

Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem.

Fizisko aktivitāšu galvenie principi

Bērni un pusaudži:

- ✓ Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji **60 minūtes**, veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes;
- ✓ **Muskuļus un kaulus stiprinošas** fiziskās aktivitātes ieteicams veikt vidēji **3 reizes nedēļā**.

Pieaugušie:

- ✓ Pieaugušajiem ieteicamas **vidējas intensitātes** fiziskās aktivitātes vismaz **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) **nedēļā** vai **75 minūtes** (1 stunda 15 minūtes) **augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- ✓ **Muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes** pēc iespējas vairākām muskuļu grupām ieteicamas vismaz **2 reizes nedēļā**.

Seniori:

- ✓ Senioriem ieteicamas **vidējas intensitātes** fiziskās aktivitātes vismaz **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) **nedēļā** vai **75 minūtes** (1 stunda 15 minūtes) **augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm;
- ✓ Senioriem ieteicami dažāda veida vingrinājumi **muskuļu spēkam 2 reizes nedēļā** un vingrinājumi **līdzsvaram 3 reizes nedēļā**, kas uzlabo līdzsvaru un būtiski **samazina traumatisma risku**.

Sievietes grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā:

- ✓ Sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, kurām **nav** veselības traucējumu, ieteicamas **vidējas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes vismaz **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) **nedēļā**;
- ✓ **Muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes** pēc iespējas vairākām muskuļu grupām ieteicamas vismaz **2 reizes nedēļā**.

Cilvēki ar invaliditāti:

- ✓ Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) **vidējas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā vai **75 minūtes** (1 stunda 15 minūtes) **augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes **nedēļā**, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm;
- ✓ **Muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes** galvenajām muskuļu grupām ieteicamas vismaz **2 reizes nedēļā**.

Cilvēki ar hroniskām saslimšanām:

- ✓ Cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām ieteicams veikt regulāras dažādas slodzes intensitātes un veida fiziskās aktivitātes vismaz **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) **nedēļā**, kas ne tikai uzlabo kopējo veselības stāvokli, bet arī samazina risku saslimt ar citām hroniskām slimībām;
- ✓ Cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām nepieciešamas konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem par piemērotāko fizisko aktivitāšu biežumu, veidu un intensitāti, lai tās būtu drošas un nenodarītu kaitējumu indivīda veselībai.

Ir tik daudz iemeslu būt aktīvam!

Būt aktīvam ir labi daudz un dažādu iemeslu dēļ. Fiziskās aktivitātes sniedz iespēju gūt jaunu pieredzi, uzlabot fizisko un garīgo veselību, tas ir labs veids kā atpūsties, baudīt draugu vai ģimenes kompāniju un gluži vienkārši sniedz iespēju justies labi!

Regulāras fiziskās aktivitātes spēj:

- mazināt risku saslimt ar aptaukošanos, metabolo sindromu, sirds un asinsvadu slimībām;
- samazināt risku saslimt ar II tipa cukura diabētu un vēzi;
- kavēt hronisku slimību tālāku attīstību;
- nostiprināt visas muskuļu grupas, locītavas, saites, palielināt spēku, lokanību, veidot pareizu stāju, pilnveidot ritma izjūtu, kustību precizitāti, saskaņotību un mazināt traumatisma risku;
- veicināt psiholoģisko un fizisko labsajūtu;
- mazināt stresa līmeni.

Jebkāda fiziska aktivitāte ir labāka par absolūtu fizisko bezdarbību, galvenais ir kustēties!

Papildus labumu veselībai un fiziskajai formai sniedz ilgstošas, regulāras fiziskās aktivitātes ar augstu intensitātes līmeni.

Pozitīva ietekme uz veselību tiek iegūta, ja nedēļas laikā vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm tiek veltītas vismaz 150 minūtes (2 stundas un 30 minūtes), piemēram, katru dienu doties 30 minūšu garā enerģiskā pastaigā!

Neaizmirstiet arī par muskuļus un kaulus stiprinošām fiziskām aktivitātēm, šāda veida fiziskās aktivitātes ir svarīgas jebkurā vecumā.

Arī cilvēkiem ar invaliditāti ir nepieciešams nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, tās uzlabo gan fizisko, gan garīgo veselību, tāpat palīdz apgūt ikdienas iemaņas un kļūt patstāvīgākiem.

Fizisko aktivitāšu intensitātes klasifikācija

Fizisko aktivitāšu intensitātes līmenis	Cik minūtes nedēļā tas aizņem	Ieguvumi veselībai	Komentāri
Neaktīvs	Fizisko aktivitāšu nav	Nav	Būt absolūti neaktīvam ir neveselīgi
Zems	Fizisko aktivitāšu pavadītais laiks mazāks	Daži	Noteikti labāks, kā neaktīvs dzīvesveids

	par 150 minūtēm nedēļā		
Vidējs	Vidēji 150 līdz 300 minūtes nedēļā	Būtiski	Vidējas intensitātes fizisko aktivitāšu augšējā robeža sniedz lielāku labu veselībai kā apakšējā robeža. Tātad 300 minūtes ir labāk kā 150 minūtes fizisku aktivitāšu nedēļā
Augsts	Vairāk par 300 minūtēm nedēļā	Papildus	Pie regulārām fiziskām aktivitātēm ar augstu slodzi vēlams konsultēties ar sporta ārstu, lai neradītu kaitējumu veselībai

Tātad – jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk!

Kā var atšķirt mērenas intensitātes un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes?

Lai atšķirtu dažādas piepūles slodzes intensitātes vadoties pēc subjektīva pašvērtējuma, visbiežāk tiek izmantota Borga skala. Borga skala iedalīta punktu mērvienībās no 6 – 20, kas cieši saistītas ar fizioloģiskām izmaiņām organismā. Laika gaitā šī skala ir pārveidota arī pēc 10 punktu skalas. Pēc 10 punktu skalas, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka, tad vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes būtu no 5 līdz 6. Šāda veida aktivitātes nedaudz paātrina gan sirds darbību, gan elpošanu. Savukārt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes būtu 7 līdz 8 punkti no šīs punktu skalas.

