

Aerobā aktivitāte

Aerobo aktivitāti raksturo ilgstoša ritmiska slodze (piemēram, ātra iešana, nūjošana, skriešana, peldēšana, skrituļošana, riteņbraukšana, slēpošana, slidošana, aerobikas nodarbības u.c.).

Minimālais nepieciešamais aerobās fiziskās aktivitātes ilgums pieaugušajiem

30 minūtes 5 dienas nedēļā jeb 150 minūtes nedēļā:

- 30 minūtes aktivitāte ar vidēju intensitāti reizi dienā,
- 15 minūtes aktivitāte ar vidēju intensitāti 2 reizes dienā, ja fiziskā sagatavotība ir zemāka,
- aktivitāte mazāk par 15 minūtēm vairākas reizes dienā, ja fiziskā sagatavotība ir zema, pamazām sasniedzot minimāli nepieciešamās 30 minūtes.

Ja ir laba fiziskā sagatavotība, ieteicams 60 minūtes vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes 5 dienas nedēļā jeb 300 minūtes nedēļā.

Vingrinājumi muskuļu spēkam

Nepieciešams nodarboties

2 reizes nedēļā (18–64 gadu vecums) vai 3 reizes nedēļā (vecāki par 64 gadiem):

- katrā nodarbības reizē izpilda 8–10 vingrinājumu kompleksu dažādām muskuļu grupām,
- katru no vingrinājumiem atkārto 8–12 reizes, tomēr nedrīkst just ievērojamu nogurumu.

Ja fiziskā sagatavotība ir nepietiekama, izpilda mazāk vingrinājumu un ar mazāku atkārtojumu skaitu, sasniedzot nepieciešamo daudzumu pamazām un ilgākā laika posmā.

Te pieder

- vispārattīstošie vingrinājumi (ar vai bez papildus noslogojuma, piemēram, hanteles elastīgās saites u.c.),
- spēka treniņi, pielietojot dažādus treniņierus.

Nepieciešams iekļaut koordināciju un līdzsvaru attīstošos vingrinājumus, elpošanas vingrinājumus u.c.

Vēlams konsultēties ar fizioterapeitu vai fitnesa treneri un apgūt pareizu vingrinājumu izpildi.

Nodarbību organizācija

Katrai fiziskās aktivitātes nodarbībai ir trīs daļas:

- ievada jeb iesildīšanās daļa, kas sagatavo organismu plānotai slodzei (~5 minūtes),
- pamata daļa – plānotā aktivitāte ar nepieciešamo slodzi, piemēram, 30 minūtes ejot ātrā solī (vidēja intensitāte),
- nobeiguma jeb atsildīšanās daļa, kas ļauj pakāpeniski normalizēt sirdsdarbības ritmu (~5 minūtes).

Kā ievada, tā nobeiguma daļā var izpildīt tās pašas aktivitātes, kuras veic nodarbības pamata daļā, tikai ar zemāku intensitāti.

Nobeiguma daļā iekļauj arī muskuļu stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.

Intensitāte

Zema – fiziskās aktivitātes laikā iespējams dziedāt.

Vidēja – fiziskās aktivitātes laikā iespējams brīvi sarunāties, bet nevar dziedāt vai parādās pirmās sarunāšanās grūtības.

Augsta – fiziskās aktivitātes laikā grūti sarunāties vai var izteikt tikai atsevišķus vārdus.

IEVADA DAĻA
PAMATA DAĻA
NOBEIGUMA DAĻA