

VINGROŠANAS UN NŪJOŠANAS PAMATPRINCIPI IEDZĪVOTĀJIEM VECĀKIEM PAR 54 GADIEM

Informatīvais materiāls izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106 „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” ietvaros



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



Satura rādītājs

Ievads	4
Vingrošana	6
Nūjošana	10
Vingrojumi ar nūjām	12
Trenera sastādīta programma	14

IEVADS

Fiziskā aktivitāte ir jebkura ķermeņa kustība, kuru rada muskuļi un kuras laikā tiek patērēta enerģija. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībā, un regulāras fiziskās aktivitātes nepieciešamas, lai tas spētu pienācīgi funkcionēt un dzīvot. Fizisko aktivitāšu rezultātā uzlabojas ikviena cilvēka veselības stāvoklis, neatkarīgi no viņa vecuma, dzimuma, auguma parametriem un spējām.

Fizisko aktivitāšu trūkums jeb mazkustīgums saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem ir ceturtais nozīmīgākais riska faktors mirstībai. Mazkustīgums, kā galvenais iemesls ir ceturtdaļā krūts un zarnu vēža gadījumu, tāpat ceturtdaļā cukura diabēta un gandrīz trešdaļā išēmisko sirds slimību gadījumu.

Vingrojumi ir apakš kategorija fiziskajām aktivitātēm, kas raksturīgi ar to, ka tie ir plānoti, strukturēti, atkārtotoši un veikti ar konkrētu mērķi, lai uzlabotu vai saglabātu esošo līmeni vienu vai vairākus fiziskās sagatavotības komponentus. Fiziskā aktivitāte var iekļaut gan vingrojumus, gan arī dažādas citas aktivitātes, kuras ietver ķermeņa kustības: strādāšana, aktīva pārvietošanās, sīku mājas darbu veikšana, aktīvā atpūta, u.c.

Fiziskā aktivitāte pozitīvi ietekmē ļoti daudzas un dažādas ķermeņa daļas, sistēmas un orgānus:

Sirds un asinsvadu sistēma

- paaugstina „labā” holesterīna un pazemina „sliktā” holesterīna līmeni asinīs;
- novērš paaugstinātu asinsspiedienu, ja cilvēks ir riska grupā, palīdzot to uzturēt normas robežās;
- uzlabo asinsvadu elastību;
- veicina asinsriti, dodot papildus skābekli plaušām un uzturvielām, lai organisms varētu atjaunoties.

Elpošanas sistēma

- nodrošina ritmisku un dziļu elpošanu;
- veicina labāku gāzu apmaiņu plaušās;
- uzlabojoties asinsritei, veicina visa organisma šūnu apgādi ar skābekli.

Balsta un kustību sistēma

- samazina osteoporozes attīstības risku;
- palīdz saglabāt kaulu masu un blīvumu;
- uzlabo stāju un koordinācijas spējas, samazinot kritienu risku;
- palielinoties muskuļu tonusam, samazina slodzi uz locītavām, kas var novērst artrīta attīstību;
- stiprina muguras muskulatūru, kas palīdz noturēt mugurkaula skriemeļus pareizā pozīcijā un uzlabo stāju.

Gremošanas sistēma

- palīdz sasniegt vai uzturēt veselīgu ķermeņa svaru;
- uzlabo gremošanas orgānu darbību un fermentu izstrādi;
- samazina II tipa cukura diabēta attīstības risku.

Nervu sistēma

- uzlabo garastāvokli un samazina depresijas attīstības risku;
- stimulē endorfīna jeb “laimes hormonu” veidošanos, kas rada labsajūtu, nodrošinot „dabisku” sāpju atvieglojumu;
- nodrošina labāku miegu, kas palīdz saglabāt labu fizisko un garīgo veselības stāvokli;
- samazina stresu un spriedzi;
- veicina pašpārliecinātību par sevi un savām spējām.

Cilvēkiem, kas vecāki par 64 gadiem ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā vai arī augstas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes 75 minūtes nedēļā. Vidējas intensitātes fizisko aktivitāšu laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svīšana un palielinās elpošanas biežums. Tās ir tādas aktivitātes, kā pastaiga, peldēšana, mērenas slodzes dārza darbi, nūjošana, mājas uzkopšana. Savukārt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes ir tādas aktivitātes kā ūdens aerobika, vingrošana, skriešana u.c. Atceries, jo vairāk fiziskās aktivitātes, jo vairāk ieguvumu veselībai!