Borga slodzes intensitātes uztveres skala			
Borga skala		10 punktu skala	
Nav piepūles	6	Nav piepūles	0
Ļoti, ļoti vāja piepūle	7	Ļoti, ļoti vāja piepūle	1
Ļoti vāja piepūle	8 - 9	Ļoti vāja piepūle	2
Viegla piepūle	10-11	Viegla piepūle	3
Diezgan grūta piepūle	12-13	Diezgan grūta piepūle	4
Grūti	14 -16	Grūti	5 - 6
Ļoti grūti	17 - 18	Ļoti grūti	7 - 8
Ārkārtīgi grūti	19	Ārkārtīgi grūti	9
Maksimāla piepūle	20	Maksimāla piepūle	10

Ieteicams sekot līdzī pulsam fizisko aktivitāšu laikā! Fiziskās aktivitātes vajadzētu veikt ar tādu slodzes intensitāti, kas nenodarītu kaitējumu sirdij.

Lai to varētu kontrolēt, ir jāizrēķina savs maksimālais pulsa biežums:

Maksimālais pulsa biežums = 220 – vecums gados

Uzsākot fiziskās aktivitātes, sākotnēji slodzei nevajadzētu pārsniegt 60% no maksimālā pulsa. Taču pie regulārām fiziskām aktivitātēm slodzei nevajadzētu pārsniegt 60 – 80% no maksimālā pulsa.

Pie vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm var minēt:

- intensīvu pastaigu (ar ātrumu līdz 5 km/h, bet ne ātrāk);

- ūdens aerobiku;
- riteņbraukšanu ar ātrumu līdz 16 km/h;
- balles dejas vai līnijdejas;
- dārza darbus.

Pie augstas intensitātes aerobām aktivitātēm var minēt:

- soļošanu un skriešanu;
- peldēšanu;
- kāpšanu pa trepēm;
- riteņbraukšanu ar ātrumu virs 16 km/h;
- aktīvus dārza darbus (rakšana vai līdzīgas aktivitātes, kas palielina sirds ritmu);
- distanču slēpošana.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 0 - 5 gadus veciem bērniem

Bērni mīl spēlēt un būt aktīvi!

Lai zīdaiņi, mazi bērni un pirmsskolas vecuma bērni būtu veselīgi, augtu un attīstītos ir svarīgi, ka tie ir fiziski aktīvi katru dienu. Tās var būt aktivitātes gan iekštelpās, gan ārā, svaigā gaisā.

Fiziskās aktivitātes 0 - 5 gadus veciem bērniem:

- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- veidot spēcīgus kaulus un muskuļus;
- attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju;
- veicina sociālo prasmju veidošanos;
- veicina smadzeņu attīstību;
- vairo pašapziņu un neatkarību.

Fiziskās aktivitātes zīdaiņiem (no dzimšanas brīža līdz 1 gada vecumam)

Šī vecuma bērniem piemērotas jebkuras intensitātes uz grīdas vai ūdenī bāzētas fiziskās aktivitātes, protams, ievērojot drošas vides principus.

Pirms zīdainis sāk rāpot, svarīgi to iedrošināt būt aktīvam, attīstot bērna muskuļus un motoriku:

- sniedzoties un satverot dažādus objektus (bumbiņu vai citas rotaļlietas);
- vilkšanas un stumšanas spēles ar mīkstajām mantiņām, tāpat jebkura spēlēšanās ar citiem cilvēkiem;
- jautras mūzikas atskaņošana, kas veicina kustību attīstību;
- „vēdera laiks” – laiks, ko zīdainis pavada guļot uz vēdera, ieskaitot velšanos un spēlēšanos uz grīdas;
- ķermeņa un atsevišķu ķermeņa daļu kustināšana un vingrināšana;
- mātes un mazuļa pelde baseinā vai kustības vannā laikā.

Izvēlēties attīstošās rotaļlietas – grabuļus, spēļu loku, gumijā iekārtas rotaļlietas, kas zīdainim rada interesi un vēlmi tās satvert, pārvietot vai stiepties pēc tām.

Fiziskās aktivitātes bērniem no 1 līdz 3 gadu vecumam un pirmsskolas vecuma bērniem (no 3 līdz 5 gadu vecumam)

Šī vecuma bērniem nepieciešams būt fiziski aktīviem vidēji 3 stundas katru dienu, ieteicamas dažāda veida fiziskas aktivitātes visas dienas garumā. Ieteicams, ka no šīm 3 stundām:

- 30 minūtes un vairāk aizņem vidējas intensitātes strukturētas fiziskās aktivitātes;
- 60 minūtes un vairāk aizņem vidējas intensitātes nestrukturētas fiziskās aktivitātes.

Būtiski, ka trīs stundas, kuras bērniem vajadzētu pavadīt fiziski aktīvās nodarbēs, nav nepieciešams veikt uzreiz vienā piegājienā. Fiziskās aktivitātes var veikt visas dienas garumā, tās var būt zemākas un augstākas intensitātes aktivitātes, kas **nodarbina galvenās muskuļu grupas** - kāju, roku, plecu joslas, krūšu, muguras, sēžamvietas muskuļus. Tās var būt **aktīvas spēles**, dažādu **prasmju attīstīšana** (lēkšana, skriešana), **strukturētas fiziskās aktivitātes** (dejošana, vingrošana, peldēšana) **un līdzsvara attīstīšana**.

Idejas fiziskām aktivitātēm:

- spēles ar dažāda lieluma bumbiņām;
- staigāt ar basām kājām pa dažāda veida virsmām – zāle, paklājs, smiltis;
- spēlēšanās ar balonu;
- spēlēšanās ar ziepju burbuļiem – skriet tiem pakaļ un "spridzināt";
- aktīvu spēļu spēlēšana, piemēram, paslēpes, šķēršļu pārvarēšanas spēles, skriešanas – ķeršanas spēles, augstāk par zemi un citas šāda veida spēles;
- braukšana ar riteni, dejošana vai peldēšana;
- pastaigas;
- aktivitātes mūzikas pavadījumā;
- pārgērbšanās un lomu spēles.

Der atcerēties!

