

SENIORU VINGROŠANAS LAUKUMS

Ganību iela 135/141

IEKĀRTU LIETOŠANAS
ROKASGRĀMATA



Esi sveicināts aktīvais senior un laipni aicināts vingrošanas laukumā, kas īpaši veidots un piemērots senioriem!

Laukumā uzstādītas dažādas vingrošanas iekārtas, kas saudzīgi palīdzēs izkustināt locītavas, izvingrināt un izstiept muskuļus.

Lielākā daļa iekārtu veicina locītavu kustīgumu, līdzsvaru un koordināciju, uzlabo koncentrēšanās spējas un svaigā gaisā veicina kustīgumu un regulāru izvingrošanos.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas senioriem virs 64 gadu vecuma*

Gados vecākiem pieaugušajiem jābūt fiziski aktīviem katru dienu. Līdzīgi kā pieaugušajiem vecumā no 18 – 64 gadiem, arī cilvēkiem, kas vecāki par 64 gadiem ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskas aktivitātes **vismaz 150 minūtes nedēļā** (2 stundas un 30 minūtes).

Vecākiem cilvēkiem, kuri ilgāku laiku nav bijuši fiziski aktīvi, ieteicams fiziskās aktivitātes uzsākt pakāpeniski. Sākotnēji ieteicams būt fiziski aktīviem līdz 30 minūtēm dienā, tad pakāpeniski fizisko aktivitāšu ilgumu palielināt līdz 30 minūtēm dienā un ilgāk.

Tāpat cilvēkiem vecumā virs 64 gadiem ieteicamas **muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes** visām muskuļu grupām vismaz 2 reizes nedēļā (kāju, roku, krūšu, vēdera, muguras, plecu muskuļiem).

Ieteicams vismaz 3 reizes nedēļā veikt fiziskās aktivitātes, kas **uzlabo līdzsvaru un koordināciju**, tādā veidā samazinot kritienu rezultātā gūto traumu iespējamību.

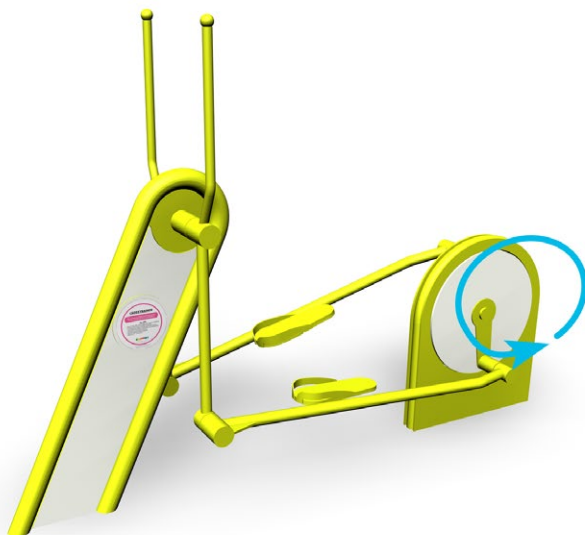
Svarīgi ņemt vērā, ka arī tādos gadījumos, kad cilvēkam veselības stāvokļa dēļ nav iespējams veikt ieteicamo fizisko aktivitāšu daudzumu, **vēlams darīt tik daudz, cik ļauj veselības stāvoklis un iespējas**. Fiziskās aktivitātes uzlabo gan fizisko, gan garīgo veselību!

150 minūtes fizisku aktivitāšu nedēļā saglabā un uzlabo psihisko veselību, palīdz saglabāt domāšanas spējas; samazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām; palīdz saglabāt iemaņas veikt ikdienas aktivitātes; uzlabo garastāvokli un vairo pašapziņu; samazina traumatisma risku kļūstot.

Veselīgu kustēšanos!

* Avots: Slimību profilakses un kontroles centra materiāls
"Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem"

Slēpošanas trenāžieris



Kas jādara?