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 virs 30 minūtēm. 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), piemēram, veicot vingrojumus ar hantelēm.

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

- veicot dažādus mājāsaimniecības darbus (mājas uzkopšana ar putekļusūcēju), dodoties uz veikalu vai tirgu, pastaigājoties ar suni, veicot dārza darbus, grābjot lapas un citas līdzīgas darbības;
- brīvo laiku pavadot fiziski aktīvi, piemēram, apmeklējot deju nodarbības (balles dejas vai līnijdejas);
- veicot strukturētas un plānotas fiziskās aktivitātes, piemēram, vingrojot, nūjojot, veicot ūdens aerobiku un citas aktivitātes;
- apmeklējot 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).

VINGROŠANA

Elpošanas un relaksācijas vingrinājumi

1.



Ne-sekla elpošana ar diafragmu guļus stāvoklī.
Guļus uz muguras ar plaukstām uz vēdera, kājas saliektas 90° lenķi, muguras lejas daļa piespiesta pie zemes – ieelpā izspiežot vēderu uz augšu un cik iespējams uz sāniem, spēcīgā izelpā ievilkst.

3.



Sēžas muskuļu savilkšana un gurna vērpe uz priekšu.

Stāvēt ar kājām plecu platumā, rokām sānos, savilkām lāpstiņām, noliekties ar iespējami izliektu muguru, jostas daļā nedaudz saliecot kājas ceļos un atvirzot gurnus atpakaļ – iztaisnoties vidēji spēcīgi savēlot sēžas muskuļus.

5.



Pacelšanās pirkstgalos uz abām kājām.
Vajadzības gadījumā pieturoties pie virsmas. Vingrinājumu veikt ar pilnīgi taisnām kājām, koncentrējoties uz pacelšanos no pirkstu galiem.

2.



Iespējami labākā stāja.

Lāpstiņu savilkšana un plecu atvirzīšana. Ieelpā savilkt lāpstiņas pēc iespējas ciešāk un plecus atvirzīt pēc iespējas vairāk uz aizmuguri, izelpā atslābināties.

4.



Plecu daļas atslābināšana.

Sēdus pacelt plecus pēc iespējas augstāk un veikt ieelpu, noturēt 1 sekundi, atlaist un veikt izelpu.

Lokanības vingrinājumi

1.



Noliekšanās stāvēt ar kājām plecu platumā vai nedaudz vairāk.
Noliekties, turot kājas ceļos iespējami taisnas, tuvinot rokas grīdai, pašūpoties un veikt garu izelpu.

2.



Vidēji aktīvi roku vēzieni atpakaļ – krūšu muskuļu pastiepšana.

Rokas plecu augstumā, plaukstas atvērtas, pavērštas viena pret otru, vērēt pēc iespējas plašākā diapazonā.

3.



Noliekšanās sāniski stāvus.

Rokas gar sāniem, uz izelpu veikt noliekšanos uz vienu pusi, veikt ieelpu un, liecoties uz otru pusi, atkal veikt izelpu.

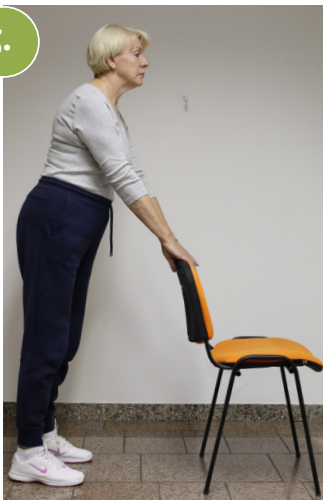
4.



Vērpšanās sēdus.

Sēžot uz krēsla, cik iespējams savērpt plecus attiecībā pret gurniem un kājām, noliekties, rokas paceltas plecu augstumā un virzīt abas rokas sāniski uz leju, un pēc tam pēc iespējas vairāk izvērst uz otru pusi, plaukstas uz otru pusi un “atvērt” krūšu kurvī.

5.



Notuities cik iespējams zemu, kājas turot vidēji plati.

Var turēties pie virsmas vai krēsla. Virzība lejup lēna. Papēdis nedrīkst atrahies no zemes, balstoties uz pēdu ārmalām, lai ceļgali neietu uz iekšpusi un arī potītes ieņemtu pareizo stāvokli.

