

## 2 modulis “Kā uzturēt fizisko veselību un (droši uzsākt) fiziskās aktivitātes”

### 5. nodarbība “Fiziskās slodzes paškontrolē. Fizisko aktivitāšu ieteikumi un atbilstošu fizisko aktivitāšu izvēle.”

#### 1. Fizisko aktivitāšu ieteikumi un fiziskās slodzes paškontrolē.

Mērķis: zināšanas par ieteicamajām fiziskajām aktivitātēm; pamata prasmes sekot līdz fiziskajai slodzei.

Regulāra fiziska aktivitāte var palēnināt bioloģisko novecošanas procesu, samazināt funkcionālās izmaiņas, pagarināt aktīvā mūža garumu, ierobežot hronisko slimību attīstību un attālināt invaliditātes risku.

Pastāv uzskats, ka fizisko aktivitāšu palielināšana ikdienas dzīvē ir **noteicošais veselīgās novecošanas faktors**. Jebkura fiziskā aktivitāte ir labāka nekā nekāda!

**PVO FA ieteikumi veseliem gados vecākiem cilvēkiem, arī netrenētiem:**

- Vismaz **150 min./ned. mērenas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes** vai **75 min./ned. augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes**, vai kombinējot vidējas un augstas intensitātes aktivitāte.
- Katrai aerobai nodarbībai ir jāilgst **ne mazāk par 10 minūtēm**.
- Lai iegūtu uzlabojumus, ieguvumus veselībai, **tad jāpalielina mērenas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes līdz 300 min./ned. vai 150 min./ned. augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes**, vai atbilstoši kombinējot vidējās un augstās intensitātes aktivitātes.
- Cilvēkiem ar **samazinātu mobilitāti un stabilitāti, jāveic līdzsvara vingrojumi 3 vai vairāk reizes ned.**, lai mazinātu kritienu risku.
- Jāiekļauj **stiepšanas vingrojumi** fizisko aktivitāšu/ treniņa beigās.
- **Muskuļu spēka uzlabošanas aktivitātes**, iesaistot lielās muskuļu grupas, jāveic **2 vai vairāk reizes ned.**

- Ja cilvēks nevar veikt fiziskās aktivitātes ieteiktajā apjomā veselības stāvokļa dēļ, tad aktivitātes jāveic vadoties pēc savām spējām un stāvokļa.

## Aeroba slodze

### Fiziskās slodzes intensitāte:

#### 1. Slodzes intensitātes noteikšana pēc max pulsa:

$220 - \text{vecums} = \text{max pulss jeb } 100\%$

- Mērenas intensitātes aerobas slodzes laikā: pulss = 60-70% no (220 – vecums)

Piemērs:  $70\% \text{ no } (220 - 65) = 70 \times 155 / 100 = 109 \text{ x/min (pulss)}$

- Augstas intensitātes aerobā slodzes laikā: pulss = 70-85% no (220 – vecums)

Piemērs:  $85\% \text{ no } (220 - 65) = 85 \times 155 / 100 = 132 \text{ x/min (pulss)}$

#### 2. Sarunu tests - vienkārša metode fiziskās aktivitātes intensitātes kontrolei:

- zema intensitāte - fiziskās aktivitātes laikā ir iespējams dziedāt;
- vidēja intensitāte – fiziskās aktivitātes laikā ir iespējams brīvi sarunāties, bet nevar dziedāt vai sarunāties jau parādās pirmās grūtības;
- augsta intensitāte - fiziskās aktivitātes laikā var sarunāties ar grūtībām vai var izteikt atsevišķus vārdus;

#### 3. Subjektīva piepūles uztveres skala, kur piepūli fiziskas slodzes laikā novērtē ballēs no 0 līdz 10, kur 0 nozīmē sēdus pozīciju un 10 – maksimālu piepūli.

