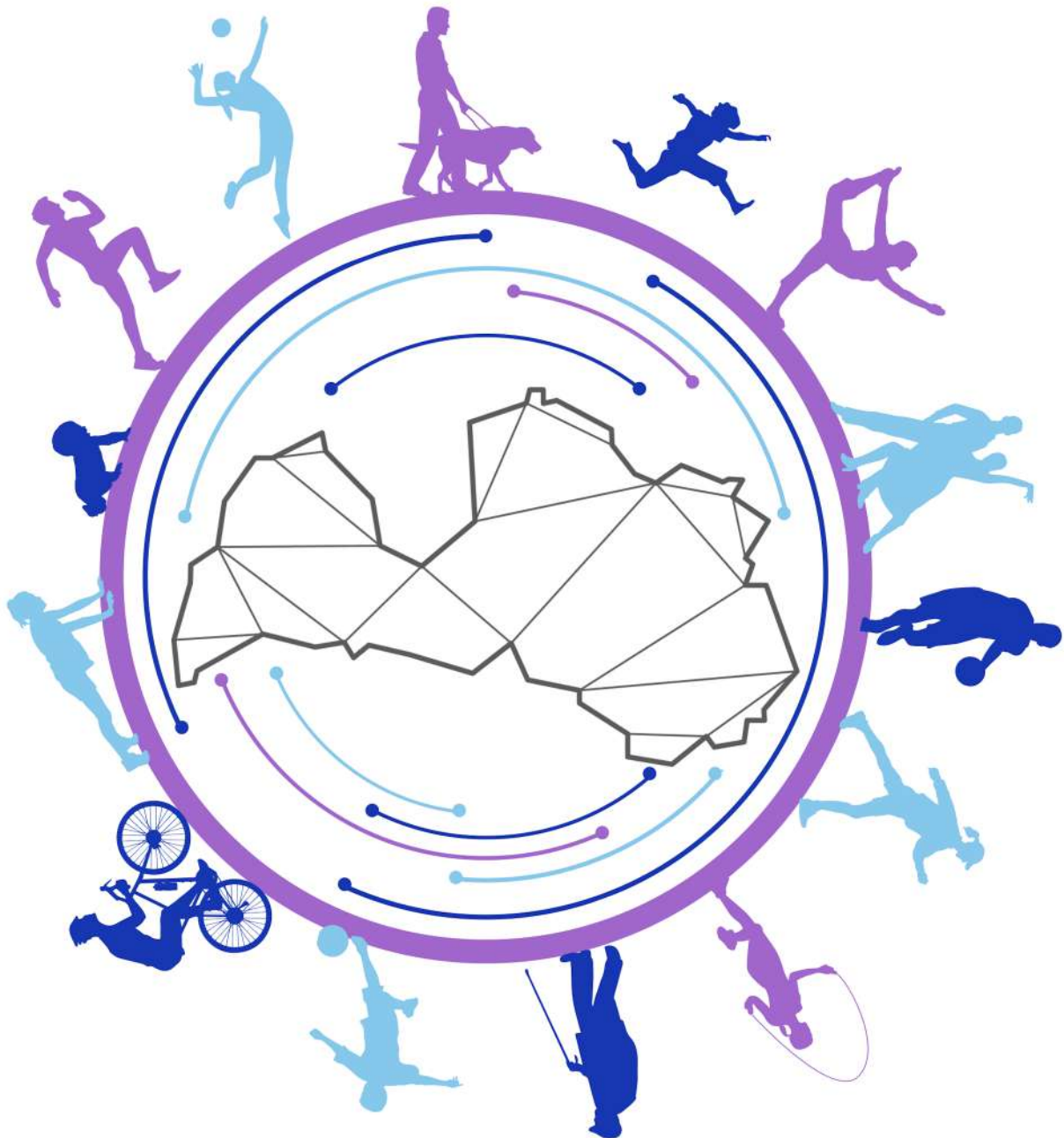




Slimību profilakses un
kontroles centrs

FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM



Aktualizēti 2023. gadā saskaņā ar PVO vadlīnijām par fiziskajām aktivitātēm un mazkustīgu uzvedību (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020) un PVO vadlīnijām par fiziskajām aktivitātēm, mazkustīgu uzvedību un miegu bērniem līdz 5 gadu vecumam (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2019).

Terminu skaidrojums

Aeroba fiziskā aktivitāte (izturības treniņš) – ilgstošas, ritmiskas, aktīvas ķermeņa kustības, kuras veic, iesaistot galvenās skeleta muskuļu grupas, un kuras palielina enerģijas patēriņu, piemēram, intensīva pastaiga, skriešana, peldēšana, riteņbraukšana.

Augstas intensitātes fiziskās aktivitātes – aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, norisinās aktīvs svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, ir grūtības sarunāties, piemēram, skriešana, intensīvi vingrinājumi, distanču slēpošana, aktīvi dārza darbi. Piepūles līmenis pēc 10 ballu skalas ir pielīdzināms 7–8 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka.

Cukura diabēts – hroniska vielmaiņas slimība, kam raksturīgs paaugstināts cukura (glikozes) līmenis asinīs un ar to saistītie veselības traucējumi.

Fiziskās aktivitātes – jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija.

Hipertensija – paaugstināts asinsspiediens.

Insults – pēkšņs smadzeņu bojājums, kas rodas un attīstās asinsvada nosprostojuma dēļ vai asinsvada plīsuma dēļ.

Kaulus stiprinošas aktivitātes – fiziskās aktivitātes, kas galvenokārt vērstas uz skeleta sistēmas stiprināšanu, veicina kaulu augšanu un izturību. Piemēram, skriešana, lekšana ar lecamauklu.

Lielās muskuļu grupas – kāju, muguras, vēdera, krūškurvja, plecu un roku muskuļi.

Muskuļus stiprinošas aktivitātes – fiziskās aktivitātes, kas palielina skeleta muskuļu spēku, izturību un masu. Piemēram, spēka un pretestības vingrinājumi, vingrojumi ar hantelēm.

Nestrukturēta fiziskā aktivitāte – aktivitāte, kas iekļauj kustību veikšanu bez konkrēta mērķa uzlabot muskuļu spēku, piemēram, aktīvas spēles, rotaļas.

Osteoporoze – hroniska, progresējoša un multifaktoriāla skeleta slimība, kam raksturīgs pazemināts kaulu minerālais blīvums un kaulaudu struktūras izmaiņas, kā rezultātā attīstās “trauslo kaulu” lūzumi.

Spēka vingrinājumi – vingrinājumi, kas uzlabo lielo muskuļu grupu spēku un sekmē kaulu minerālā blīvuma palielināšanos.

Strukturēta fiziskā aktivitāte – aktivitāte, kas veidota ar konkrētu veicamu uzdevumu, kas paredzēta fizisko aktivitāšu kvalitātes un/vai intensitātes paaugstināšanai. Piemēram, sporta spēles, dejošana, peldēšana.

Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes – aktivitātes, kuru laikā paātrinās sirdsdarbība, sākas svīšanas process, palielinās elpošanas biežums, veidojas grūtības sarunāties, novērojams viegls elpas trūkums, piemēram, vidēji ātra soļošana, nūjošana, mērenas slodzes dārza darbi. Pēc 10 ballu skalas piepūles līmenis pielīdzināms 6–7 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 – darboties, cik vien spēka.

Zemas intensitātes fiziskās aktivitātes – aktivitātes, kuru laikā sirdsdarbības ritms nemainās, neveidojas svīšanas process, nav grūtības runāt, piemēram, lēna pastaiga, mājas uzkopšana. Pēc 10 ballu skalas piepūles līmenis pielīdzināms 5–6 ballēm, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 – darboties, cik vien spēka.