Koordinācijas un balansa vingrinājumi

1.



Stāvēt atcelt vienu kāju un noturēt līdzsvaru. Atbalsta kāja uz pilnas pēdas, atcelt saliektu kāju celi uz priekšu, sēžas muskuļi sasprindzināti.

2.



Stāvēt uz vienas kājas, iespējamā amplitūdā vērēt otru kāju uz priekšu un atpakaļ, pievienot korektus roku vērzienus uz priekšu un atpakaļ pēc principa “kāja un pretējā roka”. Vērēt plūstoši, vērzienu kāju paceļot, tai nedaudz jāsaliecas celi.

3.



Stāvēs apļot rokas sev priekšā katru savā virzienā. Sākt ar vienu roku, tad pieslēgt otru. Mainīt virzienus.

5.



Sēdus ar abām rokām pasviest uz augšu un noķert nelielu mīkstu rotaļlietu. Nemest pārāk augstu, bet fokusēties uz aktīvu satveršanu ar pirkstiem.

4.



Stāvēs uz vienas kājas vērēt otru sāniski sev priekšā un aizmugurē, aktīvi turot līdzsvaru.

Piemēram – stāvēt uz kreisās kājas, plūstoši aizvirzīt labo kāju cik iespējams krusteniski priekšā kreisai kājai, atvirzīt to uz sāniem pa labi, tad virzīt to uz aizmuguri – atkal cik iespējams aiz kreisās kājas.

Spēka vingrinājumi

1.



Gurnu atvirzīšana un savilkšana.

Stāvēt ar kājām plecu platumā, rokām sānos, savilkām lāpstiņām, noliekties ar iespējami izliektu muguru jostas daļā nedaudz saliecot kājas ceļos un atvirzot gurnus atpakaļ – iztaisnoties vidēji spēcīgi savēlktot sēžas muskuļus.

3.



1/3 vai puspietupiens ar rokām sānos vai vajadzības gadījumā pieturoties pie virsmas vidukļa augstumā.

Pirmā kustība nedaudz atpakaļ ar gurniem un saliektas kājas ceļos, iztaisnojoties savēlkt pēc iespējas ciešāk sēžas muskuļus un veic izelpu.

2.



Sēdus, plecu pacelšana ar priekšmetiem rokās un to nolaišana.

Sēdus pozīcijā pacelt plecus pēc iespējas augstāk un noturēt 1 sekundi, pēc tam atlaist.

4.



Salikt rokas ar plaukstām kopā krūšu augstumā un vidēji spēcīgi uz 3 – 5 sekundēm tās saspiest, atlaist.

Rokām ir jābūt nedaudz saliektām elkoņos. Uz sasprindzinājuma laiku var aizturēt elpu.

5.



Atspiešanās pret virsmu stāvus slīpi vai uz ceļiem un paklāja – roku saliekšana un iztaisnošana.

Leņķim pret virsmu jābūt tādām, lai vingrinājums nesagādā grūtības. Rokas vidējā platumā. Plaukstām ir jābūt pret krūtīm. Roku saliekšana elkoņos ne vairāk kā taisnā leņķī.

NŪJOŠANA

Kas ir nūjošana?

Nūjošana ir fiziska aktivitāte svaigā gaisā, kas izvingrina gandrīz visas ķermeņa muskuļu grupas. Darbojoties ar nūjām, tiek izkustināta spranda un mugurkaula krūšu daļa – tās ir problemātiskas zonas gandrīz visiem, kam ir mazkustīga ikdiena. Nūjošana ir draudzīga mugurkaulam – mugurai, kā arī ceļiem un gurniem, jo tiem daudz mazāka slodze nekā, piemēram, skriešanas vai aerobikas atspērienu laikā. Tāpat nūjošana sadedzina līdz pat uz pusi vairāk kaloriju, nekā parasta pastaiga, vienlaikus tonizējot augšējo un apakšējo ķermeņa daļu. Nūjošana ir draudzīga un droša, turklāt nūjošanai nav vecuma ierobežojumu un to ir iespējams darīt visos gadalaikos.

Visa pamatā ir pareiza tehnika, jo bez tās nebūs rezultātu!

Kas ir jāzina, lai nūjotu?