- vislabāk izvēlēties tādas rotaļlietas, spēles un aktivitātes, ka palīdz attīstīt dažādas kustības, prasmes un iemaņas, piemēram, skriešanas, mešanas un ķeršanas prasmes;
- kad vien iespējamas, aktivitātes iesaistīties visai ģimenei – pastaigas pa parku, zooloģiskā dārza apmeklējums vai izbrauciens ar velosipēdiem ir labs veids, kā ģimenei kopīgi pavadīt brīvo laiku;
- cik vien iespējams pavadīt laiku svaigā gaisā;
- iedrošināt bērnus būt neatkarīgiem un izpētīt pasauli, kas atrodas ap tiem, vienlaikus atceroties par drošu vidi, kurā atrodas bērns!

Aktīva spēlēšanās ir labākais veids, kā maziem bērniem būt fiziski aktīviem, Jūs pat nepamanīsiet kā šīs trīs stundas pagāja!

Kā ar televizora skatīšanos un datora spēlēm?

Bērniem, kas jaunāki par 2 gadiem, nav ieteicams pavadīt laiku skatoties televizoru vai DVD, spēlējot datorspēlēs vai cita veida elektroniskās spēles, savukārt bērniem no 2 – 5 gadu vecumam šāda veida aktivitātes ieteicams ierobežot līdz vienai stundai dienā.

Noderīgi:

- neieturēt maltītes skatoties televizoru, padarīt to par ģimenes laiku un izslēgt televizoru;
- noskatoties raidījumu, multfilmu vai filmu, neatstāt televizoru ieslēgtu;
- noteikt televizora skatīšanās ierobežojumus/noteikumus;
- bērna istabā nenovietot televizoru un datoru;
- atskaņot mūziku vai stāstu ierakstus, kas ir laba alternatīva televizoram vai datoram.

Visiem bērniem ir nepieciešams laiks, kad viņi atpūšas, bet pēc savas būtības mazi bērni ir ļoti aktīvi un kustīgi, tāpēc jāatceras, ka ilgstoša sēdēšana ratiņos, auto sēdekļos, krēsliņos var atstāt nelabvēlīgu iespaidu uz bērna veselību un attīstību! Bērns bez pārtraukuma nekustīgā stāvoklī, izņemot gulēšanas laiku, nevar atrasties ilgāk kā 60 minūtes.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 5 – 12 gadus veciem bērniem

Fiziskās aktivitātes šī vecuma bērniem ir svarīga ikdienas sastāvdaļa, kas ne tikai uzlabo bērnu veselību, bet arī palīdz apgūt fiziskās un sociālās prasmes, palīdz sadraudzēties savā starpā, sekmē pareizu attīstīšanās un augšanas procesu.

Iedrošinot bērnus būt fiziski aktīviem jau no bērnības, būtiski tiek samazināts dažādu slimību risks nākotnē!

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Šajā vecumā bērniem ieteicamas kombinētas mērenas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vidēji 60 minūtes dienā, bet jāatceras - vairāk ir labāk, fiziskās aktivitātes var ilgt arī vairākas stundas dienā.

Ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm vēlamas nodarboties vismaz 3 dienas nedēļā, tāpat 3 reizes nedēļā vēlamas aktivitātes, kas stiprina muskuļus un kaulus.

Fizisko aktivitāšu veidi:

Šī vecuma bērniem ieteicamas koncentrēties uz trīs veidu aktivitātēm – aerobām fiziskām aktivitātēm, muskulatūru un kaulus stiprinošām fiziskām aktivitātēm.

- Aerobās fiziskās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziska darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas, piemēram, peldēšana, lēkšana ar lecamauklu, dejošana, skriešana vai intensīva pastaiga.
- Pie vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm pieskaitāma enerģiska staigāšana, braukšana ar velosipēdu, skrituļslidošana vai dažādas aktīvas spēles.
savukārt augstākas intensitātes fiziskās aktivitātes ietver dažādas sportiskas aktivitātes ar sacensību elementiem, piemēram, futbolu vai basketbolu, hokeju, skriešanu, dejošanu, karatē, distanču slēpošanu un peldēšanu.
- Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanos kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi u.c. aktivitātes.

- Pie aktivitātēm, kas stiprina kaulus pieder fiziskās aktivitātes ar gravitātes spēka pārvarēšanu, piemēram, skriešana, tenisa spēlēšana, lēkšana ar lecamauklu, basketbola spēlēšana u.c.

Pats svarīgākais ir dot iespēju bērnam piedalīties dažādās aktivitātēs, tādās, kas ir jautras, interesantas un atbilstošas bērna interesēm, prasmēm un iemaņām. Fizisko aktivitāšu daudzveidība ir veselīga un sniegs bērnam gan pieredzi, gan izaicinājumu, gan iespēju apgūt sociālās prasmes.

Prasmju apgūšanas process:

Šajā vecumā bērniem jāapgūst un jāpilnveido dažādas prasmes – skriet, lēkt, ķert, mest, spert, peldēt un braukt ar divriteni. Šo prasmju apgūšanu var īstenot gan spēlējot spēles, gan piedaloties organizētās sporta aktivitātēs (futbols, basketbols, tautas bumba u.c.).

Fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā:

- veicina veselīgu augšanu un attīstību;
- veido spēcīgus kaulus un muskuļus;
- uzlabo līdzsvaru un attīsta prasmes;
- uzlabo elastību;
- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- palīdz atslābināties;
- rūpējas un uzlabo bērna stāju;
- laba iespēja iegūt jaunus draugus;
- veicina bērna pašapziņas veidošanos.

Kā ar televizora skatīšanos un datora spēlēm?

Šī vecuma bērniem nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora, DVD, datora vai spēlējot elektroniskās spēles ilgāk par divām stundām dienā, sevišķi diennakts gaišajā laikā.

Lai bērns dzīvotu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, vecāki ieņem būtisku lomu šī procesa veicināšanā un īstenošanā. Tieši vecāki ir tie, kas bērnam veido veselīgu un aktīvu attieksmi pret dzīvi, sniedzot iespēju piedalīties dažādās fiziskās aktivitātes, nodrošinot veselīgu un sabalansētu uzturu. Ko vecāki var darīt? Galvenais, cik vien iespējams, būt aktīviem pašiem, atrodoties kopā ar bērnu, jo vecāki ir bērna paraugs.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 12 – 18 gadus veciem pusaudžiem

Ir daudz lielisku iemeslu būt aktīviem katru dienu, fiziskās aktivitātes sniedz jaunu pieredzi, pozitīvas emocijas, uzlabo veselību un vienkārši ir labs veids kā pavadīt laiku ar draugiem un justies labi!