Fizisko aktivitāšu vispārīgie principi:

- visiem pieaugušajiem, senioriem un bērniem ir ieteicams veikt regulāras fiziskās aktivitātes;
- katra fiziskā aktivitāte ir ieguvums veselībai;
- nodarboties ar jebkādas intensitātes, t. sk., zemas, un apjoma fizisko aktivitāti ir labāk, nekā būt fiziski neaktīvam;
- uzsākot vai atsākot nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, vajadzētu sākt ar nelielu slodzi un aktivitāšu daudzumu, laika gaitā pakāpeniski palielinot aktivitāšu biežumu, intensitāti un ilgumu. Izvēlētajām aktivitātēm jābūt atbilstošām vecumam;
- pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas vēlams konsultēties ar ārstniecības personu, jo fiziskā slodze jāplāno atbilstoši cilvēka veselības stāvoklim un fiziskajai sagatavotībai;
- fizisko aktivitāšu veikšanā ieteicams konsultēties ar speciālistiem (piemēram, fizioterapeitu, sporta treneri), lai pārliecinātos, ka vingrojumi tiek izpildīti pareizi un slodze ir atbilstoša veselības stāvoklim;
- fiziskajām aktivitātēm jābūt daudzveidīgām – gan intensitātes, gan veida ziņā, lai nodrošinātu dažādus ieguvumus veselībai;
- ir svarīgi veikt tādas fiziskās aktivitātes, kas sagādā prieku;
- sēdus pozīcijā pavadītais laiks nelabvēlīgi ietekmē veselību, tādēļ ikdienā jācenšas mazināt mazkustīgi pavadīto laiku;
- arī cilvēkiem ar invaliditāti un hroniskām slimībām ir nepieciešams nodarboties ar regulārām fiziskajām aktivitātēm – tās uzlabo gan fizisko, gan psihisko veselību, palīdz apgūt ikdienas iemaņas un kļūt patstāvīgākiem, tomēr pirms to uzsākšanas ieteicams konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu par piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem un intensitāti.

Ir tik daudz iemeslu būt fiziski aktīvam!

Fiziskās aktivitātes sniedz iespēju gūt jaunu pieredzi un pilnveidot prasmes, uzlabo fizisko un psihisko veselību. Tas ir labs veids kā atpūsties, baudīt draugu vai ģimenes kompāniju un uzlabot pašsajūtu!

Regulāras fiziskās aktivitātes samazina:

- hronisku slimību, piemēram, sirds un asinsvadu slimību, II tipa cukura diabēta attīstības risku, kā arī šo slimību progresēšanu;
- liekā svara un aptaukošanās risku;
- onkoloģisku slimību, piemēram, krūts un resnās zarnas vēža attīstības risku;
- osteoporozes risku, kā arī palēnina tās attīstību;
- no kritieniem gūto ievainojumu risku;
- stresa līmeni un depresijas simptomus;
- neirodeģeneratīvo slimību, piemēram, Alzheimeras slimības un demences attīstības risku;
- trauksmes un depresijas attīstības risku.

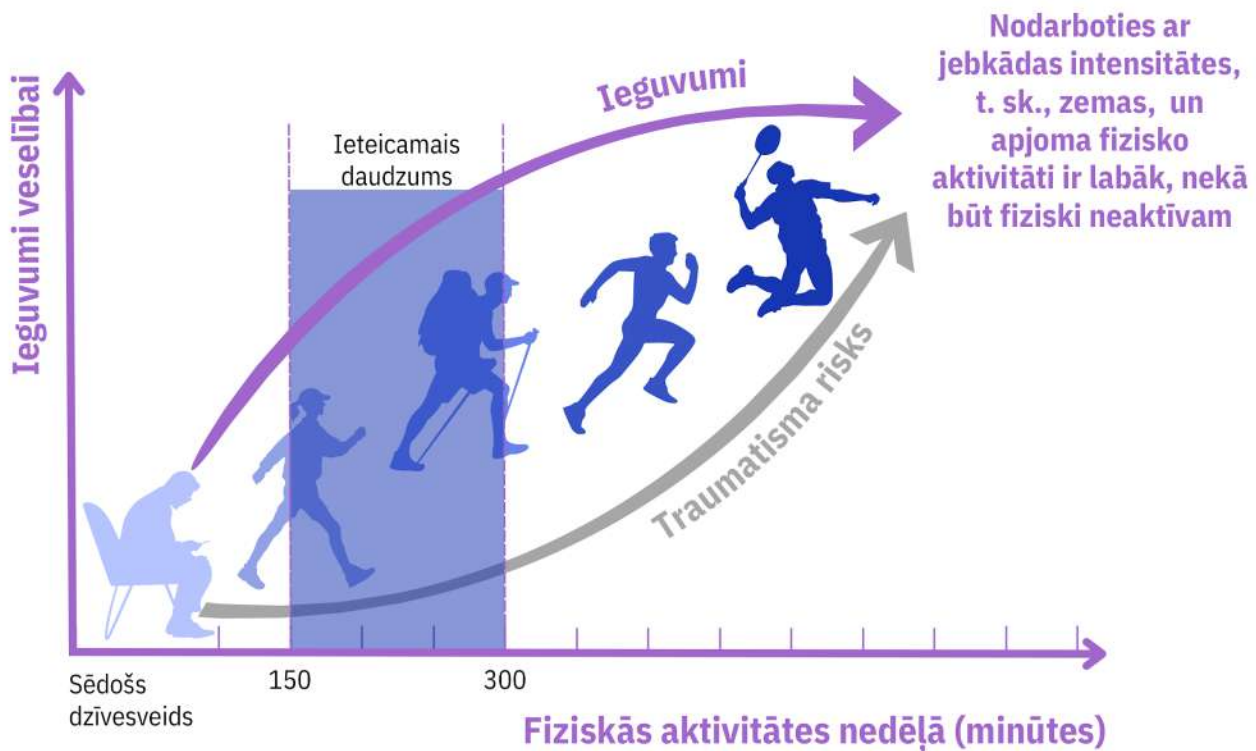
Fiziskās aktivitātes uzlabo:

- sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas sistēmas funkcionālo stāvokli;
- balsta un kustību sistēmas stāvokli, nostiprinot visas muskuļu grupas, locītavas, saites, palielinot muskuļu spēku;
- pareizas stājas veidošanos un saglabāšanos;
- lokanību;
- ritma izjūtu, koordinācijas un kustību precizitāti;
- vispārējo fizisko sagatavotību;
- vielmaiņu;
- normālas ķermeņa masas uzturēšanu;
- miega kvalitāti;
- domāšanas, spriestspējas un koncentrēšanās spējas, garastāvokli;
- vispārējo pašsajūtu un psihisko veselību.

Katra fiziskā aktivitāte ir labāka par absolūtu fizisko bezdarbību, galvenais ir kustēties!

Papildu ieguvumus veselībai un fiziskajai sagatavotībai sniedz regulāras augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Fizisko aktivitāšu līmenis ikdienā



Kas ir aerobas fiziskās aktivitātes?

Aerobas fiziskās aktivitātes sauc arī par izturības aktivitātēm. Tās ir ilgstošas, ritmiskas fiziskas darbības, kas iesaista galvenās muskuļu grupas. Piemēram, šādas aktivitātes ir ātra ieešana, skriešana, braukšana ar velosipēdu, peldēšana. Šīs aktivitātes paātrina sirdsdarbību un elpošanu. Aerobās aktivitātes atšķiras pēc to intensitātes jeb tā, cik liela piepūle nepieciešama, lai aktivitāti veiktu. Visbiežāk izdala zemas, vidējas jeb mērenas un augstas intensitātes aerobas aktivitātes.

Kā var atšķirt vidējas intensitātes un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes?