1. Uzmanīgi uzkāp uz kustīgās ierīces, novietojot pēdas tam paredzētajās vietās, stingri turot rokas uz rokturiem.
2. Lēnām uzsāc slēpošanas imitācijas kustību, virzot vienu roku uz priekšu un vienu kāju atpakaļ. Veidosies rotējoša kustība plecu un muguras jostas daļā.

Ko tas dod?

Nodarbina visu ķermeni, veicinot visu muskuļu darbību. Labs trenāžieris, ko izmantot, lai iesildītos pirms augstākas intensitātes treniņa. Uzlabo aerobās darba spējas un stiprina sirds un asinsvadu sistēmu.

"Gaisā staigātājs"



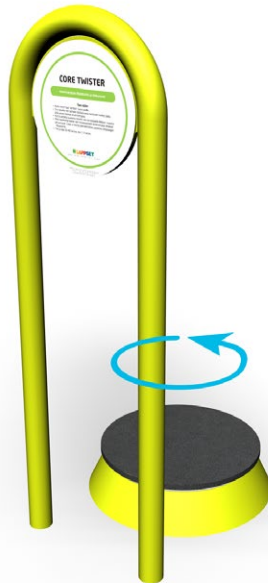
Kas jādara?

1. Uzmanīgi uzkāp uz kustīgās ierīces, novietojot pēdas tam paredzētajās vietās, ar abām rokām stingri pieturoties pie roktura.
2. Kustini pamīšus vienu kāju uz priekšu, otru atpakaļ.

Ko tas dod?

Veicina gūžas locītavas kustīgumu un trenē kāju muskuļus.

Rotācijas trenāžieris



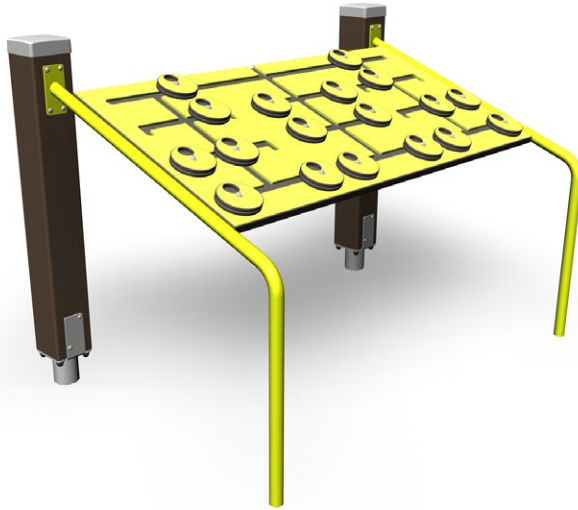
Kas jā dara?

1. Uzmanīgi uzkāp uz ierīces kustīgās daļas, ar abām rokām stingri pieturoties pie roktura.
2. Grozi gurnus uz vienu pusi un uz otru pusi.

Ko tas dod?

Veicina un trenē muguras lejasdaļas (jostas daļas) kustīgumu.

Atmiņas spēle



Kas jādara?

1. Uzsākot spēli, aplīšos atver visus simbolus un iegaumē tos (to atrašanās vietu uz simbolu kartes).
2. Pēc tam aizver visus simbolus.
3. Ar katru gājienu atver divus aplīšus.
4. Ja simboli nesakrīt, ver aplīšus ciet un atver nākamos divus simbolus.
5. Spēlē spēli, līdz sakrīt divi vienādi simboli. Šos aplīšus atstāj atvērtus.
6. Spēle noslēdzas, kad visi simboli ir atvērti (atminēti).

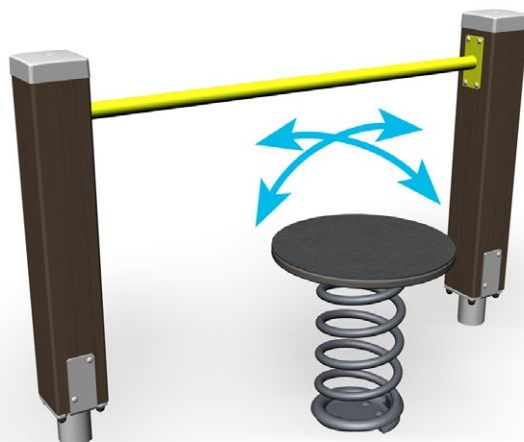
Lai spēli katru reizi padarītu aizraujošāku, maini apļu novietojumu, bīdot aplīšus pa kartē iestrādātajām sliedēm.

