



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



FIZISKO AKTIVITĀŠU RECEPTE

Pacienta vārds, uzvārds: _____

Speciālista vārds, uzvārds: _____

Nākamās vizītes datums: □□ | □□ | □□□□

(diena, mēnesis, gads)

FIZISKO AKTIVITĀŠU RECEPTĒ TIEK IZRAKSTĪTA (atzīmējiet vienu vai vairākus mērķus)

- ☐ Sirds un asinsvadu veselības uzlabošanai (piemēram, hipertensija, augsts holesterīna līmenis)
- ☐ Svara kontrolei (piemēram, aptaukošanās, metabolais sindroms)
- ☐ Cukura līmeņa asinīs regulēšanai (piemēram, prediabēts, 2. tipa cukura diabēts)
- ☐ Muskuļu un kaulu stiprināšanai (piemēram, osteoporoze, sarkopēnija)
- ☐ Locītavu veselības uzlabošanai un sāpju mazināšanai (piemēram, artrīts, hroniskas sāpes)
- ☐ Kustību spēju un lokanības uzlabošanai (piemēram, atveseļošanās pēc traumām, kritienu profilakse)
- ☐ Psihiskās veselības uzlabošanai (piemēram, trauksme, depresija, stress)
- ☐ Energijas līmeņa palielināšanai un miega kvalitātes uzlabošanai
- ☐ Cits: _____

FIZISKO AKTIVITĀŠU PLĀNS NĀKAMAJIEM _____ MĒNEŠIEM

Izvēlētie aktivitāšu veidi (atzīmējiet vismaz vienu):

Aerobās aktivitātes (piemēram, pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā ☐ 4+ reizes nedēļā

Intensitāte: ☐ Zema ☐ Vidēja ☐ Augsta

Vienas aktivitātes ilgums: ☐ 15 min ☐ 30 min ☐ 45 min ☐ Cits: _____

Muskuļu stiprināšanas vingrinājumi (piemēram, vingrojumi ar savu ķermeņa svaru, pretestības treniņi)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā

Atkārtojumu skaits: _____ (piem: 8-12 reizes)

Līdzsvara un kustību aktivitātes (piemēram, joga, stiepšanās vingrinājumi)

Biežums: ☐ 1x nedēļā ☐ 2x nedēļā ☐ 3x nedēļā

Datums: _____

Paraksts: _____

FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI

AEROBĀS AKTIVITĀTES. Ilgstošas, ritmiskas, aktīvas ķermeņa kustības, kuras veic, iesaistot galvenās skeleta muskuļu grupas, un kuras palielina enerģijas patēriņu

Intensitātes līmeņi un piemēri:

- ▶ Zema intensitāte (3–5 no 10 piepūles skalā) – aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, iespējams runāt bez piepūles. *Piemēri: lēna pastaiga, viegli mājas darbi.*
- ▶ Vidēja intensitāte (5–7 no 10 piepūles skalā) – sirdsdarbība paātrinās, viegla svišana, elpošana kļūst dziļāka, runāt kļūst grūtāk, nav iespējams dziedāt. *Piemēri: ātra pastaiga, lēna skriešana, peldēšana, dejas, riteņbraukšana (<16 km/h), eliptiskais trenāžieris.*
- ▶ Augsta intensitāte (7–8 no 10 piepūles skalā) – ātra sirdsdarbība, izteikta svišana, runāt ir ļoti grūti. *Piemēri: ātra riteņbraukšana (>16 km/h), kāpšana pa kāpnēm, airēšana, lēkšana aerobikas nodarbības, sporta spēles (teniss, basketbols, futbols).*

MUSKUĻU STIPRINĀŠANAS VINGRINĀJUMI. Fiziskās aktivitātes, kas palielina skeleta muskuļu spēku, izturību un muskuļu masu. Piemēram, spēka un pretestības vingrinājumi.

Piemēri:

- ▶ Vingrinājumi ar ķermeņa svaru: pietupieni, atspiešanās, izklupieni, planks, gurnu pacelšana, tricepsu atspiešanās no soliņa.
- ▶ Pretestības vingrojumi: smagu priekšmetu celšana, pretestības gumiju izmantošana, piepumpēšanās.
- ▶ Funkcionālie spēka vingrinājumi: dārzkopība, iepirkumu nešana, kāpšana pa kāpnēm, sniega šķūrēšana, bērnu celšana un nēsāšana.

Vingrojumu uzdevumu skaitu nosaka tā, lai pēdējās 2-3 reizes vienam uzdevumam jāveic ar lielāku piepūli, tomēr saglabājot pareizu elpošanu, tādējādi gūstot vislielāko ieguvumu veselībai.

LĪDZVARA UN KOORDINĀCIJAS VINGRINĀJUMI. Fiziskas aktivitātes, kas attīsta spēju saglabāt ķermeņa stabilitāti un kontrolēt kustību precizitāti, kā arī samazina kritienu risku.

Piemēri:

- ▶ Statiskā līdzsvara vingrinājumi: stāvēšana uz vienas kājas; novietot pēdas vienā līnijā, vienas kājas papēdim pieskaroties, otras kājas pirkstam.
- ▶ Dinamiskais līdzsvars: iešana vienā līnijā, vienas kājas papēdim pieskaroties, otras kājas pirkstam; kāpšana pa pakāpieniem.
- ▶ Funkcionālā koordinācija: joga, stāvēšana uz nestabilas virsmas (piemēram, vairākas reizes salocīts liels dvieļis vai vingrošanas paklājs).

Stiepšanās uzdevumu, katrai muskuļu grupai, veic vienu reizi un notur pozīciju 20-30 sekundes.

Fiziskās aktivitātes vēlams uzsākt lēnām, pakāpeniski palielinot slodzi, kad notikusi adaptācija slodzei!

UZMANĪBU! PĀRTRAUCIET FIZISKĀS AKTIVITĀTES, JA PARĀDĀS KĀDS NO ŠIEM SIMPTOMIEM:

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| ✗ Aizdusa (elpas trūkums) | ✗ Sāpes krūtīs |
| ✗ Neregulāra sirdsdarbība (aritmija) | ✗ Reibonis |

Ja nepieciešams, konsultējieties ar sertificētu fizioterapeitu vai kvalificētu sporta ārstu, lai saņemtu personalizētu atbalstu spēka, mobilitātes un vispārējās fiziskās labsajūtas uzlabošanai.

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls saskaņots ar sporta ārsti Sandru Rozenštoku, sertificētu fizioterapeiti Līvu Tiesnesi un ģimenes ārstu Aini Dzalbu

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru ir obligāta

www.spkc.gov.lv