Lai atšķirtu dažādas piepūles slodzes intensitātes vadoties pēc subjektīva pašvērtējuma, visbiežāk tiek izmantota Borga skala. Borga skala iedalīta punktu mērvienībās no 6–20, kas cieši saistītas ar fizioloģiskām izmaiņām organismā. Laika gaitā šī skala ir pārveidota arī 10 punktu skalā. Pēc 10 punktu skalas, pieņemot, ka 0 ir sēdēt, bet 10 darboties cik vien spēka, vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes būtu no 5 līdz 6. Šāda veida aktivitātes nedaudz paātrina gan sirdsdarbību, gan elpošanu. Savukārt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes šajā skalā būtu 7 līdz 8 punkti.

Borga slodzes intensitātes uztveres skala			
Borga skala		10 punktu skala	
Nav piepūles	6	Nav piepūles	0
Ļoti, ļoti neliela piepūle	7	Ļoti, ļoti neliela piepūle	1
Ļoti neliela piepūle	8–9	Ļoti neliela piepūle	2
Viegla piepūle	10–11	Viegla piepūle	3
Diezgan liela piepūle	12–13	Diezgan liela piepūle	4
Liela piepūle	14–16	Liela piepūle	5–6
Ļoti liela piepūle	17–18	Ļoti liela piepūle	7–8
Ārkārtīgi liela piepūle	19	Ārkārtīgi liela piepūle	9
Maksimāla piepūle	20	Maksimāla piepūle	10

Ieteicams sekot līdzī pulsam fizisko aktivitāšu laikā! Fiziskās aktivitātes vajadzētu veikt ar tādu slodzes intensitāti, kas nenodara kaitējumu sirdij.

Lai to varētu kontrolēt, ir jāizrēķina savs maksimālais pulsa biežums:

$$\text{maksimālais pulsa biežums} = 220 - \text{vecums gados}$$

Piemēram, ja vecums ir 48 gadi, tad maksimālais pulsa biežums = $220 - 48 = 172$.

Uzsākot fiziskās aktivitātes, sākotnēji slodzei nevajadzētu pārsniegt 60% no maksimālā pulsa, t. i., augstāk minētajā piemērā – 103. Taču pie regulārām fiziskām aktivitātēm slodzei nevajadzētu pārsniegt 60–80% no maksimālā pulsa.

Pulsa kontrolei pieejami dažādi pulsometri, kas mēra pulsu uz rokas locītavas. Tāpat pulsometri pieejami gan ar, gan bez pulsa jostiņām. Jostiņas palīdz precīzāk noteikt pulsu fizisko aktivitāšu laikā un tiek apliktas zem krūtīm aptuveni sirds līmenī. Ja pulsometrs nav pieejams, pulsu var noteikt, uzliekot divus pirkstus (rādītājpirkstu un vidējo pirkstu) uz plaukstas locītavas un skaitot sirdspukstus 30 sekundes, noslēgumā saskaitīto skaitli reizinot ar divi.

Slodzes intensitātes noteikšana pēc maksimālā pulsa	
Intensitāte	Procentuālā daļa no maksimālā pulsa
Zema intensitāte	<55%
Vidēja intensitāte	55–74%
Augsta intensitāte	75–90%
Ļoti augsta intensitāte	>90%



Lai kontrolētu intensitāti un noteiktu, vai tā ir vidējas vai augstas intensitātes fiziskā aktivitāte, var pielietot arī „**Sarunas testu**”, jo slodzes intensitāte ir cieši saistīta ar elpošanas darbības paātrināšanos, kas savukārt ietekmē spēju runāt.

Sarunas tests		
Piepūle	Elpošana	Spēja sarunāties
Nav piepūles	Normāla	Nav piepūles, var brīvi sarunāties un dziedāt
Ļoti, ļoti neliela piepūle	Normāla	Nav grūti, var brīvi sarunāties un dziedāt
Ļoti neliela piepūle	Gandrīz normāla	Var brīvi sarunāties un dziedāt
Neliela piepūle	Nedaudz padziļināta	Var sarunāties un dziedāt
Vidēji zema piepūle	Dziļa, bet lēna	Var sarunāties un dziedāt
Mazliet jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāk nekā iepriekš	Var sarunāties ar nelielu piepūli, bet dziedāšana sagādā grūtības
Liela piepūle	Dziļa un bieža	Var izteikt atsevišķus teikumus, bet vairs nevar dziedāt
Ļoti liela piepūle	Ļoti dziļa un ļoti bieža	Var izteikt tikai dažas frāzes
Ārkārtīgi liela piepūle	Elpas trūkums	Pirms pateikt vārdu ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa
Maksimāla piepūle	Grūti paelpot	Nav iespējams runāt

Vidējas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes:

- iešana (ar ātrumu līdz 5 km/h, bet ne ātrāk);
- ūdens aerobika;
- riteņbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h;
- balles dejas vai līnijdejas;
- pārgājieni, piemēram, kalnainos apvidos;
- dārza darbi, piemēram, aktīva lapu grābšana.

Augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes:

- aktīva soļošana un skriešana;
- peldēšana;
- kāpšana pa trepēm, t. sk., nesot smagumus;
- riteņbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h;
- aktīvi dārza darbi (rakšana, sniega tīrīšana vai līdzīgas aktivitātes, kas paātrina sirdsdarbību);
- enerģiska fitnesa nodarbība;
- distanču slēpošana;
- komandu sporta veidi, piemēram, futbols, basketbols, hokejs.

Kāda veida fiziskās aktivitātes vēl būtu jāiekļauj ikdienā?

Lai arī dažādas intensitātes aerobajām fiziskajām aktivitātēm ir jābūt ikdienā veicamo aktivitāšu pamatā, tomēr papildus nepieciešams iekļaut arī muskuļus un kaulus stiprinošas (piemēram, dažādi vingrojumi ar smagākiem priekšmetiem vai sava ķermeņa svaru, t. sk., atspiešanās, kāpšana kokā/uz klinšu sienas), līdzsvaru veicinošas (piemēram, stāvēšana uz vienas kājas, iešana atpakaļgaitā, muguras, vēdera un kāju muskulatūras stiprināšana) un elastību attīstošas (piemēram, stiepšanās vingrinājumi) fiziskās aktivitātes.



FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI

0–4 gadus veciem bērniem



Lai zīdaiņi, mazi bērni un pirmsskolas vecuma bērni būtu veselīgi, augtu un attīstītos pilnvērtīgi, ir svarīgi, ka viņi ir fiziski aktīvi katru dienu. Tās var būt aktivitātes gan iekštelpās, gan ārā.

Fiziskās aktivitātes 0–4 gadus veciem bērniem:

- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- uzlabo kaulu veselību un stiprina muskuļus;
- attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju;
- veicina sociālo prasmju veidošanos;
- veicina smadzeņu attīstību;
- vairo pašapziņu un neatkarību.

Vecākiem ieteicams apgūt handlingu (mazuļa aprūpe, visas darbības, kas tiek veiktas ar bērnu – nešana, turēšana, vannošanās, apģērbšana u. c.).

Fiziskās aktivitātes zīdaiņiem (no dzimšanas brīža līdz 1 gada vecumam)

Šī vecuma bērniem ir piemērotas jebkuras intensitātes uz grīdas vai ūdenī veiktas fiziskās aktivitātes, protams, ievērojot drošas vides principus. Jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo labāk!

Pirms zīdainis sāk rāpot, svarīgi viņu iedrošināt būt aktīvam, attīstot bērna muskuļus un motoriku:

- sniedzoties un satverot dažādus objektus (bumbiņu vai citas rotaļlietas);
- vilkšanas un stumšanas spēles ar mīkstajām mantiņām, tāpat jebkura spēlēšanās ar citiem cilvēkiem;
- jautras mūzikas atskaņošana, kas veicina kustību attīstību;
- „vēdera laiks” – laiks, ko zīdainis pavada guļot uz vēdera, ieskaitot velšanos un spēlēšanos uz grīdas;
- ķermeņa un atsevišķu ķermeņa daļu kustināšana un vingrināšana;
- attīstošo rotaļlietu izmantošana, lai radītu zīdainim interesi un vēlmi tās satvert, pārvietot vai stiepties pēc tām;
- mātes/tēva un mazuļa pelde baseinā vai kustības vannošanās laikā.