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Vecumā no 12 – 18 gadiem ir ieteicamas mērenas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā. Ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, līdzīgi kā kaulus un muskuļus stiprinošām fiziskām aktivitātēm, vēlams nodarboties 20 minūtes vismaz 3 dienas nedēļā.

- Aerobās fiziskās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziska darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas, piemēram, peldēšana, lēkšana ar lecamauklu, dejošana, skriešana vai intensīva pastaiga.

Pie **vidējas intensitātes** un **augstākas intensitātes** aerobām fiziskām aktivitātēm pieskaitāma skeitbordošana, braukšana ar velosipēdu, skrituļošana vai dažādas aktīvas spēles, futbols, basketbols, hokejs, skriešana, dejošana, karatē, distanču slēpošana, peldēšana un citas fiziskās aktivitātes.

- Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanos kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi u.c. aktivitātes.
- Pie aktivitātēm, kas stiprina kaulus, var minēt fiziskās aktivitātes ar gravitātes spēka pārvarēšanu, piemēram, skriešana, tenisa spēlēšana, lēkšana ar lecamauklu, basketbola spēlēšana.

Nekad nav par vēlu sākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Iesākumā ieteicams nodarboties ar vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm vidēji līdz 30 minūtēm dienā, piemēram, iziet laukā enerģiskā pastaigā ar suni vai izbraukt ar velosipēdu. Tad palielināt ikdienas fizisko aktivitāšu ilgumu, pakāpeniski sasniedzot vēlāmās 60 minūtes un vairāk dienā.

Kombinē fiziskās aktivitātes ar veselīgu uzturu!

Fiziskās aktivitātes iet roku rokā ar veselīgu uzturu. Šajā vecuma posmā pusaudži attīstās un ļoti strauji aug, tāpēc ir svarīgi ievērot veselīga uztura principus, tajā skaitā, maltītēs iekļaut veselīgas pārtikas produktu grupas - dārzeņus (ieskaitot pākšaugus – zirņus, pupas, lēcas), augļus un graudaugus. Neaizmirsti ierobežot uzturā saldus, sāļus un treknus produktus. Tāpat neaizmirsti par šķidruma lietošanu!¹

Pusaudzis, esot aktīvs vismaz 60 minūtes dienā:

- uzlabo veselību;
- uzlabo savu fizisko sagatavotību;
- aug spēcīgāks;
- gūst prieku, sportojot kopā ar draugiem;
- jūtas laimīgāks;
- vairo savu pašapziņu;
- apgūst jaunas prasmes.

Kā ar televizora skatīšanos un datora spēlēm?

12 -18 veciem pusaudžiem nav ieteicams skatīties televizoru, video, DVD, sērfot internetā un spēlēt datorspeles ilgāk par 2 stundām dienā, ja vien tas netiek darīts mācību vajadzībām. Pētījumi liecina, ka televizora skatīšanās jaunībā vairāk kā divas stundas dienā ir cieši saistīta ar liekā svara problēmām, sliktu fizisko sagatavotību, kaitīgiem paradumiem (smēķēšanu) un paaugstinātu holesterīna līmeni, esot pieaugušiem.

¹ Vairāk informācija par veselīgu uzturu atrodama Veselības ministrijas veselīga uztura ieteikumos – <http://www.v.m.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/>

Būtiski ierobežot šāda veida aktivitātes līdz minimumam, sevišķi diennakts gaišajā laikā un nedēļas nogalēs, kad ir tik daudz iespējas darīt ko jautru un aktīvu!

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas pieaugušajiem (18 – 64 gadi)

Cilvēka ķermenis ir radīts, lai kustētos! Vēl ne tik senā pagātnē izdzīvošana bija ļoti aktīvs process, iekļaujot tādas aktivitātes kā medības, ogu un sēņu lasīšanu, lauksaimniecības darbus, malkas vākšanu un pajumtes celšanu. Taču evolūcijas gaitā mūsdienu tehnoloģijas ir tik ļoti atvieglojušas mūsu dzīvi, ka cilvēkiem nav nepieciešams kustēties. Automašīnas samazina nepieciešamību pārvietoties ar kājām, mājas darbus mūsu vietā veic elektroniskās iekārtas, līdzīgi kā darba vietā. Pieejamas tādas izklaides iespējas kā televizors, DVD, dators, elektroniskās spēles, kas tikai veicina neaktīvu un sēdošu dzīvesveidu. Rezultātā tiek panākts, ka kustības samazinās, bet tajā pašā laikā aptaukošanās un citas veselības problēmas tikai pieaug.

Svarīgi ir mainīt attieksmi! Ja mums ir svarīga sava veselība ilgtermiņā, tad iesākumā jāmaina sava attieksme pret fiziskajām aktivitātēm. Fiziskās aktivitātes jāuztver kā iespēja un labs atpūtas veids, nevis kā apgrūtinājums vai neērtības. Ja tā būs, tad tas jau būs pirmais pozitīvais solis pretī labākai veselībai. **Mēs varam baudīt moderno tehnoloģiju sniegtās iespējas, izvairoties no negatīvajām sekām, ko tās var izraisīt!**

Pieaugušajiem ir ieteicams būt aktīviem katru dienu. Jebkura fiziska aktivitāte ir labāk nekā, piemēram, sēdēt pie televizora vai datora. Fiziskās aktivitātes viennozīmīgi sniedz neatsveramu labumu ikviena indivīda veselībai un pašsajūtai.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Pieaugušajiem ieteicamas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas 30 minūtes) nedēļā vai 75 minūtes (1 stunda 15 minūtes) augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm.

Fiziskās aktivitātes 150 minūtes nedēļā izklausās daudz, bet viss nav jāizdara vienā dienā. Ieteicams, ka vienā reizē aerobās aktivitātes ilgst ne mazāk kā 10 minūtes, **tātad 10 minūtes intensīvas pastaigas 3 reizes dienā, 5 reizes nedēļā dod vēlāmās 150 minūtes.**

Savukārt, lai iegūtu **papildu labumu** savai veselībai un fiziskajai formai, pieaugušajiem ieteicamas **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) līdz **300 minūtes** (5 stundas) **vidējas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes nedēļā vai **150 minūtes** (2 stundas 30 minūtes) **augstas intensitātes** aerobās fiziskās aktivitātes, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm.