- 5 – 6 balles – mērena intensitāte, kuras laikā mainās sirdsdarbība un elpošana;
- 7 – 8 balles – augsta intensitāte, kuras laikā ievērojami mainās sirdsdarbība un elpošana;
- < 5 ballēm – neliela intensitāte ( viegla slodze), ja ir ļoti zems fiziskās sagatavotības līmenis;

Augstas intensitātes aktivitātes: skriešana, kāpšana kalnā, aerobika, slēpošana, ātra braukšana ar riteni, sporta sacensības, sporta spēles u.c.

Mērenas intensitātes aktivitātes: nūjošana, staigāšana, dejošana, peldēšana, mērenā ātrumā braukšana ar riteni, dārzkopība u.c. aktivitātes.

### **Spēka vingrojumi**

2 vai vairāk reizes nedēļā lielajām muskuļu grupām. Slodzes (smaguma), vai pretestības lielums ir tāds, lai varētu veikt 10 -15 atkārtojumus. Slodzes lielums atbilstoši ir vidējs vai augsts.

Var tikt izmantota **subjektīva uztveres skala no 0 līdz 10**, kur 0 nozīmē, ka kustība nenotiek un 10 – maksimālu muskuļu piepūli.

- 5 – 6 balles – mērena piepūle
- 7 – 8 balles – augsta

Jāņem vērā personas individuālās spējas un jāvērs uzmanība uz spēju veikt pareizu kustību (vingrinājumu). Lai pozitīvais iegums būtu lielāks slodze pakāpeniski var tikt palielināta, ņemot vērā slodzes panesamību.

### **Lokanības vingrojumi**

Vingrojumi, kas uztur kustības (kustību apjomu) locītavās. Muskuļu stiepšanas vingrojumi tiek veikt pēc iesildīšanās vingrojumiem lielajām muskuļu grupām. Muskuļu stiepšana notiek noturot pozīciju, kurā tie ir iestiepti, 10 - 30 sekundes. Vecākiem cilvēkiem labāks efekts tiek sasniegts, ja iestiepums (poza) tiek noturēts 30 – 60 sekundes. Stiepšanas vingrojumi jāveic vismaz 2 reizes nedēļā un apmēram 10 minūtes vienā reizē.

### **Līdzsvara (un citas neiromotorās funkcijas uzlabojošie) vingrojumi.**

Uzlabo līdzsvaru, koordināciju, veiklību, gaitu, pozas izjūtu (propriocepciju) un tiek veikti kritienu riska mazināšanai. Nav precīzu datu par šo vingrinājumu optimālāko biežumu, ilgumu, intensitāti.

### **Termoregulācija.**

Neveic vingrinājumus dienas karstākajā daļā. Jāseko adekvātai šķidrums (ūdens) uzņemšanai. Apģērbam jābūt piemērotam atkarībā no vides apstākļiem (silts, vēss). Ieteicams vilkt apģērbu vairākās kārtās, lai var uzģērbt vai noģērbt, pēc nepieciešamības.

## **2. Atbilstošu fizisko aktivitāšu izvēle. Fiziskās slodzes plānošana.**

Uzsākot fizisko aktivitāšu programmu ir jāatceras, ka jāuzsāk lēnām un aktivitātes līmenis jāpaaugstina pakāpeniski. Slodze jāizvēlas atbilstoši savām spējām, tai nav jābūt par grūtu. Jāatceras par visiem nepieciešamajiem vingrinājumu veidiem: aeroba slodze, spēka vingrojumi, lokanības un līdzsvara vingrojumi.

Lai fiziskās aktivitātes būtu vieglāk uzsākt:

- izvēlieties konkrētas fiziskās aktivitātes, kas patīk;
- izvēlieties konkrētu datumu, to uzsākšanai;
- izvēlieties konkrētu laiku;
- nospraudiet konkrētu mērķi;
- lietojiet atgādinājumus;
- lietojiet dienasgrāmatu;
- iesaistiet ģimenes locekļus, draugus...