



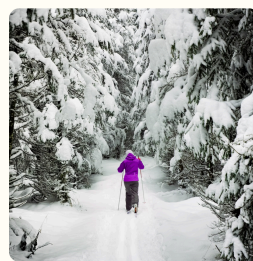
Fizioterapeitu ieteikumi pieaugušajiem

ATRAST SAVU VEIDU UN TEMPBU

Katrs cilvēks ir unikāls un katram ir savs unikālais dzīves ritms

Cikliskas fiziskās aktivitātes

*piem., pastaigas, velobraukšana,
nūjošana, slēpošana*



Atrodiet un iekļaujiet savā ikdienā cikliskas fiziskās aktivitātes
vismaz **150 min/nedēļā, veicot vidējā intensitātē**



Vislabāk sadaliet tās vienmērīgi visas nedēļas
garumā (piem., 30 min x 5)

Izvēlieties aktivitātes, kas **sagādā prieku un ir
viegli pieejamas!**

Atcerieties pirms aktivitātes
sagatavot un sajst savu ķermeni

Skenē un
izmēģini kopā



Kā izprast intensitāti?

Klausieties sevī un **izvērtējiet izjusto piepūli**, elpošanu un
spēju sarunāties - izmantojot Borga skalu

Skenē un
lasi



Vēlamā intensitāte - piepūle "**vidēja**" līdz "**nedaudz grūti**" (5-6
punkti pēc Borga skalas), elpa ir dziļāka un nedaudz biežāka, bet
joprojām var sarunāties, lai gan ar nelielu piepūli!

Saglabājiēt aktivitāti šādā intensitātē 15-20-30 min (pakāpeniski
līdz 45-60 min) + **vērojiet un respektējiēt drošās robežas**,
atpazīstot brīdinošos un sliekšņa rādītājus, veicot paškontroli!



Sākumā sadaliet aktivitāti īsākos posmos pa 10-15 min, starplaikos
turpinot kustību mazākā intensitātē ar "nelielu" piepūli



Ja 45-60 min varat veikt ar piepūli "vidēja" līdz "diezgan grūti"
drošajās robežās - pamēģiniet iekļaut atsevišķus 10 min periodus
ar piepūli "grūti"



Intensitātes pielāgošanai noderēs temps vai ārējā pretestība
piem., pastaiga raitākā solī vai pret kalnu intensitāti palielina

Jautājiēt padomu fizioterapeitam - lai piemeklētu tieši Jūsu spējām atbilstošu
intensitāti un tās novērtēšanas veidu, kā arī drošās robežas!

Iekļaujiet ikdienā aktivitāti muskuļu spēkam divas reizes nedēļā

*Piem., izmēģiniet nodarbības tuvējā sporta centrā
vai apgūstiet āra trenāžieru lietošanu*

Skenē un izmēģini kopā
divus ikdienā veicamus
vingrojumus



Izaiciniet koordināciju un līdzsvaru



Veiciet aktivitātes, kas prasa kontrolēt ķermeni un
koncentrēt uzmanību - izmēģiniet un iemācieties
aizvien jaunus veidus!

piem., dejošana, thai čī, dažādas aktīvas spēles

Atrodiet veidu, kā atslābināt ķermeni un prātu

*piem., apgūstiet un lietojiēt elpošanas tehnikas
(diafragmālā elpošana)*

Skenē un
dari kopā!