Laikā, kad zīdainis pats aktīvi vēl nepārvietojas, visas dienas garumā pozīcijā uz vēdera ieteicams pavadīt **vismaz 30 minūtes**

Jāierobežo nepārtraukti sēdus pozīcijā pavadītais laiks (autokrēsliņā, ēdināšanas krēsliņā) uz **ne ilgāk kā 60 minūtēm** (izņemot gulēšanas laiku)

Fiziskās aktivitātes bērniem no 1 līdz 2 gadu vecumam un pirmsskolas vecuma bērniem (no 3 līdz 4 gadu vecumam)

Šī vecuma bērniem nepieciešams būt fiziski aktīviem vismaz 3 stundas katru dienu. Jāparedz, ka 3–4 gadus veciem bērniem no šīm 3 stundām, vismaz 60 minūtes tiek veiktas vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.

Būtiski, ka trīs stundas, kuras bērniem vajadzētu pavadīt fiziski aktīvās nodarbēs, nav nepieciešams veikt uzreiz vienā piegājienā. Fiziskās aktivitātes var veikt visas dienas garumā, tās var būt zemākas un augstākas intensitātes aktivitātes, kas **nodarbina galvenās muskuļu grupas** – kāju, roku, plecu joslas, krūšu, muguras, sēžamvietas muskuļus. Tās var būt tādas nestrukturētas fiziskās aktivitātes (bērni darbojas paši) kā **aktīvas spēles**, dažādu **prasmju attīstīšana** (lēkšana, skriešana, kāpšana) un **strukturētas fiziskās aktivitātes** (pieaugušo vadītas) kā dejošana, vingrošana, peldēšana, kā arī **līdzsvara attīstīšana**. Ieteicams, ka vismaz 30 minūtes dienā tiek veltītas strukturētām aktivitātēm.

Iejas fiziskām aktivitātēm:

- spēles ar dažāda lieluma bumbiņām;
- pastaigas ar basām kājām pa dažāda veida virsmām – zāle, paklājs, smiltis;
- spēlēšanās ar balonu;
- spēlēšanās ar ziepju burbuļiem – skriet tiem pakaļ un "spridzināt";
- aktīvu spēļu spēlēšana, piemēram, paslēpes, šķēršļu pārvarēšanas spēles, skriešanas – ķeršanas spēles, "augstāk par zemi" un citas šāda veida spēles;
- braukšana ar velosipēdu, dejošana vai peldēšana;
- pastaigas;
- aktivitātes mūzikas pavadījumā;
- pārgērbšanās un lomu spēles.

Der atcerēties:

- vislabāk izvēlēties tādas rotaļlietas, spēles un aktivitātes, ka palīdz attīstīt dažādas kustības, prasmes un iemaņas, piemēram, skriešanas, mešanas un ķeršanas prasmes;
- kad vien iespējamas, aktivitātēs iesaistīties visai ģimenei – pastaigas pa parku, zooloģiskā dārza apmeklējums vai izbrauciens ar velosipēdiem ir labs veids, kā ģimenei kopīgi pavadīt brīvo laiku;
- cik vien iespējams pavadīt laiku svaigā gaisā;
- iedrošināt bērnus būt neatkarīgiem un izpētīt pasauli, kas atrodas ap tiem, vienlaikus atceroties par drošu vidi, kurā atrodas bērns!



Jāierobežo nepārtraukti sēdus pozīcijā pavadītais laiks (autokrēsliņā, ēdināšanas krēsliņā) uz **ne ilgāk kā 60 minūtēm** (izņemot gulēšanas laiku)



Bērniem, kas **jaunāki par 2 gadiem**, nav ieteicams pavadīt laiku pie televizora vai viedierīcēm

Bērniem **no 2 līdz 4 gadu vecumam** ekrānlaiku ieteicams ierobežot

līdz 60 minūtēm
dienā

Jo mazāks laiks, ko bērns pavada mazkustīgi pie dažādiem ekrāniem, jo vairāk ieguvumu viņa veselībai un attīstībai.

Noderīgi padomi ekrānlaika samazināšanai:

- neieturēt maltītes skatoties televizoru, padarīt to par ģimenes laiku un izslēgt televizoru;
- noskatoties raidījumu, multfilmu vai filmu, neatstāt televizoru vai datoru ieslēgtu;
- noteikt skatīšanās ierobežojumus/noteikumus;
- bērna istabā nenovietot televizoru un/vai datoru;
- atskaņot mūziku vai stāstu ierakstus, kas ir laba alternatīva televizoram vai datoram.



FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI

5–17 gadus veciem bērniem un pusaudžiem



Fiziskās aktivitātes šī vecuma bērniem un pusaudžiem ir svarīga ikdienas sastāvdaļa, kas ne tikai uzlabo veselību, bet arī palīdz pilnveidot fiziskās un apgūt sociālās prasmes, palīdz sadraudzēties savā starpā, sekmē pareizu attīstīšanās un augšanas procesu. Fiziskās aktivitātes šajā vecuma posmā ietver brīvā laika pavadīšanu aktīvi (spēlējot spēles, nodarbojoties ar komandu sporta veidiem), apmeklējot fizisko aktivitāšu mācību stundas un pulciņus, pārvietojoties (ar kājām, velosipēdu), kā arī veicot kādus mājas darbus, piemēram, istabas kārtošanu, darbus dārzā u. tml.

Lai bērns dzīvotu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, vecākiem ir būtiska loma šī procesa veicināšanā un īstenošanā. Tāpēc, cik vien iespējams, vecākiem jābūt fiziski aktīviem arī pašiem, esot kopā ar bērnu, tādējādi ne vien parādot labu piemēru, bet arī stiprinot savstarpējās attiecības.

Būtiski, ka, iedrošinot bērnus būt fiziski aktīviem jau no bērnības, ievērojami tiek samazināts dažādu slimību risks pieaugušo vecumā.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Vismaz 60 minūtes dienā

vidējas līdz augstas intensitātes, lielākoties aerobas fiziskās aktivitātes



Šajā vecumā ieteicamas vidējas līdz augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā, bet jāatceras – vairāk ir labāk; fiziskās aktivitātes var ilgt arī vairākas stundas dienā.

Vismaz 3 dienas nedēļā

augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes



Tāpat vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes.

Šī vecuma bērniem ieteicams nodarboties ar vidējas līdz augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm, muskulatūru un kaulus stiprinošām fiziskām aktivitātēm:

- pie vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm pieskaitāma enerģiska staigāšana, braukšana ar velosipēdu, došanās pārgājienā, peldēšana, skrituļslidošana vai dažādas aktīvas spēles;
- augstas intensitātes fiziskās aktivitātes ietver dažādas sportiskas aktivitātes, t. sk., ar sacensību elementiem, piemēram, futbolu vai basketbolu, hokeju, skriešanu, dejošanu, cīņas mākslu, distanču slēpošanu un peldēšanu;

- pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas, izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanos kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumus, t. sk., izmantojot sava ķermeņa svaru, pretestības vingrinājumus u. c. aktivitātes;
- pie aktivitātēm, kas stiprina kaulus, pieder fiziskās aktivitātes ar gravitātes spēka pārvarēšanu, piemēram, skriešana, tenisa spēlēšana, lekšana ar lecamauklu, basketbola spēlēšana u. c.