Nūjojot, svarīgākais ir atbilstošs/ērta apģērbs un nūjas. Katram augumam ir paredzētas sava garuma nūjas, tās nedrīkst būt nedz par garu nedz par īsu! Iesācējiem jāizvēlas savam augumam atbilstoši īsākais nūju garums, tādējādi būs vieglāk un ātrāk apgūt nūjošanas tehniku. Kad būsiet apguvis nūjošanas tehniku, tad slodzes palielināšanai varat izmantot garākas nūjas. Augumam atbilstošs nūju garums ne tikai veicinās efektīvu nūjošanas kustību izpildi, bet arī samazinās traumu gūšanas risku nūjošanas laikā.

Nūjošanai paredzētās nūjas ir nedaudz īsākas par slēpošanas nūjām. Tas ir tādēļ, ka nūjošanas laikā cilvēks neveic tik garas un slidošas kustības kā slēpošanas laikā. Lai varētu ērti izvēzēt rokas un izkustēties svaigā gaisā, nepieciešamas speciālās nūjošanai paredzētās nūjas. Pastāv vairāki optimāla nūjas garuma noteikšanas veidi. Populārākie no tiem ir:

1. Tava auguma garums cm x 0,68 (vispārīgā gadījumā) rezultātu noapaļojot līdz tuvākajai 5cm atzīmei.

Piemērs.

Ja Tavs augums ir 1,84 metri, nūju nepieciešamais garums būs 125cm:

$$184 \times 0,68 = 125,12 \text{ cm} \sim \mathbf{125 \text{ cm}}$$

2. Tavs auguma garums cm x 0,66 (nūjotājam ar ļoti ierobežotām kustībām, rehabilitācijas periodā vai ļoti sirmā vecumā), noapaļojot līdz tuvākajai 5cm atzīmei.

Piemērs.

Ja Tavs augums ir 1,84 metri, nūju nepieciešamais garums būs 120cm:

$$184 \times 0,66 = 121,44 \text{ cm} \sim \mathbf{120 \text{ cm}}$$

3. Tāda garuma nūja, ko, satverot aiz roktura un elkoni piespiežot sev pie sāna, roka ir taisnā vai mazliet platā leņķī.

Ir nūjas, kurām var iestatīt augstumu pēc ieskatiem, bet vislabākās ir viengabala nūjas. Kad ar parastajām nūjām kļūst par vieglu, var pāriet uz nūjām ar atsperojumu, ar kuru palīdzību ir iespējams veidot lielāku pretestību.

Pamatlikumi nūjojot

Par pareizu tehniku nūjošanas laikā liecina taisns ķermenis, izstieptas rokas, lēzenas nūjas un piemērots solis.

Vislabāk, ja pirmās nodarbības notiek trenera pavadībā, viņš iemācīs precīzu nūjošanas tehniku. Tādējādi varēsiet iegūt vislielāko efektu, un tas būs drošāk veselībai. Lai nūjošana būtu efektīva, nūjas jālieto aktīvi, bet ne saspringti, tādējādi trenējot ķermeņa augšdaļu. Nūjas ir jāsatver un jāatlaiž, lai veidotos muskuļu “pumpja efekts” un tie tiktu atslābināti.

Svarīgi vienmēr paturēt prātā šādus pamatprincipus:

- nūjas vienmēr jātur slīpi;
- vienlaicīgi jākustina pretējā roka un kāja, nevis paralēlā kāja un roka;
- soli jāliek nedaudz platāku nekā ikdienā. Tas dod laiku pietiekamā attālumā atvirzīt roku uz aizmuguri, lai nūjošana būtu maksimāli efektīva;
- roka jāvēzē galvenokārt pleca locītavā, kustība jāturpina gan elkoņa locītavai, gan visam krūškurvim;
- rokas atspēriena spēks jāvirza nūjas siksnīnā, ne uz rokturi;
- pirmajam zemi jāskar papēdim, bet pēdējam no zemes jāatraujas pēdas purngalam;
- izstiepjoties pilnā augumā ar taisnu muguru un atbrīvojot plecus, jānolaiž tie lejā. Ejot pleci nedrīkst pacelties, tiem visu nūjošanas laiku ir jābūt lejā!

