

Fizioterapeitu ieteikumi pieaugušajiem

IZVIRZĪT MAZOS MĒRĶUS, LAI SASNIEGTU LIELO

Nesteidzīgi, bet apņēmīgi un vērīgi – meklējiet savu straumi un sasniedziet savus mērķus

Izvirziet reālu un sasniedzamu mazo mērķi nedēļai/mēnesim



Pierakstiet – uz lapas un pielīmējiet pie ledusskapja vai izmantojiet viedierīci.

Novērtējiet sasniegšanu – kas izdevās pilnībā, kas daļēji, kas kavēja, kā rīkosieties tālāk.

Piemērs nedēļas mērķim

P	Raita pastaiga no darba 30 min + kāpnes (4.st.) (piepūle 5-6)	✓
O	Nodarbība sporta centrā (45 min) – izmēģinājums (5-6)	✓
T	Raita pastaiga no darba 30 min + kāpnes (4.st.) (piepūle 5-6)	✓
C	Zumba (no youtube) 45 min (piepūle 4-5)	✓
Pk	Raita pastaiga no darba 30 min (piepūle 5-6) + kāpnes (4.st.) (7)	✓
S	SPA – baseins un rituāls	✓
Sv	Nūjošanas pārgājiens gar jūru ar draugiem 2h (30 min ar piepūli 5-6)	✓

Veidojiet aktivitātes **kā ierastu ikdienas rutīnu** vai gluži pretēji – **izmēģiniet aizvien kaut ko jaunu!**

Ja Jums patīk pastaigas – **mērķi var izteikt soļu skaitā**

- Ikviens solis būs ieguvums, bet **sākotnējais** mērķis varētu būt **2500** soļi/dienā
- Ja Jums ir **≥60 gadi**, optimāls mērķis būs **6000** līdz **8000** soļi/dienā
- Ja esat jaunāks (<60 gadi) – **8000** līdz **10 000** soļi/dienā.

Soļus var skaitīt ar dažādām tehnoloģijām:

- Precīzāki mērījumi būs ar soļu skaitītāju, kas piestiprināts jostai/atrodas kabatā/vai pie potītes
- Ja izvēlaties viedpulksteni – ņemiet vērā, ka veidosies kļūda (to ietekmēs roku kustības)

Izvirziet reālu mērķi, **iekļaujot aktivitātes ikdienā** un izmēģinot **viegli pieejamas jaunas aktivitātes!**

Dariet kopā ar ģimeni, mazbērniem, draugiem – dodieties kopīgos garākos pārgājienos, izpētiet savu tuvāko apkārtni, spēlējiet aktīvas spēles!

Samaziniet mazkustīgi pavadīto laiku

Pārtrauciet ilgstoši mazkustīgos periodus –

ik pēc 45 min veiciet **5 min aktīvu enerģisku pauzi**

Skenē un
izmēģini kopā



Samaziniet mazkustīgo laiku – padarot uzdevumu izpildi aktīvāku
(piem., telefonu lietojot stāvus pozīcijā vai staigājot)