

# FIZISKO AKTIVITĀŠU REKOMENDĀCIJAS

## personām ar muguras smadzeņu bojājumu



Fizisko aktivitāšu vadlīnijas pieaugušajiem ar muguras smadzeņu bojājumu ir izstrādājuši starptautiski eksperti, personas, kas pārcietušas muguras smadzeņu bojājumu, veselības aprūpes speciālisti un dažādu organizāciju pārstāvji. Šīs vadlīnijas balstās uz jaunākajiem un uzticamākajiem zinātniskajiem pierādījumiem, lai nodrošinātu drošu un efektīvu fizisko aktivitāšu plānu personām ar muguras smadzeņu bojājumu.

Vadlīnijām ir divi līmeņi: pamata un progresīvais. Izvēle starp tiem atkarīga no jūsu mērķiem, spējām un pašreizējās fiziskās sagatavotības līmeņa. Ja tikko sākat nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, ieteicams sākt ar pamata līmeni un pakāpeniski virzīties uz progresīvo. Ja esat jau fiziski aktīvs, varat sākt ar progresīvo līmeni.

### PAMATA LĪMENIS

#### AEROBA SLODZE

**20** MIŪTES **2x** NEDĒLĀ

mērenā vai augstā intensitātē

UN

#### MUSKUĻU SPĒKA TREIŅŠ

**3** PIEGĀJIENI **10** ATKĀRT-  
OJUMI **2x** NEDĒLĀ

katrai no lielajām muskuļu grupām.

### AUGSTĀKS LĪMENIS

#### AEROBA SLODZE

**30** MINŪTES **3x** NEDĒLĀ

mērenā vai augstā intensitātē

UN

#### MUSKUĻU SPĒKA TREIŅŠ

**3** PIEGĀJIENI **10** ATKĀRT-  
OJUMI **2x** NEDĒLĀ

katrai no lielajām muskuļu grupām.

SĀC

IZPILDI

PĀRSNIEDZ

## VĀRDU SKAIDROJUMS

- Sākuma līmenis** — minimālais fiziskās aktivitātes līmenis, kas nepieciešams, lai iegūtu ieguvumus veselībai un fiziskajai sagatavotībai.
- Augstākā līmeņa aktivitātes** — sniedz papildu veselības un fiziskās sagatavotības ieguvumus, piemēram, samazina risku saslimt ar 2. tipa cukura diabētu un sirds slimībām.
- Aerobās aktivitātes** — fiziskas aktivitātes, kuras veic nepārtraukti un kas paaugstina sirdsdarbības un elpošanas ritmu, piemēram, ratiņkrēsla vilkšana, peldēšana, roku riteņbraukšana vai dejošana.
- Spēka treniņu aktivitātes** — aktivitātes, kas palielina muskuļu spēku, piemēram, vingrojumi ar pretestības gumijām vai svaru celšana.
- Vidējas intensitātes aktivitātes** — izpilde prasa piepūli, bet tā, lai varētu turpināt ilgi. Šo aktivitāšu laikā spēj runāt, bet nevar dziedāt.
- Augstas intensitātes aktivitātes** — prasa ļoti lielu piepūli, un šo aktivitāti var veikt tikai īsu laiku.

Plašāka informācija pieejama [www.sciguidelines.com](http://www.sciguidelines.com)