Spēle darbojas līdzīgi kā atmiņu kāršu spēles, kur jāatrod vienādi simboli.

Ko tas dod?

Jautrā un aizraujošā veidā tiek trenēta atmiņa.

Līdzsvara atspere sēdus



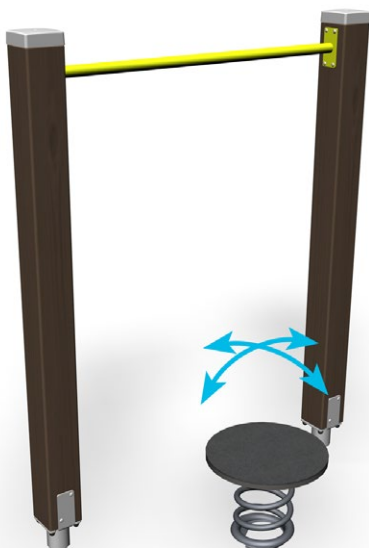
Kas jādara?

1. Apsēdies uz kustīgās atsperes virsmas, stingri pieturoties pie atbalsta stieņa.
2. Apļojiet gurnus uz vienu pusi un otru pusi, uz priekšu un atpakaļ.

Ko tas dod?

Veicina līdzsvaru, ķermeņa kontroli un uzlabo stāju, nodarbina muguras dziļos muskuļus.

Līdzsvara atsperē stāvus



Kas jādara?

1. Uzkāp uz kustīgās atsperes virsmas, stingri pieturoties pie atbalsta stieņa.
2. Kustini atsperi uz priekšu un atpakaļ, uz vienu pusi vai otru pusi.

Ko tas dod?

Īpaši veicina un trenē līdzsvaru, ķermeņa kontroli un uzlabo stāju, nodarbina muguras dziļos muskuļus.

Kāpšanas trenāžieris



Kas jādara?

1. Izvēlies sev piemērotu pakāpiena augstumu (slīpais pakāpiens ir zemāks, taisnais ir augstāks).
2. Turoties pie stieņa, uzkāp uz pakāpiena.

Uz pakāpiena var kāpt ar vienu kāju vai pamīšus ar abām kājām, no sāniem, pievelkot klāt celi un tamlīdzīgi variēt ar kāpšanas kustību.

Ko tas dod?

Trenē kāju muskuļu spēku un roku muskuļu spēku, ja kustību veic ar pievilkšanos. Veicina kustību koordināciju, līdzsvaru.

Pirkstu trepes



Kas jādara?

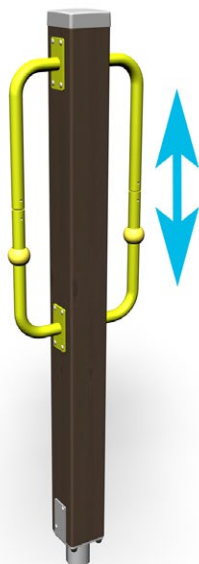
1. Nostājies iekārtas priekšā.
2. Pirkstu pa pirkstam virzies pa trepēm uz augšu ar vienu roku, pēc tam ar otru roku.

Ja nepieciešams, pastiepies pirkstgalos, trenējot arī līdzsvaru.

Ko tas dod?

Šis smalkās motorikas vingrinājums uzlabo pirkstu veiktību, pleca un elkoņa locītavu kustīgumu. Veicina koncentrēšanās spēju un acu-roku savstarpējo sadarbību.

Plaukstu locītavu trenāžieris



Kas jādara?