Tāpat pieaugušajiem ieteicamas vidējas vai augstas intensitātes muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes visām muskuļu grupām vismaz 2 reizes nedēļā, piemēram, svaru celšana, joga, vingrinājumi, kas rada pretestību (pievilkšanās, pumpēšanās, pietupieni).

Aerobās fiziskās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziska darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas, piemēram, peldēšana, dejošana, skriešana, nūjošana, riteņbraukšana vai intensīva pastaiga.

Pie mērenas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm pieder:

- intensīva pastaiga (ar ātrumu 5 km/h, bet ne ātrāk);
- ūdens aerobika;
- riteņbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h;
- teniss;
- balles dejas;
- dārza darbi;
- soļošana un skriešana;
- peldēšana;
- aerobika;
- riteņbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h;
- lēkšana ar lecmauklu;
- aktīvi dārza darbi (rakšana vai līdzīgas aktivitātes, kas palielina sirds ritmu);
- pārgājieni kalnainos apvidos ar mugursomu.

Lai kontrolētu intensitāti un noteiktu vai tā ir mērenas vai augstas intensitātes fiziskā aktivitāte, var pielietot „Sarunas testu”, jo slodzes intensitāte ir cieši saistīta ar elpošanas darbības paātrināšanos, kas savukārt ietekmē spēju runāt.

Sarunas tests		
Pašsajūta	Elpošana	Spēja sarunāties
Nav piepūles	Normāla	Nav piepūles, var brīvi sarunāt un dziedāt
Ļoti, ļoti vāja	Normāla	Nav grūti, var brīvi sarunāt un dziedāt
Ļoti vāja	Gandrīz normāla	Var brīvi sarunāt un dziedāt
Vāja	Nedaudz padziļināta	Var sarunāt un dziedāt
Vidēji zema	Dziļa, bet lēna	Var sarunāt un dziedāt
Mazliet jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāka nekā iepriekš	Var sarunāties ar nelielu piepūli, bet dziedāšana sagādās grūtības
Grūti	Dziļa un bieža	Var izteikt atsevišķus teikumus, bet vairs nevar dziedāt
Ļoti grūti	Ļoti dziļa un ļoti bieža	Var izteikt tikai dažas frāzes
Ļoti, ļoti grūti	Elpas trūkums	Pirms pateikt vārdu ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa
Maksimāla piepūle	Grūti paelpot	Nav iespējams runāt

Tāpat ir svarīgi fiziskās aktivitātes apvienot ar veselīgu uzturu un pēc iespējas vairāk samazināt mazkustīga dzīvesveida paradumus, piemēram, samazināt laiku, kas tiek pavadīts, skatoties televizoru, sērfojot internetā, spēlējot videospēles; ievērot atpūtas pauzes darbā; auto vai sabiedriskā transporta vietā izvēlēties pārvietoties ar kājām vai velosipēdu.

150 minūtes fizisku aktivitāšu dienā:

- samazina risku saslimt ar virkni slimību, piemēram, koronāro sirds slimību un 2. tipa cukura diabētu, vēzi;
- sniedz iespēju kontrolēt un sekot līdzi savai ķermeņa masai;
- vairo pašapziņu;
- uzlabo psiholoģisko stāvokli, piemēram, mazina depresiju un nemieru.

Tātad jāatceras 4 lietas:

1. fiziskās aktivitātes uztvert kā labu atpūtas iespēju, nevis kā apgrūtinājumu;
2. censties būt aktīvam katru dienu tik daudz un dažādos veidos, cik vien tas ir iespējams;
3. vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm veltīt vismaz 30 minūtes katru dienu;
4. neaizmirst arī par augstas intensitātes fizisku aktivitāšu iekļaušanu savās ikdienas gaitās!

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas senioriem virs 64 gadu vecuma

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir nepieciešamas?

Gados vecākiem pieaugušajiem jābūt fiziski aktīviem katru dienu. Līdzīgi kā pieaugušajiem vecumā no 18 – 64 gadiem, arī cilvēkiem, kas vecāki par 64 gadiem ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (2 stundas un 30 minūtes) **vai** arī 75 minūtes (1 stunda un 15 minūtes) augstas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes, kuras var **aizstāt** ar kombinētām mērenas un augstas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm. Piemēram, vidējas intensitātes aktivitātes 30 minūtes 5 reizes nedēļā. Ieteicams, ka vienā reizē aerobās fiziskās aktivitātes ilgst ne mazāk kā 15 minūtes.

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 līdz 30 minūtēm dienā un ilgāk.

Lai iegūtu papildus un jau plašāku labumu veselībai un fiziskajai formai, ieteicams palielināt mērenas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes līdz 300 minūtēm (5 stundām) nedēļā **vai** arī 150 minūtēm (2 stundas 30 minūtes) augstas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm, kuras var **aizstāt** ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm.

Tāpat cilvēkiem vecumā virs 64 gadiem ieteicamas muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes visām muskuļu grupām vismaz 2 reizes nedēļā (kāju, roku, krūšu, vēdera, muguras, plecu muskuļiem). Ieteicams vismaz 3 reizes nedēļā veikt fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un koordināciju, tādā veidā samazinot kritienu rezultātā gūto traumu iespējamību.

Svarīgi nemt vērā, ka arī tādos gadījumos, kad cilvēkam veselības stāvokļa dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, vēlams darīt tik daudz, cik ļauj veselības stāvoklis un iespējas. Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan garīgo veselību!

Fizisko aktivitāšu intensitāte:

Kā jau minēts iepriekš, vecāka gadagājuma cilvēkiem ieteicamas vidējas intensitātes, augstas intensitātes vai kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes visas nedēļas garumā. Sēdošas aktivitātes un viegli mājsaimniecības darbi, piemēram, TV skatīšanās, grāmatu lasīšana un trauku mazgāšana nepieder pie šāda veida aktivitātēm.