Pats svarīgākais ir dot iespēju bērnam piedalīties dažādās aktivitātēs – tādās, kas ir jautras un atbilstošas bērna interesēm, prasmēm un iemaņām. Fizisko aktivitāšu daudzveidība sniegs bērnam gan prieku, pieredzi, izaicinājumu, gan iespēju apgūt sociālās prasmes.

Prasmju apgūšanas process

Šajā vecumā bērniem jāapgūst un jāpilnveido dažādas prasmes – skriet, lēkt, ķert, mest, spert, peldēt un braukt ar velosipēdu. Šo prasmju apgūšanu var īstenot gan spēlējot spēles, gan piedaloties organizētās sporta aktivitātēs (futbols, basketbols, tautas bumba u. c.).

Fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā:

- veicina veselīgu augšanu un attīstību;
- veido spēcīgus kaulus un muskuļus;
- uzlabo līdzsvaru un attīsta motorās prasmes;
- mazina traumatismu;
- uzlabo lokanību;
- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- palīdz atslābināties;
- uzlabo bērna stāju;
- laba iespēja iegūt jaunus draugus;
- veicina domāšanas procesus, koncentrēšanās spējas, uzlabo atmiņu, tādējādi uzlabojot arī akadēmisko sniegumu;
- samazina depresijas attīstības risku;
- veicina bērna pašapziņas veidošanos.



Ekrānlaiku ieteicams ierobežot
līdz 2 stundām dienā,
neieskaitot laiku, kas veltīts mācību vajadzībām

**Jo mazāk laika bērns
vai pusaudzis pavada
mazkustīgi, jo labāk!**

Bērni un pusaudži ar invaliditāti

Arī bērniem un pusaudžiem ar invaliditāti ir nepieciešamas regulāras fiziskās aktivitātes. Lai izprastu, kāda apjoma un veida fiziskās aktivitātes ir vispiemērotākās, vēlam konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu, piemēram, ārstu vai fizioterapeitu, tādējādi pielāgojot fiziskās aktivitātes bērna spējām un interesēm un samazinot mazkustīgi pavadīto laiku.

FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI pieaugušajiem (18–64 gadi)



Cilvēka ķermenis ir radīts, lai kustētos, tomēr mūsdienu dzīves ritms un tehnoloģijas ir tik ļoti atvieglojušas dzīvi, ka cilvēkiem nav būtiskas nepieciešamības kustēties visas dienas garumā. Automašīnas samazina nepieciešamību pārvietoties ar kājām, mājas darbus var paveikt dažādas elektroiekārtas. Līdzīgi arī darba vietā – vieglāk mēdz būt kolēģim uzrakstīt e-pastu, nevis aiziet uz blakus kabinetu. Arī sociālajos tīklos pavadītais laiks bieži vien nozīmē arī mazkustīgi pavadītu laiku. Rezultātā – kustību daudzums ikdienā samazinās, bet liekā svara un aptaukošanās, kā arī dažādu hronisku slimību izplatības rādītāji pieaug.

Ja ir svarīga sava veselība gan īstermiņā, gan ilgtermiņā, tad iesākumā jāmaina sava attieksme pret fiziskajām aktivitātēm. Fiziskās aktivitātes jāuztver kā iespēja un labs atpūtas veids, nevis kā apgrūtinājums vai neērtības. Ja tā būs, tad tas jau būs pirmais pozitīvais solis pretī labākai veselībai, pašsajūtai un dzīves kvalitātei kopumā.

Pieaugušajiem ir ieteicams būt aktīviem katru dienu. Katra fiziska aktivitāte ir labāka nekā pilnīgs mazkustīgums.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Nedēļā jāveic vismaz:

150–300 minūtes vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes 

vai

75–150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes 

Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

Pieaugušajiem ieteicamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes 150–300 minūtes nedēļā, piemēram, ātra pastaiga, peldēšana, braukšana ar velosipēdu, dārza darbu veikšana, vai 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana, smagi dārza darbi (sniega tīrīšana, dārza rakšana), pārgājiens kalnainā apvidū, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm.

Šāds fizisko aktivitāšu daudzums nedēļā varētu šķist liels, bet būtiski atcerēties, ka tās var veikt visas dienas laikā, piemēram, izvēloties izkāpt no sabiedriskā transporta pāris pieturas pirms galamērķa, lifta un eskalatora vietā izvēloties kāpt pa kāpnēm, izvedot pastaigā suni, darbojoties dārzā, aktīvi spēlējoties ar bērniem, veicot mājas uzkopšanas darbus, dodoties regulārās pastaigās.



Savukārt, lai iegūtu papildu ieguvumus savai veselībai, pieaugušajiem ieteicams pārsniegt noteikto aerobo fizisko aktivitāšu minimumu un vismaz 2 dienas nedēļā veikt muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām, piemēram, svaru celšana, joga, vingrinājumi, kas rada pretestību (pievilkšanās, pumpēšanās, pietupieni).

Papildu ieguvumiem: vismaz 2 reizes nedēļā



muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām

Tāpat ir svarīgi fiziskās aktivitātes apvienot ar veselīgu uzturu un pēc iespējas samazināt mazkustīgi pavadīto laiku, piemēram, mazāk skatoties televizoru, retāk pārbaudot sociālo tīklu saturu, ievērojot aktīvas atpūtas pauzes darbā, izvēloties pārvietoties ar kājām vai velosipēdu, nevis automašīnu vai sabiedrisko transportu.

JĀIEROBEŽO mazkustīgi pavadītais laiks,



AIZVIETOJOT
to ar jebkuras intensitātes
fiziskajām aktivitātēm
(t. sk., zemas)

Regulāras fiziskās aktivitātes:

- samazina risku saslimt ar dažādām hroniskām slimībām, piemēram, hipertensiju, koronāro sirds slimību, II tipa cukura diabētu, atsevišķu vēžu veidiem (krūts un resnās zarnas vēzis);
- uztur veselīgu ķermeņa masu;
- vairo pašapziņu;
- uzlabo garastāvokli;
- samazina depresijas, trauksmes, Alcheimera slimības attīstības risku;
- uzlabo miega kvalitāti.



FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI senioriem (virs 64 gadu vecuma)



Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Nedēļā jāveic vismaz:

150–300 minūtes

vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes



vai

75–150 minūtes

augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes



Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

Gados vecākiem pieaugušajiem jābūt fiziski aktīviem katru dienu. Ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150–300 minūtes nedēļā vai arī 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm.

Senioriem, kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski, mazkustīgi pavadīto laiku pamazām aizvietojo ar zemas intensitātes fiziskajām aktivitātēm. Intensitāti un apjomu pamazām var palielināt, tomēr vēlams par piemērotākajām aktivitātēm konsultēties ar veselības aprūpes speciālistu, jo īpaši gadījumos, ja ir kādas hroniskās slimības. Vidējas intensitātes regulāras fiziskās aktivitātes, kas paātrina sirdsdarbību, rada siltuma sajūtu un vieglu elpas trūkumu, ietver arī ikdienišķas darbības, tādas, kā pastaiga, riteņbraukšana, peldēšana, nūjošana, dejas. Mazāk aktīviem senioriem tie var būt arī mājsaimniecības un dārza darbi.

Lai iegūtu papildu ieguvumus veselībai, nepieciešams pārsniegt noteikto fizisko aktivitāšu apjomu nedēļā, kā arī jāveic muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām (kāju, roku, krūšu, vēdera, muguras, plecu) vismaz 2 dienas nedēļā. Tāpat ieteicamas arī dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru, koordināciju un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē vismaz 3 dienas nedēļā, tādējādi samazinot kritienu rezultātā gūto traumu risku.