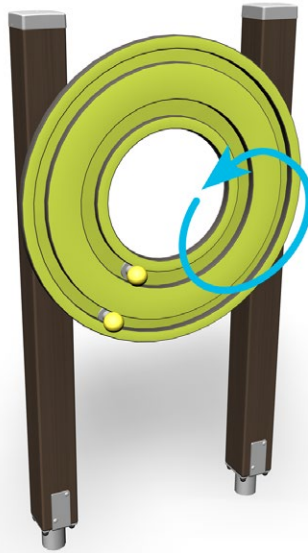
1. Nostājies iekārtas priekšā.
2. Aptver gumijas bumbiņas ar plaukstām un virzi bumbiņas uz augšu un leju pa stieni.

Vingrinājumu var veikt ar vienu roku vai abām rokām vienlaicīgi.

Ko tas dod?

Uzlabo plaukstu, elkoņa un pleca locītavu kustīgumu.

Plecu rats



Kas jādara?

1. Nostājies iekārtai pretī vai ar sāniem pret iekārtu.
2. Izvēlies savu kustības apjomu – mazākais aplis nodrošinās mazāku kustības apjomu plecu locītavā, lielākais aplis – lielāku kustības apjomu.
3. Turi rokturi ar vienu roku un viegli to griež pa apli uz vienu pusi, pēc tam uz otru pusi. Vingrinājumu jāatkārto arī ar otru roku.

Rokturi var griezt ar abām rokām vienlaicīgi, ja stāvi pretī iekārtai.

Ko tas dod?

Vingrinājums uzlabo elkoņa un pleca locītavu kustīgumu.

“Sēdies un celies”



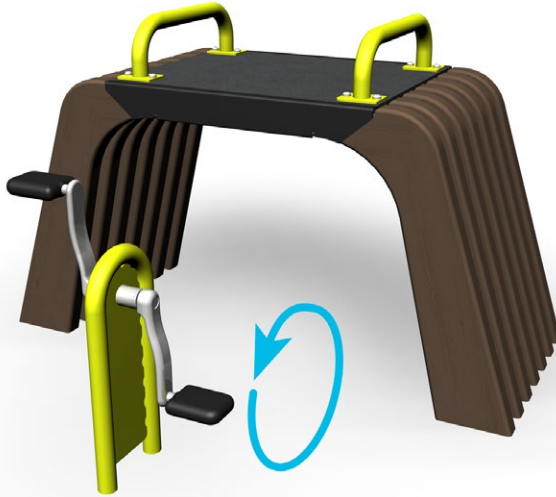
Kas jādara?

1. Stabili apsēdies uz sola – ceļus novieto tā, lai ceļu locītavā veidojas 90° leņķis un pēdas ir stabili piespiestas pie zemes.
2. Izvēlies savam augumam atbilstošu stienņa augstumu.
3. Turoties pie stienņa, pārmaiņus apsēdies un celies.

Ko tas dod?

Vingrinājums palīdz stiprināt vēdera, roku un kāju muskuļus.

Velotrenažieris



Kas jādara?

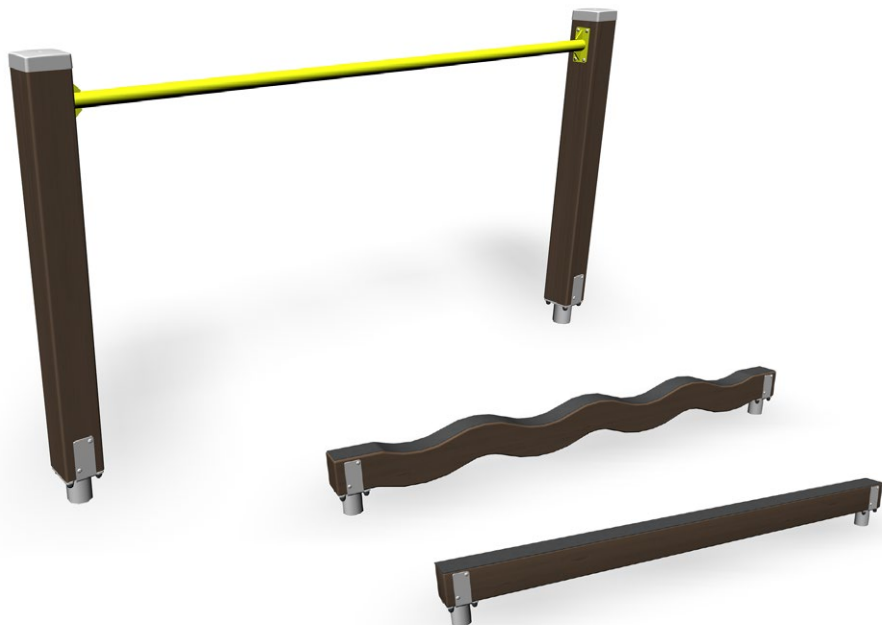
1. Apsēdies uz sola un min pedāļus. Lielisks veids kā, sēžot un sarunājoties, trenēt kājas.

