka vingrinājumi, **kurus izmēģināt mājās**

Pieaugušajiem ieteicams veikt spēka vingrinājumus vismaz divas dienas nedēļā. Tas var palīdzēt uzlabot veselību, spēku un kustīgumu. Zemāk atradīsiet dažus spēka vingrinājumu piemērus un norādījumus, kā tos veikt. Centieties pakāpeniski iekļaut šos vingrinājumus savā ikdienā, izvēloties sev piemērotu tempu un laika gaitā pakāpeniski palielinot slodzi.

**Atcerieties izmantot stabilu, drošu krēslu visiem vingrinājumiem, ja tas ir nepieciešams. Nelietojiet krēslus ar riteņiem vai tādus, kas var slīdēt pa grīdu.**

## Celšanās stāvus



1. Apsēdieties uz krēsla malas, novietojot pēdas gurnu platumā. Nedaudz noliecieties uz priekšu.
2. Lēnām piecelieties, izmantojot kājas, nevis rokas. Skatieties uz priekšu un nevis uz leju.
3. Nostāieties taisni un pēc tam lēnām apsēdieties. Ja nepieciešams, sākumā varat izmantot rokas atbalstam.

## Atspiešanās pret sienu



1. Nostāieties ar seju pret sienu, apmēram vienas rokas attālumā no tās.
2. Novietojiet plaukstas uz sienas plecu augstumā un plecu platumā.
3. Turot muguru taisnu, lēnām salieciet elkoņus un noliecieties tuvāk sienai.
4. Lēnām atspiedieties atpakaļ sākuma pozīcijā.

## Bicepsa vingrinājums



1. Turiet rokās vieglas hanteles vai ūdens pudeles un sēdiet vai stāviet ar kājām gurnu platumā.
2. Turot elkoņus pie sāniem, lēnām salieciet rokas, paceļot svarus plecu virzienā.
3. Lēnām nolaidiet rokas atpakaļ sākuma pozīcijā.

## Sēdus roku stiepieni



1. Apsēdieties taisni uz stabila krēsla, kājas gurnu (plecu) platumā, pēdas plakaniski uz grīdas.
2. Salieciet rokas elkoņos un turiet tās sev priekšā krūšu līmenī.
3. Izstiepiet vienu roku uz priekšu pleca augstumā, pēc tam atgrieziet sākuma pozīcijā. Atkārtojiet ar otru roku.

## Papēžu pacēlieni



1. Novietojiet rokas uz krēsla atzveltnes.
2. Pacelieties uz pirkstgaliem, paceļot papēžus no grīdas. Kustībai jābūt lēnai un kontrolētai.
3. Lēnām nolaidiet papēžus atpakaļ uz grīdas.

Nākamajā lapā uzziniet kā **integrēt šos vingrinājumus** savā ikdienā

# Pakāpeniska **slodzes palielināšana**

Šeit atradīsiet padomus, kas palīdzēs kļūt aktīvākiem ar katru dienu.



**Padariet kustību par sabiedrisku aktivitāti** – fiziskās aktivitātes var būt lielisks veids, kā pavadīt laiku kopā ar ģimeni, partneri vai draugiem. Tā vietā, lai satiktos vakariņās, kāpēc gan neierosināt doties pastaigā parkā vai kopā izmēģināt deju nodarbību?



**Savienojiet to ar sev patīkām nodarbēm** – kāpēc gan nepamēģināt skatīties televizoru, vienlaikus soļojot uz vietas, vai sarunāties ar draugu, dodoties pastaigā.



**Palieliniet ikdienas soļu skaitu** – izvēlieties kāpnes lifta vai eskalatora vietā vai izkāpiet no autobusa vai vilciena vienu pieturu agrāk, lai sakrātu papildu soļus.



**Sekoiet līdzī savam progresam** – varat lejupielādēt kādu no sporta lietotnēm savā viedtālrunī vai izmantot piezīmju sadaļu nākamajā lapā, lai pierakstītu un uzraudzītu savu progresu.



*Atcerieties - atrodiēt laiku fiziskajām aktivitātēm ikdienā. Veicot tās vienā un tajā pašā laikā katru dienu vai nedēļu, var palīdzēt veidot jaunus ieradumus un veicināt dzīvesveida izmaiņas. Tas var pozitīvi ietekmēt jūsu*

**vispārējo veselību un**

**ilgtermiņa labsajūtu.**

Var būt noderīgi pierakstīt savus personīgos kustību mērķus, kurus vēlaties sasniegt, izmantojot zemāk redzamo tabulu. Tas palīdzēs uzturēt motivāciju un sniegs skaidru virzienu, uz kuru tiekties.

<b>Mani fitnesa mērķi</b>	<b>Progresu novērošana</b>
<i>Piemēram: es vēlos spēt noskriet 1 km bez apstāšanās.</i>	<i>Piemēram, es varu sākt ar skriešanu nelielā distancē un pakāpeniski to palielināt katru nedēļu. Soļi, kā to sasniegt: 1. Skrienu augšup un lejup pa kāpnēm 2. Noskrienu vienu apli ap parku 3. Noskrienu līdz tuvākajam veikalam vai autobusa pieturai</i>

