

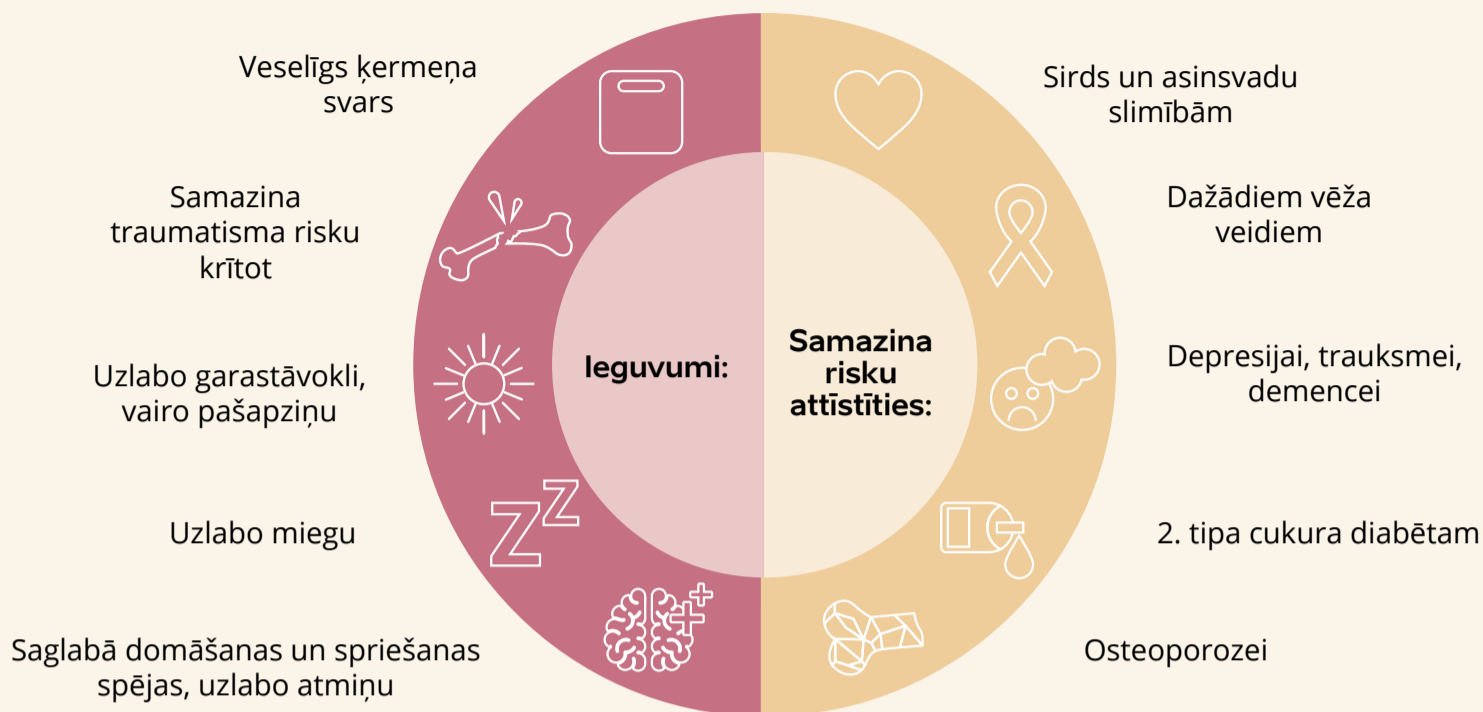


JEBKURA FIZISKĀ AKTIVITĀTE IR IEGUVUMS VESELĪBAI!



Slimību profilakses un kontroles centrs

Fizisko aktivitāšu ieteikumi senioriem (>64 gadi)



Fiziskajām aktivitātēm jābūt:

- ✓ regulārām un daudzveidīgām
- ✓ atbilstošām vecumam un spējām
- ✓ tām jārada prieks
- ✓ tās jāuzsāk pakāpeniski

Nedēļā jāveic:

(var tikt kombinētas vidējas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes)

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



pastaiga ar suni



mājas uzkopšana



aktīvi dārza darbi

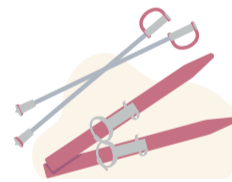


atpūtas peldēšana

vismaz **75–150 minūtes** augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes



pārgājieni



distanču slēpošana



intensīvi dārza darbi



soļošana

Vismaz **3 dienas nedēļā**

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



līdzsvara vingrinājumi



tai-či

PAPILDU IEGUVUMIEM vismaz 2 reizes nedēļā

muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē galvenajām muskuļu grupām



joga



iepirkumu nešana



pietupieni



dārza uzrakšana



vingrojumi ar hantelēm

Ierobežo mazkustīgi pavadīto laiku,

aizvietojojot to ar jebkuras intensitātes fiziskajām aktivitātēm