Solu var izmantot arī no otras puses dažādu spēka vingrinājumu veikšanai (piemēram, turoties pie rokturiem, pievilkt klāt saliektas kājas vēdera muskulatūras trenēšanai) vai izmantot solu stiepšanās vingrinājumiem.

Ko tas dod?

Trenē kāju muskuļus, uzlabo koordināciju.

Līdzsvara dēļi ar atbalsta stieni



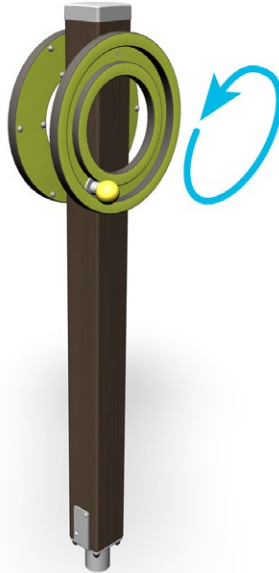
Kas jā dara?

1. Līdzsvara trenēšanu sāk ar taisnās virsmas līdzsvara dēli.
 2. Uzkāp uz dēļa un pieturies pie atbalsta stieņa, un noej pa līdzsvara dēli. Ja ir iespējams, neturies pie atbalsta stieņa – tā līdzsvars tiks trenēts vairāk.
 3. Nākamo vingrinājumu veic, ejot pa viļņveidīgo dēli.
- Līdzsvara dēļi atrodas tuvu zemei, pārklāti ar neslīdošu virsmu un ir droši treniņam.

Ko tas dod?

Iešana pa viļņveidīgo vai taisno līdzsvara dēli uzlabo un trenē līdzsvaru, veicina muskuļu savstarpēju sadarbību līdzsvara noturēšanai.

Rokas rullis



Kas jādara?

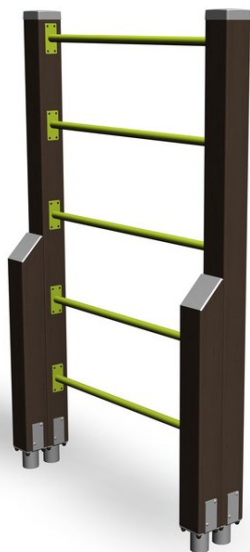
1. Nostājies pretī iekārtai no sāniem un aptver abus rokturus ar abām rokām.
2. Lēni griez rulli ar abām rokām un priekšu vai ar abām rokām atpakaļ.

Kustību var veikt, abas rokas kustinot pamīšus vienu uz vienu pusi un otru uz otru pusi.

Ko tas dod?

Ritmiskā kustība uzlabo pleca un elkoņa locītavu kustīgumu. Iekārtu var izmantot arī, ja tai nostājas pretī un virza rokturi pa apli ar abām vai vienu roku, līdzīgi kā iekārtā "Plecu rullis."

"Zviedru siena"



Kas jādara?

Izmanto zviedru sienas iekārtu stiepšanās vingrinājumiem.

Piemēram, aptver stieni ar abām rokām no mugurpuses un atcel kājas no pamata, iekarājoties rokās, stiepjot rokas un muguras muskuļus.