Papildu ieguvumiem:

vismaz 2 dienas nedēļā

muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām



vismaz 3 dienas nedēļā

dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē



Svarīgi ņemt vērā, ka arī tādos gadījumos, kad cilvēkam veselības stāvokļa, piemēram, kādu hronisko slimību dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, vēlams darīt tik daudz, cik ļauj veselības stāvoklis un iespējas. Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan psihisko veselību!

Fizisko aktivitāšu intensitāte

Kā jau minēts iepriekš, senioriem ieteicamas vidējas intensitātes, augstas intensitātes vai kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes visas nedēļas garumā. Sēdošas aktivitātes un viegli mājsaimniecības darbi, piemēram, TV skatīšanās, grāmatu lasīšana un trauku mazgāšana nepieder pie šāda veida aktivitātēm. Ieteicams mazkustīgi pavadīto laiku ierobežot un aizvietot ar dažādas intensitātes, t. sk., zemas, fiziskajām aktivitātēm.



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

- pēc iespējas samazināt laiku, ko pavada skatoties televizoru;
- vidējas intensitātes ikdienas darbības, piemēram, dažādi mājsaimniecības darbi (mājas uzkopšana ar putekļsūcēju), iešana uz veikalu vai tirgu, kāpšana pa kāpnēm, peldēšana, pastaiga ar suni, dārza darbi, lapu grābšana un citas līdzīgas darbības;
- brīvā laika pavadīšana, kas ietver dažādas fiziskas aktivitātes, piemēram, apmeklēt dažādas nodarbības;
- strukturētas un plānotas fiziskās aktivitātes, piemēram, vingrošana, nūjošana, ūdens aerobika un citas aktivitātes;
- muskuļus stiprinošas aktivitātes, piemēram, vingrojumi ar hantelēm, savu ķermeņa svaru (pietupieni, atspiešanās), jogas vai tai-či praktizēšana;
- 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).

Regulāras fiziskās aktivitātes:

- uzlabo psihisko veselību, palīdz saglabāt domāšanas un spriešanas spējas, atmiņu;
- samazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām;
- palīdz saglabāt iemaņas veikt ikdienas aktivitātes;
- uzlabo garastāvokli un vairo pašapziņu;
- samazina traumatisma risku krītot.

FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā



Fiziskās aktivitātes **grūtniecības laikā** uzlabo sievietes un arī gaidāmā bērna vispārējo veselību. Veselai sievietei, grūtniecības laikā nodarbojoties ar vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm, tiek uzlabota sirds un plaušu veselība un fiziskā sagatavotība. Pētījumi liecina, ka veselai sievietei, nodarbojoties ar vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm, bērna zema dzimšanas svara, priekšlaicīgu dzemdību vai aborta risks ir zems, un šādas intensitātes fiziskās aktivitātes to nepalielina. Tāpat fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā samazina risku lielam svara pieaugumam, gestācijas diabētam un gestācijas hipertensijas attīstībai.

Arī **pēcdzemdību periodā** regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo sievietes vispārējo veselību. Labvēlīgi tiek iespaidota sirds un plaušu veselība, tāpat tiek uzlabots garastāvoklis. Fiziskās aktivitātes jaunajai māmiņai nerada negatīvu ietekmi uz mātes piena daudzumu vai tā sastāvu. Tāpat fiziskās aktivitātes pēcdzemdību periodā palīdz samazināt lieko svaru, kā arī uzturēt optimālu ķermeņa svaru.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?



**Vismaz
150 minūtes
nedēļā**

vidējas intensitātes
aerobas fiziskās
aktivitātes



Grūtniecēm, kurām nav ierobežojumu veselības stāvokļa dēļ, ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā. Tās var būt aktīvas pastaigas gan grūtniecības laikā, gan pēcdzemdību periodā.

Grūtnieces, kurām nav ierobežojumu veselības stāvokļa dēļ un kuras iepriekš bijušas fiziski aktīvas un regulāri nodarbojušās ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, var turpināt augstas intensitātes fiziskās aktivitātes arī grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā.

Tomēr jāatceras, pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas un veikšanas, ir nepieciešams konsultēties ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu par savu šī brīža un iepriekšējo veselības stāvokli, lai nekādā veidā netiktu apdraudēta grūtniecības norise.

Fizisko aktivitāšu veidi, kas ir piemēroti grūtniecības laikā:

- priekšroka dodama aktivitātēm svaigā gaisā;
- ieteicamas muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes, svarīgi nostiprināt muguras muskulatūru un iegurņa pamatnes muskulatūru, piemēram, to var izdarīt speciālās grūtnieču vingrošanas nodarbībās;
- ieteicams apgūt pareizu elpošanu un relaksāciju;
- peldēšana, muguras muskulatūras atslābināšana ar hidroterapijas palīdzību (piemēram, speciāla grūtnieču vingrošana ūdenī), priekšroka dodama tiem publiskiem baseiniem, kuros tiek prasītas izziņas par apmeklētāju veselības stāvokli;

- pastaigas svaigā gaisā, piemēram, katru dienu vismaz 30 minūtes doties nelielā pastaigā;
- sievietēm pēc pirmā grūtniecības trimestra būtu jāizvairās no vingrinājumiem, kas tiek veikti guļot uz muguras. Tāpat visas grūtniecības laikā vajadzētu izvairīties no fiziskajām aktivitātēm, kas palielina nokrišanas vai vēdera traumu risku, piemēram, jāšana ar zirgu, kalnu slēpošana, futbols, basketbols.

Fizisko aktivitāšu intensitāte grūtniecības laikā:

- būtiski ir nepārcensties. Par to var pārlicināties, sekojot līdzi savai pašsajūtai un izmantojot iepriekšminēto „sarunas testu” – fiziskās aktivitātes laikā grūtniecei ir jāspēj bez grūtībām sarunāties;
- grūtniecības periodā fiziskai aktivitātei nav jābūt nogurdinošai un grūtai (pēc iepriekšminētās Borga skalas – sajūtai ir jābūt, ka ir „diezgan grūti” (12–14), bet ne „grūti”, izvērtējot savu pašsajūtu).

Jāatceras:

- uzņemt pietiekami daudz šķidruma. Rekomendējamais uzņemamā šķidruma daudzums dienā ir 2–2,5 litri, tai skaitā 1,5 litri jāuzņem ar ūdeni. Īpaši jāatceras padzerties pirms, pēc un fizisko aktivitāšu laikā;
- necelt un nenest smagus, – ja ikdienas pienākumi to neizbēgami ietver, censties tos sadalīt mazākās “porcijās”;
- nēsāt piemērotus apavus un apģērbu;
- nepiedalīties fiziskajās aktivitātēs, kas tiek veiktas paaugstinātā temperatūrā, īpaši, ja ir arī augsts gaisa mitrums.

Fizisko aktivitāšu laikā jāseko līdzi savai pašsajūtai, **parādoties kādai no sekojošām pazīmēm, fiziskās aktivitātes jāpārtrauc** un jākonsultējas par turpmāko rīcību ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu vai, ja viņš nav sasniedzams, ar neatliekamās palīdzības dienestu:

- stipras elpošanas grūtības;
- sāpes krūškurvī vai vēdera lejasdaļā;
- sāpīgas dzemdes kontrakcijas (vairāk kā 6–8/h);
- jebkāda šķidrumu noplūde no dzimumceļiem;
- reibonis vai ģībonis, galvassāpes, sajūta, ka „tūlīt ģībšu!” vai slikta dūša;
- sāpes ikros vai pietūkums;
- pārmērīgs nogurums;
- samazinātas augļa kustības.