Ir daudz un dažādi veidi, kā gados vecāki cilvēki var būt fiziski aktīvi, ieskaitot:

- vidējas intensitātes ikdienas darbības, piemēram, dažādi mājsaimniecības darbi (mājas uzkopšana ar putekļusūcēju), iešana uz veikalu vai tirgu, pastaiga ar suni, dārza darbi, lapu grābšana un citas līdzīgas darbības;
- brīvā laika pavadīšana, kas ietver dažādas fiziskas aktivitātes, piemēram, apmeklēt deju nodarbības (balles dejas vai līnijdejas);
- strukturētas un plānotas fiziskās aktivitātes, piemēram, vingrošana, nūjošana, ūdens aerobika un citas aktivitātes;
- fizioterapeita plānotas un uzraudzītas nodarbības vecāka gadagājuma cilvēkiem ar vidēji smagām veselības problēmām (sirds slimībām, hroniskām elpošanas problēmām, artrītu, neiroloģiskām problēmām, piemēram, pēc pārciesta insulta).

150 minūtes fizisku aktivitāšu nedēļā:

- saglabā un uzlabo psiholoģisko veselību, palīdz saglabāt domāšanas spējas;
- samazina risku saslimt ar sirds asinsvadu slimībām;
- palīdz saglabāt iemaņas veikt ikdienas aktivitātes;
- uzlabo garastāvokli un vairo pašapziņu;
- samazina traumatisma risku krītot.

Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā

Fiziskās aktivitātes **grūtniecības laikā** uzlabo sievietes vispārējo veselību. Veselai sievietei grūtniecības laikā nodarbojoties ar vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm, tiek uzlabota sirds un plaušu veselība un fiziskā sagatavotība. Pētījumi liecina, ka veselai sievietei nodarbojoties ar mērenas intensitātes fiziskām aktivitātēm, bērna zema dzimšanas svara, priekšlaicīgu dzemdību vai aborta risks ir ļoti zems un šādas aktivitātes to nepalielina.

Arī **pēcdzemdību periodā** regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo sievietes vispārējo veselību. Labvēlīgi tiek iespaidota sirds un plaušu veselība un sagatavotība, tāpat tiek uzlabots garastāvoklis. Fiziskās aktivitātes nerada negatīvu ietekmi uz mātes piena daudzumu, sastāvu vai zīdaiņa attīstību. Tāpat fiziskās aktivitātes pēcdzemdību periodā palīdz atgūt iepriekšējo svaru.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Veselām sievietēm, kas pirms grūtniecības nav bijušas fiziski ļoti aktīvas un regulāri nav nodarbojušās ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, ieteicamas **vidējas intensitātes** aerobas

fiziskās aktivitātes **vismaz 150 minūtes** (2 stundas un 30 minūtes) nedēļā. Tās var būt aktīvas pastaigas gan grūtniecības laikā, gan pēcdzemdību periodā.

Fiziskās aktivitātes vēlams sadalīt regulāri nedēļas garumā, vienas nodarbības ilgumam nevajadzētu būt mazākam par 15 minūtēm.

Grūtnieces, kuras iepriekš bijušas fiziski aktīvas un regulāri nodarbojušās ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, var turpināt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes arī grūtniecības laikā.

Bet tomēr jāatceras, pirms uzsākt fiziskās aktivitātes ir nepieciešams konsultēties ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu par savu šī brīža veselības stāvokli un iepriekšējo veselības stāvokli, lai nekādā veidā netiktu apdraudēta grūtniecības norise.

Fizisko aktivitāšu veidi, kas ir piemēroti grūtniecības laikā:

- fizisko aktivitāšu veidi nav ierobežoti, izņemot tos, kas rada papildus traumatizācijas risku. priekšroka dodama aktivitātēm svaigā gaisā;
- ieteicamas muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes, svarīgi nostiprināt muguras muskulatūru, piemēram, to var izdarīt speciālās grūtnieču vingrošanas nodarbībās;
- muguras muskulatūras atslābināšana ar hidroterapijas palīdzību (piemēram, speciāla grūtnieču vingrošana ūdenī), priekšroka dodama tiem publiskiem baseiniem, kur tiek prasītas izziņas par apmeklētāju veselības stāvokli. Ūdens temperatūrai fizisko aktivitāšu laikā jābūt ne lielākai par 32°C, maksimāli pieļaujamā temperatūra ir 35°C;
- regulārai fiziskai slodzei ļoti labas ir pastaigas svaigā gaisā, piemēram, katru dienu vismaz 30 minūtes doties nelielā pastaigā.
- sievietēm pirmajā grūtniecības trimestrī būtu jāizvairās no vingrinājumiem, kas tiek veikti guļot uz muguras, tāpat vajadzētu izvairīties no fiziskām aktivitātēm, kas palielina nokrišanas vai vēdera traumu risku, piemēram, jāšana ar zirgu, kalnu slēpošana, futbols un basketbols.

Fizisko aktivitāšu slodze grūtniecības laikā:

- būtiski ir nepārcensties. Par to var pārliecināties, sekojot līdzi savai pašsajūtai un izmantojot iepriekšminēto „sarunas testu” – fiziskās aktivitātes laikā grūtniecei ir jāspēj bez grūtībām sarunāties;
- grūtniecības periodā fiziskai aktivitātei nav jābūt nogurdinošai un grūtai (pēc iepriekšminētās Borga skalas – sajūtai ir jābūt, ka ir „ diezgan grūti” (12-14), bet ne „grūti”, izvērtējot savu pašsajūtu).

Jāatceras:

1. uzņemt pietiekami daudz šķidrumu, rekomendējamais uzņemamā ūdens daudzums ik dienas ir 1,5-2 litri;
2. ievērot ergonomikas principus, piemēram, necelt un nenest smagus, pēc iespējas, - ja ikdienas pienākumi to neizbēgami ietver, censties to sadalīt mazākās porcijās un/vai celt un nest atbilstoši;
3. nēsāt atbilstošus apavus un apģērbu;
4. ievērot veselīga uztura principus.