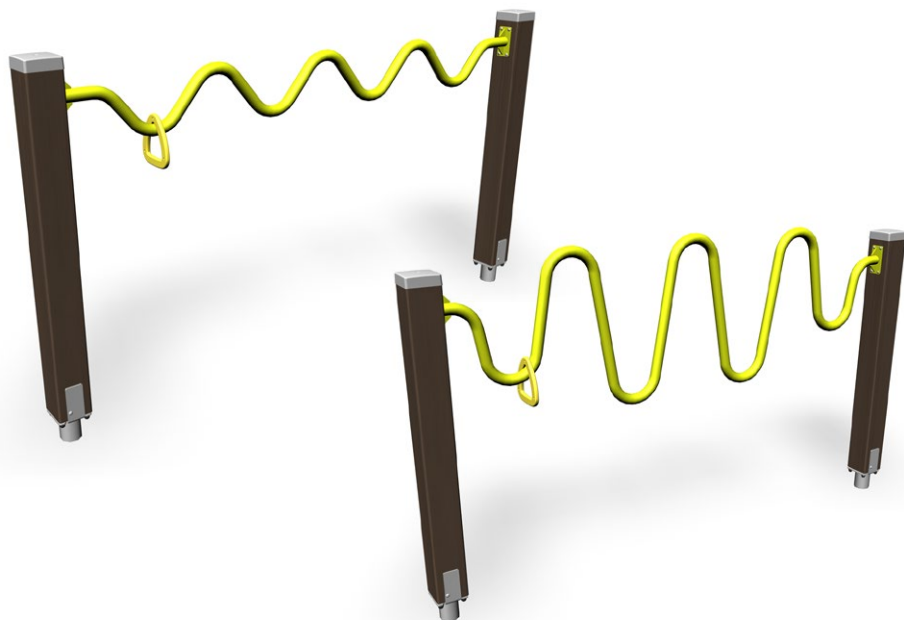
Uzliec kāju uz stieņa sev piemērotā augstumā un noliecies pie kājas, stiepjot kājas muskuļus.

Satver stieni ar abām rokām no priekšpuses, virzi gurnus atpakaļ un noliecoties stiep muguru.

Ko tas dod?

Stiepšanās vingrinājumi atslābina muskuļus pēc fiziskās slodzes, veicina lokanību un uzlabo locītavu kustību apjomu, kas palīdzēs sekmīgāk veikt ikdienas kustības.

Viļņveida stieņi



Kas jādara?

1. Nostājies blakus iekārtai.
2. Satver apli un virzi to pa viļņveidīgo stieni abos virzienos. Uzdevumu izpilda ar vienu roku, tad ar otru roku.

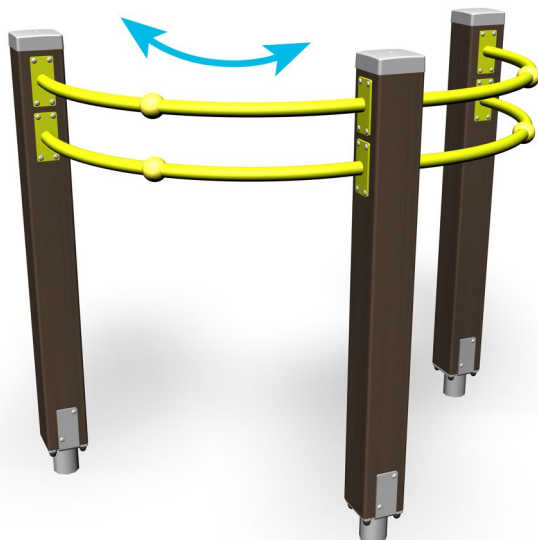
Svarīgi – izvairies no apļa pieskaršanās stienim!

Ja esi kopā ar treniņu biedru, padari uzdevumu aizraujošāku – saskaitiet, cik reizes aplis pieskaras stienim. Uzvar tas, kam aplis pieskārās stienim vismazāk reizi.

Ko tas dod?

Vingrinājums uzlabo plaukstas locītavu, plecu joslas spēku un kustīgumu, acu un roku koordināciju, kā arī koncentrēšanās spēju.