JĀIEROBEŽO

mazkustīgi pavadītais laiks,



AIZVIETOJOT

to ar jebkuras intensitātes
fiziskajām aktivitātēm

(t. sk., zemas)



FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI cilvēkiem ar invaliditāti



Ar fiziskām aktivitātēm nepieciešams nodarboties arī cilvēkiem ar invaliditāti. Praksē ir pierādīts, ka cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu, mugurkaula vai smadzeņu traumas, cilvēkiem ar multiplu sklerozi, Parkinsona slimību, muskuļu distrofiju, cerebrālo trieku, amputētām ekstremitātēm, psihiskām slimībām, fiziskās aktivitātes uzlabo kopējo veselības stāvokli. Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē asinsvadu un psihisko veselību, stiprina muskuļus un kaulus, kā arī uzlabo spēju veikt savus ikdienas pienākumus.

Cilvēkiem ar invaliditāti ir svarīgi konsultēties ar savu ārstējošo ārstu par fiziskajām aktivitātēm! Ir jāsaprot, kā invaliditāte ietekmē spēju veikt fiziskās aktivitātes. Reizēm invaliditāte neietekmē cilvēka spējas veikt regulāras vidējas un augstas intensitātes fiziskas aktivitātes. Šādos gadījumos cilvēki var vadīties pēc fizisko aktivitāšu rekomendācijām, kas domātas iedzīvotājiem attiecīgajā vecuma posmā. Fizisko aktivitāšu apjoms un intensitāte jāpiemēro savu spēju robežām, ko veiksmīgi var izdarīt sadarbībā ar veselības aprūpes speciālistu, piemēram, fizioterapeitu.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Nedēļā jāveic vismaz:

150–300 minūtes

vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

vai

75–150 minūtes

augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas 150–300 minūtes vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā vai 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes nedēļā, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm.

Pieaugušiem cilvēkiem ar invaliditāti ieteicamas arī vidējas un augstas intensitātes muskuļus stiprinošas fiziskas aktivitātes, kas ietver visas galvenās muskuļu grupas, vismaz 2 reizes nedēļā.

Vismaz 2 reizes nedēļā

muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām

Fizisko aktivitāšu intensitāte un ilgums ir atkarīgs no cilvēka individuālā veselības stāvokļa, tādēļ noteikti jākonsultējas ar ārstējošo ārstu!

Ja veselības stāvoklis neatļauj veikt šādas intensitātes un ilguma fiziskās aktivitātes, ieteicams būt fiziski aktīviem, cik iespējams. Galvenais – censties izvairīties no mazkustīguma!

FIZISKO AKTIVITĀŠU IETEIKUMI cilvēkiem ar hroniskām slimībām



Cilvēkiem ar hroniskām slimībām (osteoartrītu, hipertensiju, II tipa cukura diabētu, demenci, multiplo sklerozi, onkoloģiskām slimībām u. c.) ir ļoti ieteicams iesaistīties regulārās fiziskajās aktivitātēs, jo tādā veidā tiek uzlabota dzīves kvalitāte un tiek samazināts citu slimību risks.

Fizisko aktivitāšu ieteicamais veids un daudzums ir atkarīgs no konkrētā cilvēka spējām un hroniskās slimības smaguma pakāpes. Pamatā ieteicamais fizisko aktivitāšu daudzums un intensitāte pieaugušajiem ar vai bez hroniskajām slimībām neatšķiras.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

Nedēļā jāveic vismaz:

**150–300
minūtes**

vidējas
intensitātes
aerobas
fiziskās
aktivitātes



vai

**75–150
minūtes**

augstas
intensitātes
aerobas
fiziskās
aktivitātes



Var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes
aerobas fiziskās aktivitātes

Cilvēkiem ar hroniskām slimībām ieteicamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes 150–300 minūtes nedēļā, piemēram, ātra pastaiga, peldēšana, braukšana ar velosipēdu, vai 75–150 minūtes augstas intensitātes aerobās fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana, smagi dārza darbi (sniega tīrīšana, dārza rakšana), pārgājiens kalnainā apvidū, kuras var aizstāt ar kombinētām vidējas un augstas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm.

Šāds fizisko aktivitāšu daudzums nedēļā varētu šķist liels, bet būtiski atcerēties, ka tās var veikt visas dienas laikā, piemēram, izvēloties izkāpt no sabiedriskā transporta pāris pieturas pirms galamērķa, lifta un eskalatora vietā izvēloties kāpt pa kāpnēm, izvedot pastaigā suni, darbojoties dārzā, aktīvi spēlējoties ar bērniem, veicot mājas uzkopšanas darbus, dodoties regulārās pastaigās.

Savukārt, lai iegūtu papildu ieguvumus savai veselībai, cilvēkiem ar hroniskām slimībām ieteicams pārsniegt noteikto aerobo fizisko aktivitāšu minimumu un vismaz 2 dienas nedēļā veikt muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām, piemēram, svaru celšana, joga, vingrinājumi, kas rada pretestību (pievilkšanās, pumpēšanās, pietupieni), kā arī dažādas fiziskās aktivitātes, kas uzlabo līdzsvaru un attīsta spēku vidējā vai augstā intensitātē vismaz 3 dienas nedēļā.

Papildu ieguvumiem:

**vismaz 2
dienas nedēļā**

muskuļus
stiprinošas fiziskās
aktivitātes vidējā vai
augstā intensitātē
galvenajām muskuļu
grupām

un

**vismaz 3
dienas
nedēļā**

dažādas fiziskās
aktivitātes, kas
uzlabo līdzsvaru
un attīsta spēku
vidējā vai augstā
intensitātē



Tāpat ir svarīgi fiziskās aktivitātes apvienot ar veselīgu uzturu un pēc iespējas samazināt mazkustīgi pavadīto laiku, piemēram, mazāk skatoties televizoru, retāk pārbaudot sociālo tīklu saturu, ievērojot aktīvas atpūtas pauzes darbā, izvēloties pārvietoties ar kājām vai velosipēdu, nevis automašīnu vai sabiedrisko transportu.

Zemāk minēti piemēri par to, kādu labumu fiziskās aktivitātes var sniegt cilvēkiem ar dažādām hroniskām slimībām.

1. piemērs. Fiziskās aktivitātes pieaugušajiem ar osteoartrītu

Daudzi vecāka gadagājuma cilvēki sastopas ar tādu slimību kā osteoartrīts. Osteoartrīts ir hroniska locītavu slimība. Osteoartrīta process skar locītavas, radot tajās iekaisumu. Ar šo slimību cilvēki var sadzīvot daudzus gadus, kas nav viegli, jo slimība izraisa locītavu sāpes un stīvumu.

Bieži vien cilvēki, kam ir šī slimība, uzskata, ka fiziskās aktivitātes tikai pasliktinās veselības stāvokli, bet šāds uzskats ir maldinošs. Cilvēkiem ar osteoartrītu fiziskās aktivitātes ir vitāli nepieciešamas, lai ne tikai uzlabotu stāvokli (samazinātu sāpes, uzlabotu fiziskās funkcijas), bet arī, lai samazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, piemēram, sirds slimībām, II tipa cukura diabētu, un uzlabotu dzīves kvalitāti kopumā. Tāpat fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.

Pētījumi liecina, ka gan muskuļus stiprinošas, gan dažādas aerobas fiziskas aktivitātes sniedz veselības stāvokļa uzlabošanu cilvēkiem ar osteoartrītu. Grūtākais šajā procesā ir uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo tas var izrādīties sāpīgi un nepatīkami. Bet, ja fiziskās aktivitātes tiks veiktas regulāri un ievērojot drošības principus, mazinās sāpes un uzlabojas gan fiziskā, gan psihiskā veselība.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?



**Nedēļā vismaz
150 minūtes**

vidējas intensitātes
aerobas fiziskās
aktivitātes



Cilvēkiem, kas slimo ar osteoartrītu, jāatceras, ka fizisko aktivitāšu biežums un intensitāte ir jāizvēlas atbilstoši savām spējām un slimības smaguma pakāpei. Pārsvārā cilvēki spēj veikt vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā.