Pazīmes, kad fiziskās aktivitātes jāpārtrauc:

Fizisko aktivitāšu laikā, parādoties kādai no sekojošām pazīmēm, fiziskās aktivitātes jāpārtrauc un jākonsultējas par turpmāko rīcību ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu vai, ja viņš nav sasniedzams, ar neatliekamās palīdzības dienestu:

- stipras elpošanas grūtības;
- sāpes krūškurvī;
- sāpīgas dzemdes kontrakcijas (vairāk kā 6-8/h);
- jebkāda šķidrumu noplūde no dzimumceļiem;
- reibonis vai ģībonis;
- sajūta, ka: „tūlīt ģībšu!” vai slikta dūša;
- sāpes ikros vai pietūkums;
- pārmērīgs nogurums;
- samazinātas augļa kustības;
- galvassāpes.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas cilvēkiem ar invaliditāti

Ar fiziskām aktivitātēm nepieciešams nodarboties arī cilvēkiem ar invaliditāti. Praksē ir pierādījies, ka cilvēkiem, kas pārcietuši insultu, mugurkaula vai smadzeņu traumas, cilvēkiem ar multiplo sklerozi, Parkinsona slimību, muskuļu distrofiju, cerebrālo trieku, amputētām ekstremitātēm, garīgām saslimšanām, fiziskās aktivitātes uzlabo kopējo veselības stāvokli. Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē asinsvadu un mentālo veselību, stiprina muskuļus un kaulus, kā arī uzlabo spēju veikt savus ikdienas pienākumus.

Cilvēkiem ar invaliditāti ir svarīgi konsultēties ar savu ārstējošo ārstu saistībā ar fiziskajām aktivitātēm! Ir jāsaprot, kā invaliditāte ietekmē spēju veikt fiziskās aktivitātes. Reizēm invaliditāte neietekmē cilvēka spējas veikt regulāras vidējas un augstas intensitātes fiziskas aktivitātes, šādos gadījumos cilvēki var vadīties pēc fizisko aktivitāšu rekomendācijām, kas domātas iedzīvotājiem attiecīgajā vecuma posmā. Fizisko aktivitāšu apjoms un intensitāte jāpiemēro savu spēju robežai, ko veiksmīgi var izdarīt sadarbībā ar aprūpes speciālistu, piemēram, fizioterapeitu.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas 150 minūtes (2 stundas un 30 minūtes) mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā **vai** 75 minūtes (1 stunda un 15 minūtes) augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras **var aizstāt** ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm. Ieteicams, ka vienā reizē aerobās aktivitātes ilgst ne mazāk kā 10 minūtes, kas sadalītas regulāri visas nedēļas garumā.

Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas arī vidējas un augstas intensitātes muskuļus stiprinošas fiziskas aktivitātes, kas ietver visas galvenās muskuļu grupas, vismaz 2 reizes nedēļā.

Fizisko aktivitāšu intensitāte un ilgums ir atkarīga no cilvēka individuālā veselības stāvokļa, tādēļ, noteikti jākonsultējas ar ārstējošo ārstu!

Ja veselības stāvoklis neatļauj veikt šādas intensitātes un ilguma fiziskās aktivitātes, ieteicams būt fiziski aktīviem, cik iespējams. Galvenais - censties izvairīties no mazkustīguma un bezdarbības!

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas cilvēkiem ar hroniskām slimībām

Cilvēkiem ar hroniskām slimībām ir ļoti ieteicams iesaistīties regulārās fiziskajās aktivitātēs, jo tādā veidā tiek veicināta augstāka dzīves kvalitāte un tiek samazināts citu slimību risks.

Fizisko aktivitāšu ieteicamais veids un daudzums ir atkarīgs no konkrētā cilvēka spējām un hroniskās slimības smaguma pakāpes.

Zemāk minēti piemēri par to, kādu labumu fiziskās aktivitātes var sniegt cilvēkiem ar dažādām hroniskām slimībām.

1. Piemērs. Fiziskās aktivitātes pieaugušajiem ar osteoartrītu

Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki sastopas ar tādu slimību kā osteoartrīts. Osteoartrīts ir hroniska locītavu slimība. Osteoartrīta process skar locītavas, radot tajās iekaisumu. Ar šo slimību cilvēki var sadzīvot daudzus gadus, kas nav viegli, jo slimība izraisa locītavu sāpes un stīvumu.

Bieži vien cilvēki, kam ir šī slimība, uzskata, ka fiziskās aktivitātes tikai pasliktinās veselības stāvokli, bet šāds uzskats ir maldinošs! Cilvēkiem ar osteoartrītu fiziskās aktivitātes ir vitāli nepieciešamas, lai ne tikai uzlabotu stāvokli, bet arī, lai samazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, piemēram, sirds slimībām, 2. tipa cukura diabētu, tāpat fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.

Pierādījumi liecina, ka gan muskuļus stiprinošas, gan dažādas aerobas fiziskas aktivitātes sniedz veselības stāvokļa uzlabošanu cilvēkiem ar osteoartrītu. Grūtākais šajā procesā ir uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo tas var izrādīties sāpīgi un nepatīkami. Bet, ja fiziskās aktivitātes tiks veiktas regulāri un ievērojot drošības principus, mazinās sāpes un uzlabojas gan fiziskā, gan garīgā pašsajūta.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Cilvēkiem, kas slimo ar osteoartrītu, jāatceras, ka fizisko aktivitāšu biežums un intensitātes ir jāizvēlas atbilstoši savām **spējām** un **slimības smaguma pakāpei**. Pārsvārā cilvēki spēj veikt mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz **150 minūtes** (2 stundas un 30 minūtes) **nedēļā**. Ieteicams būt aktīviem **2 līdz 5 reizes** nedēļā vidēji **30 līdz 60 minūtes** vienā piegājienā, piemēram, veicot locītavas stiprinošus vingrinājumus, peldot, staigājot vai darot ko citu!

Jāatceras, ka ir svarīgi konsultēties arī ar ārstējošo ārstu par fiziskajām aktivitātēm.

2. Piemērs. Fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar 2. tipa cukura diabētu

Arī cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu fiziskās aktivitātes ir būtiski nepieciešamas, tās ne tikai sniedz terapeitisku efektu, bet arī tiek rekomendētas, lai mazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, un pats svarīgākais – palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa svaru. Zinātnisko pētījumu rezultāti norāda, ka fiziskās aktivitātes mazina risku saslimt ar sirds slimībām cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu ir ieteicamas mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas un 30 minūtes) nedēļā. Protams, arī šajā gadījumā ir

svarīgi konsultēties ar ārstu par piemērotākajām fiziskajām aktivitātēm. Piemēram, cilvēkiem, kas slimo ar diabētu, ir jābūt piesardzīgākiem un uzmanīgākiem – jāseko līdzī glikozes līmenim asinīs, tāpat jāizvairās nodarīt kaitējumu savām pēdām.