Plecu loks abām rokām



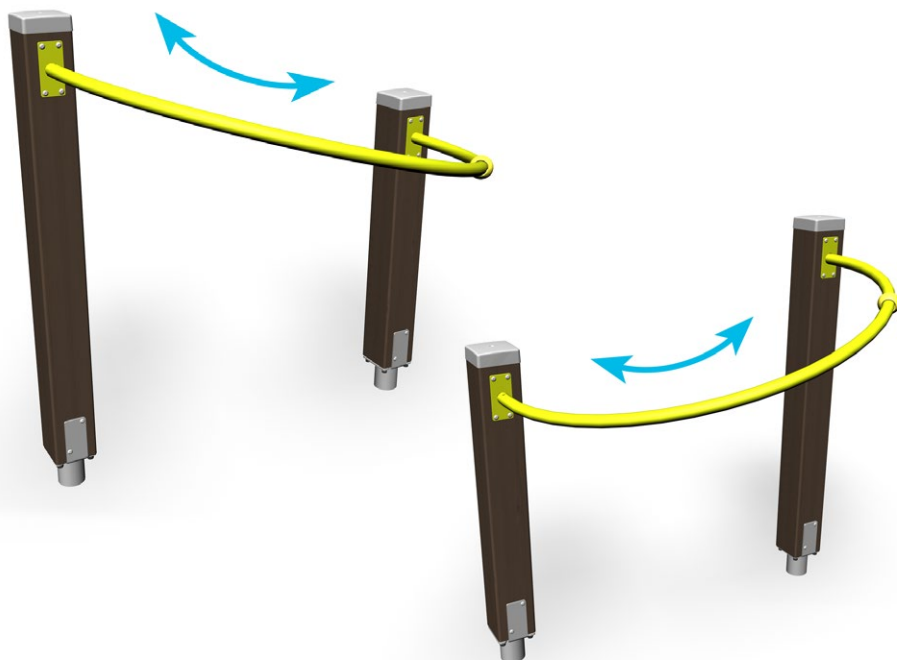
Kas jādara?

1. Nostājies iekārtas iekšpusē.
2. Izvēlies savu kustības augstumu – augšējo vai apakšējo stieni un aptver abas gumijas bumbiņas ar plaukstām un virzi tās vaļā un ciet vienlaicīgi ar abām rokām.

Ko tas dod?

Veicina plecu joslas kustīgumu, veicina krūšu muskuļu darbību, uzlabo roku koordināciju un ritmisku kustību saskaņošanu.

Plecu loki labajai un kreisajai rokai



Kas jādara?

1. Turi bumbiņu ar roku un vienmērīgi slidini pa stieni augšup un lejup.

Ko tas dod?

Šis vingrinājums veicina muguras, krūšu, kakla un plecu kustīgumu, acu un roku koordināciju, kā arī vienmērīgi ritmisku kustību.

"Serpentīna ceļš"



Kas jādara?

1. Turi bumbiņu ar roku un virzi to augšup un lejup pa serpentīna ceļu.
2. Mēģini bumbiņu virzīt, cik augstu iespējams, paceļoties pirkstgalos, ja nepieciešams.
3. To pašu atkārto ar otru roku.

Ko tas dod?

Vingrinājums uzlabo kakla un plecu kustīgumu, kā arī stiepšanās augšup uzlabo stāju, veicina koncentrēšanās spēju.



Interreg
Latvija-Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

Senioru vingrošanas laukums izveidots Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam projektā LLI-490 "Senioru sociālā iekļaušana Latvijas - Lietuvas pārrobežu reģionā, uzlabojot pieejamību sociālām un fiziskām aktivitātēm (Aktīvie seniori)"

Senioru vingrošanas laukums tapis, pateicoties Eiropas Reģionālā attīstības fonda līdzfinansējumam: kopējais pārrobežu sadarbības projekta LLI-490 "Aktīvie seniori" finansējums ir 250 070,22 EUR (t.sk. Eiropas Reģionālā attīstības fonda līdzekļi 212 559,69 EUR).

Liepāja