Ieteicams būt aktīviem 3 līdz 5 reizes nedēļā vidēji 30 līdz 60 minūtes vienā piegājienā, piemēram, veicot locītavas stiprinošus vingrinājumus, peldot, staigājot vai darot ko citu.

Ieteicams būt aktīviem

3 līdz 5 reizes nedēļā vidēji
30 līdz 60 minūtes

vienā piegājienā



Jāatceras, ka ir svarīgi konsultēties arī ar ārstējošo ārstu par fiziskajām aktivitātēm un piemērotāko fizisko aktivitāšu intensitāti un daudzumu.

2. piemērs. Fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar II tipa cukura diabētu

Arī cilvēkiem, kas slimo ar II tipa cukura diabētu fiziskās aktivitātes ir būtiski nepieciešamas. Tās ne tikai sniedz terapeitisku efektu, bet arī tiek rekomendētas, lai mazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, un pats svarīgākais – palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa svaru. Zinātnisko pētījumu rezultāti norāda, ka fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar II tipa cukura diabētu mazina risku saslimt ar sirds slimībām.

Cik daudz ir pietiekami un kāda veida aktivitātes ir ieteicamas?

 Nedēļā jāveic **vismaz 150–300 minūtes** vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes 

2 dienas nedēļā jāveic muskuļus stiprinošas aktivitātes 

Cilvēkiem, kas slimo ar II tipa cukura diabētu ir ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150–300 minūtes nedēļā. Tāpat ieteicams vismaz 2 dienas nedēļā veikt muskuļus stiprinošas aktivitātes.

Protams, arī šajā gadījumā ir svarīgi konsultēties ar ārstu par piemērotākajām fiziskajām aktivitātēm. Piemēram, cilvēkiem, kas slimo ar diabētu, ir jābūt piesardzīgākiem un uzmanīgākiem – jāseko līdzi glikozes līmenim asinīs, tāpat jāizvairās traumēt pēdas.

Jāatceras, ka:

- cilvēkiem ar hroniskām slimībām ieteicamas regulāras, dažādas intensitātes fiziskās aktivitātes, jo tās sniedz neatsveramus ieguvumus veselībai;
- ja cilvēki ar hroniskām slimībām fiziskās aktivitātes veic atbilstoši savām spējām un veselības stāvoklim, fiziskās aktivitātes ir drošas;
- ieteicams konsultēties ar ārstu vai fizioterapeitu par fiziskajām aktivitātēm. Speciālisti varēs sniegt norādījumus par drošākajām, piemērotas intensitātes fiziskajām aktivitātēm.

JĀIEROBEŽO
mazkustīgi pavadītais laiks, 



AIZVIETOJOT
to ar jebkuras intensitātes fiziskajām aktivitātēm
(t. sk., zemas)

Drošas fiziskās aktivitātes

Kaut arī fiziskās aktivitātes sniedz pozitīvu devumu mūsu veselībai, fiziskās aktivitātes reizēm ir saistītas arī ar palielinātu risku gūt traumas. Visbiežāk tiek traumēta skeleta un muskuļu sistēma (kauli, saites, cīpslas, muskuļi, locītavas). Atsevišķas fiziskās aktivitātes var pakļaut cilvēku atūdeņošanās un pārkaršanas riskam. Bet, lai tas viss neatgadītos, ir nepieciešams veikt pasākumus, kas pasargās ikvienu no traumu un citu nevēlamu atgadījumu riska.

Ko darīt, lai sevi pasargātu?

1. Regulāri būt fiziski aktīvam, lai palielinātu fizisko sagatavotību, un atcerēties, ka fizisko aktivitāšu intensitāte un biežums jāpalielina pakāpeniski. Tas pasargās no traumatisma, kas saistīts ar strauju aktivitāšu intensitātes maiņu.
2. Izprast iespējamos riskus un būt pārliecinātiem, ka konkrētā fiziskā aktivitāte nenodarīs kaitējumu sev vai citiem.
3. Izvēlēties tāda veida fiziskās aktivitātes, kas ir piemērotas pašreizējai fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim.
4. Aizsargāt sevi, izvēloties piemērotu un atbilstošu sporta inventāru (piemērotus apavus un apģērbu, nūjas, bumbas u. c.) un personīgos aizsarglīdzekļus (ķiveri, brilles, aizsargus dažādām ķermeņa daļām u. c.), drošu vidi un veikt saprātīgu izvēli par to, kur, kad un kā būt fiziski aktīviem.
5. Vienmēr konsultēties ar veselības aprūpes speciālistiem par fizisko aktivitāšu specifiku hronisku slimību vai to simptomu un invaliditātes gadījumos.

Svarīgākais ir izvēlēties piemērota apjoma un intensitātes fiziskās aktivitātes!

Traumatisma risks, kas saistīts ar fiziskajām aktivitātēm

Traumatisma riska līmenis	Fiziskās aktivitātes tips	Piemēri
Zems risks ↓ Augsts risks	Pārvietošanās	Iešana, braukšana ar velosipēdu
	Dzīvesveids	Dārza darbi, mājas darbi, remonta darbi mājās
	Atpūta/sports Bez kontakta	Enerģiska pastaiga, skriešana, soļošana, dejošana, peldēšana, teniss
	Atpūta/sports Ierobežots kontakts	Riteņbraukšana, slēpošana, volejbols, beisbols
	Atpūta/sports Sadursmes/kontakts	Futbols, hokejs, basketbols

Piezīme: vienu un to pašu aktivitāti var veikt ar dažādiem nolūkiem un atšķirīgu apjomu, intensitāti, ilgumu, tāpēc traumatisma riska līmenis atšķirsies. Fiziskās aktivitātes, kuru raksturs ir konkurējošs (hokejs, basketbols), ir traumatiskākas kā nekonkurējoša rakstura aktivitātes.

Traumatisma risku var samazināt, izvēloties atbilstošas fiziskās aktivitātes. Vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes ir drošākas, jo nav saistītas ar kontaktu vai sadursmēm ar citiem cilvēkiem. Enerģiskas pastaigas, dārza darbi, soļošana, skriešana, peldēšana ir fiziskās aktivitātes ar zemāku risku gūt traumas. Traumu risks var atšķirties atkarībā no fizisko aktivitāšu mērķa, piemēram, atpūtas izbrauciens ar velosipēdu ietver mazāku traumatisma risku, kā velo sacensības.

Būtiski atcerēties, ka cilvēki, kuriem ir bijušas traumas pagātnē, ir pakļauti lielākam riskam savainot šo ķermeņa daļu atkārtoti, tāpēc jābūt īpaši uzmanīgiem, veicot fiziskās aktivitātes, kurām traumatisma risks ir augstāks.

Nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm karstā un mitrā laikā pastāv lielāks atūdeņošanās un pārkaršanas risks, tāpēc labāk:

- ar fiziskām aktivitātēm nodarboties no rīta, kad āra temperatūra nav tik augsta;
- pāriet uz iekštelpu aktivitātēm (basketbola spēle sporta zālē, nevis āra laukumā);
- mainīt fizisko aktivitāšu veidu (labāk izvēlēties peldēt, nevis spēlēt futbolu vai basketbolu);
- uzņemt pietiekami daudz šķidruma. Optimālais diennaktī organismam nepieciešamais šķidruma daudzums ir aptuveni 2–2,5 litri jeb 30–35 ml uz 1 kg cilvēka ķermeņa svara. Atkarībā no fiziskās aktivitātes līmeņa, apkārtējās vides temperatūras un mitruma līmeņa, nepieciešamais šķidruma daudzums var būt lielāks.

Sportošanai un fiziskajām aktivitātēm jābūt balstītām uz regulāriem treniņiem un nozares speciālistu ieteikumiem, kā arī uz veselīgu uzturu, apzinoties uztura bagātinātāju lietošanas riskus.