Iāatceras, ka:

- cilvēkiem ar hroniskām slimībām ieteicamas regulāras, dažādas intensitātes fiziskās aktivitātes, jo tās sniedz neatsveramu labumu veselībai;
- ja cilvēki ar hroniskām slimībām fiziskās aktivitātes veic atbilstoši savām spējām un veselības stāvoklim, fiziskās aktivitātes ir drošas;
- ieteicams konsultēties ar ārstu par fiziskajām aktivitātēm, ārsts varēs sniegt norādījumus par drošākajām, piemērotākās intensitātes fiziskajām aktivitātēm.

Drošas fiziskās aktivitātes

Kaut arī fiziskās aktivitātes sniedz neatsverami pozitīvu devumu mūsu veselībai, fiziskās aktivitātes reizēm ir saistītas arī ar palielinātu risku gūt traumas. Visbiežāk tiek traumēta skeleta un muskuļu sistēma (kauli, saites, cīpslas, muskuļi, locītavas). Atsevišķas fiziskās aktivitātes var pakļaut cilvēku atūdeņošanās un pārkaršanas riskam. Bet, lai tas viss neatgadītos, ir nepieciešams veikt pasākumus, kas pasargās ikvienu no traumu un citu nevēlamu atgadījumu riska.

Ko darīt, lai sevi pasargātu?

1. Regulāri būt fiziski aktīvam, lai palielinātu fizisko sagatavotību un atcerēties, ka fizisko aktivitāšu intensitāte un biežums jāpalielina pakāpeniski, tas pasargās no traumatisma, kas saistīts ar aktivitāšu slodzes maiņu no vidējas intensitātes uz augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm.
2. Izprast iespējamos riskus un būt pārliecinātiem, ka konkrētā fiziskā aktivitāte nenodarīs kaitējumu sev vai citiem.
3. Izvēlēties tāda veida fiziskās aktivitātes, kas ir piemērotas pašreizējai fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim.
4. Aizsargāt sevi, izvēloties piemērotu un atbilstošu sporta inventāru (piemērotus apavus un tērpu, nūjas, bumbas u.c.) un personīgos aizsarglīdzekļus (ķiveri, brilles, aizsargus dažādām ķermeņa daļām u.c.), drošu vidi un veikt saprātīgu izvēli par to, kur, kad un kā būt fiziski aktīviem.
5. Vienmēr konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem par fizisko aktivitāšu specifiku hronisku slimību vai to simptomu gadījumos.

Svarīgākais ir izvēlēties piemērota apjoma un intensitātes fiziskās aktivitātes!

Traumatisma risks, kas saistīts ar fiziskajām aktivitātēm

Traumatisma riska līmenis	Fiziskās aktivitātes tips	Piemēri
Zems risks	Pārvietošanās	Iešana, braukšana ar velosipēdu
	Dzīvesveids	Dārza darbi, mājas darbi, remonta darbi mājās
	Atpūta/sports	Enerģiska pastaiga, skriešana,



Augsts risks	Bez kontakta	soļošana, dejošana, peldēšana, teniss
	Atpūta/sports Ierobežots kontakts	Riteņbraukšana, slēpošana, volejbols, beisbols
	Atpūta/sports Sadursmes/kontakts	Futbols, hokejs, basketbols

Piezīme: vienu un to pašu aktivitāti var veikt ar dažādiem nolūkiem un atšķirīgu apjomu, intensitāti, ilgumu, tāpēc traumatisma riska līmenis atšķirsies. Fiziskās aktivitātes, kuru raksturs ir konkurējošs (hokejs, basketbols), ir traumatiskākas kā nekonkurējoša rakstura aktivitātes.

Traumatisma risku var samazināt, izvēloties attiecīgas fiziskās aktivitātes. Mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes ir drošākas, jo nav saistītas ar kontaktu vai sadursmēm ar citiem cilvēkiem. Enerģiskas pastaigas, dārza darbi, soļošana, skriešana, peldēšana, golfs ir fiziskās aktivitātes ar zemāku risku gūt traumas. Traumu risks var atšķirties atkarībā no fizisko aktivitāšu mērķa, piemēram, atpūtas izbrauciens ar velosipēdu ietver mazāku traumatisma risku, kā velo sacensības.

Būtiski atcerēties, ka cilvēkiem, kuriem ir bijušas traumas pagātnē, ir pakļauti lielākam riskam savainot šo ķermeņa daļu atkārtoti, tāpēc jābūt īpaši uzmanīgiem, veicot fiziskās aktivitātes, kurām traumatisma risks ir augstāks.

Karstā un mitrā laikā pastāv lielāks atūdeņošanās un pārkaršanas risks, tāpēc labāk:

- ar fiziskām aktivitātēm nodarboties no rīta, kad āra temperatūra nav tik augsta;
- pāriet uz iekštelpu aktivitātēm (basketbola spēle sporta zālē, nevis āra laukumā);
- mainīt fizisko aktivitāšu veidu (labāk izvēlēties peldēt, nevis spēlēt futbolu vai basketbolu).

Izmantotā literatūra:

1. The National Physical Activity Guidelines for Australians. Skat. Internetā <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines>
2. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Skat. Internetā <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
3. Centrs for disease control and prevention. Physical Activity Guidelines. Skat. Internetā <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/index.html>
4. UK physical activity guidelines. Skat. Internetā <https://www.gov.uk/government/publications/uk-physical-activity-guidelines>
5. Canadian Physical Activity Guidelines. Skat. Internetā <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>
6. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Skat. Internetā http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
7. B. Geidāne, I. Ansule. Ieteikumi grūtniecēm par fizisko aktivitāti. Skat. Internetā http://www.dzemdibu-nams.lv/media/attachments/Ieteikumi_grtniecem_par_fiz_akt_Ilze_Ansule_2012.pdf
8. A.Kaupužs. Fiziskās kativitātes gados veciem cilvēkiem. Skat. Internetā http://www.ru.lv/ckfinder/userfiles/RAweb/Saturs/zinatne/zinatniskie_instituti/personas_socializacijas_petijumu_instituts/monografijas/aivars_kaupuzs.pdf