Līdztekus iepriekš minētajam, nūjošanā ir svarīgi apgūt gan pareizu un pilnīgu rokas vēzienu, pilnu atspērienu un nūjas noslogošanu pilnā atvēziena plašumā, plaukstas un katra atsevišķā pirkstu kustību, krūškurvja un gurnu rotāciju, pēdas stāvokli un atspēriena tehniku, ķermeņa stāvokli un daudzas citas lietas.

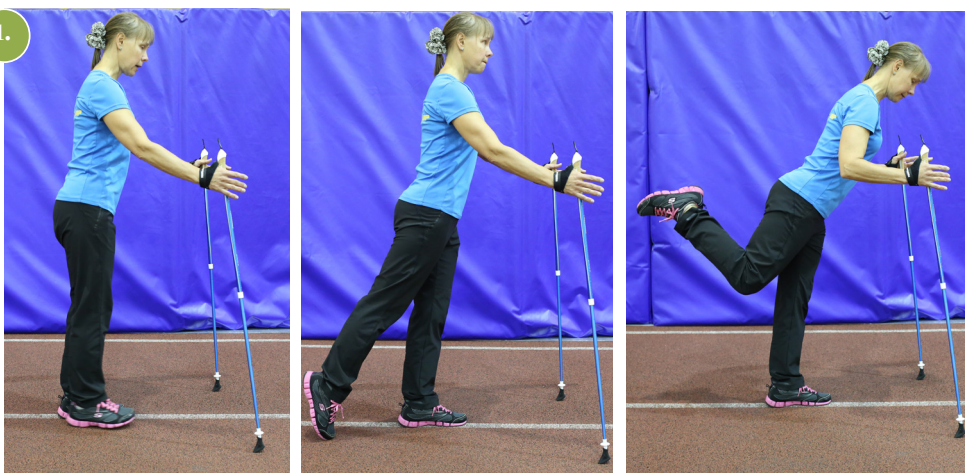
VINGROJUMI AR NŪJĀM

Tāpat kā pirms jebkuras fiziskās aktivitātes, arī pirms nūjošanas ieteicams iesildīties. Iesildīšanās ir būtiska pareizas treniņu programmas sastāvdaļa, kas uzlabo asinsriti un sirdsdarbību. Iesildīšanās vingrinājumi nodrošina pielāgošanos treniņam. Vispusīgās iesildīšanās vingrinājumu mērķis ir paātrināt asinsriti muskuļos un paaugstināt ķermeņa iekšējo temperatūru. Vispusīgie vai specifiskie iesildīšanās vingrinājumi atdarina noteikta sporta veida vai disciplīnas kustības, un tie ir jāveic ar samazinātu intensitāti. Iesildīšanās vingrinājumiem jābūt pietiekami intensīviem, lai sāktos svīšana, bet tie nedrīkst izraisīt nogurumu. Aukstā laikā iesildīšanās jāveic intensīvāk.

Atsildīšanās pēc fiziskās aktivitātes vai treniņa ir tikpat svarīga un pašsaprotama kā iesildīšanās. Organismam jādod iespēja atdzist pakāpeniski, kas izpaužas kā vieglas aktivitātes. Atsildīšanās pozitīvi ietekmē muskulatūras atgūšanās spēju un novērš stīvumu. Atsildīšanās veicama pēdējās 5–10 minūtēs, veicot konkrētus stiepšanās vingrojumus.

Vingrojumi ar nūjām rokās:

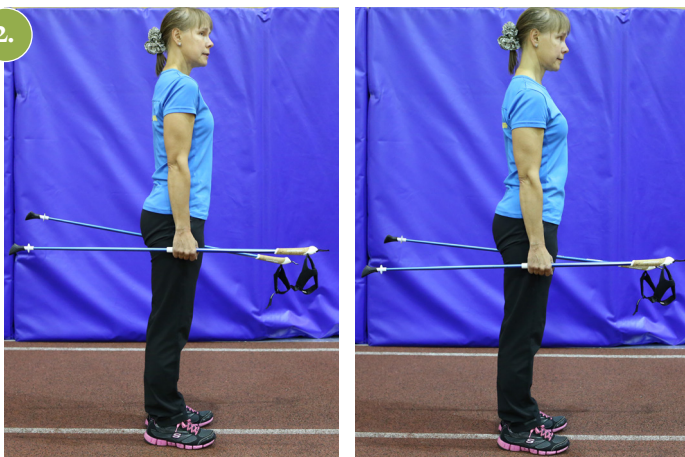
1.



Stāvus, atbalstoties pret nūjām, atvilkt vienu kāju, sasprindzināt sēžas muskuļus un noturēt to 5 sekundes, pārmaiņus vienu un otru.

Atvēzējot taisnu kāju ceļi, var nedaudz noliekties uz priekšu.

2.



Plecu pacelšana, noturēšana, atlaišana lejā ar nūjām rokās. Pacelt plecus pēc iespējas augstāk, noturēt 1 sekundi, atlaist.



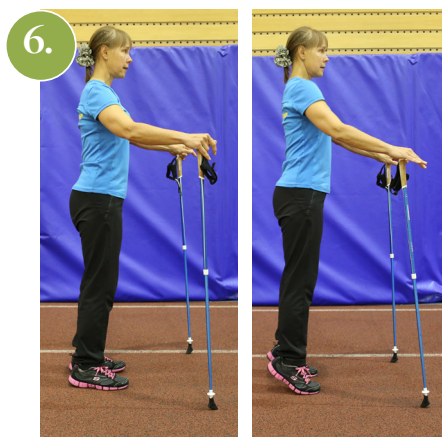
Nūjas turēt slīpi, vienai kājai paliekot uz vietas ar otru veikt soli uz priekšu un atpakaļ. Pēc tam veikt šo pašu kustību ar otru kāju.



Atspiešanās pret nūjām. Nūjas novietot slīpi priekšā rokas stiepiena attālumā un veikt atspiešanās kustību, izmantojot nūjas par atbalstu.



Pietupieni turot nūjas aiz muguras. Kājas novietot plecu platumā, nūjas satvert aiz muguras un veikt pietupienus.



Pastiepties pirkstgalos turoties pie nūjām, pēc tam svaru pārnest uz papēžiem.



Iesēžoties ceļgalos, veikt airēšanas principa kustību (roku augstums atkarīgs no veselības stāvokļa).

TRENERA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nujošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
Pirmdienā	1.		1.		1.		1.		1.		
	2.		2.		2.		2.		2.		
	3.		3.		3.		3.		3.		
	4.		4.		4.		4.		4.		
	5.		5.		5.		5.		5.		

TRENERA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nūjošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
1.			1.		1.		1.		1.		
2.			2.		2.		2.		2.		
3.			3.		3.		3.		3.		
4.			4.		4.		4.		4.		
5.			5.		5.		5.		5.		

Otrdiena

TRENĒRA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nujošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
1.			1.		1.		1.		1.		
2.			2.		2.		2.		2.		
3.			3.		3.		3.		3.		
4.			4.		4.		4.		4.		
5.			5.		5.		5.		5.		

TRENERA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nujošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
1.			1.		1.		1.		1.		Distance
2.			2.		2.		2.		2.		
3.			3.		3.		3.		3.		
4.			4.		4.		4.		4.		
5.			5.		5.		5.		5.		

Ceturtdiena

TRENERA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nujošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
1.			1.		1.		1.		1.		
2.			2.		2.		2.		2.		
3.			3.		3.		3.		3.		
4.			4.		4.		4.		4.		
5.			5.		5.		5.		5.		

TRENERA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nūjošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
1.			1.		1.		1.		1.		Distance
2.			2.		2.		2.		2.		
3.			3.		3.		3.		3.		
4.			4.		4.		4.		4.		
5.			5.		5.		5.		5.		

Sestdienā

TRENERA SASTĀDĪTA PROGRAMMA

(astotajā nodarbībā)

Diena	Elpošanas un stājas vingrinājumi		Spēka vingrinājumi		Lokanības vingrinājumi		Līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi		Izturības vingrinājumi		Nujošana
	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	Vingrojums	Ilgums/ reizes	
1.			1.		1.		1.		1.		Distance
2.			2.		2.		2.		2.		
3.			3.		3.		3.		3.		
4.			4.		4.		4.		4.		
5.			5.		5.		5.		5.		

PIEZĪMES





PIEZĪMES



ESF 9.2.4.2. pasākuma projekts Nr.9.2.4.2/16/I/106 „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās”

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs
sadarbībā ar
sertificētu fiziskās sagatavotības treneri Helmutu Rodki
un sertificētu nūjošanas instruktori Zigrīdu Sprukti

Adrese: Dunties iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājaslapa: www.spkc.gov.lv / sadaļa “Projekti”

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums