

#BEACTIVE

Eiropas Sporta nedēļa 2017
23.-30.SEPTEMBRIS



EIROPAS SPORTA NEDĒĻA LATVIJĀ 2017

VINGRINĀJUMU KOMPLEKSS SĒDOŠĀ DARBA DARĪTĀJIEM

#BEACTIVE

Eiropas Sporta nedēļa 2017



SIA Tieto Latvia

EIROPAS SPORTA NEDĒĻA ĪSUMĀ

PAR KO IR RUNA?

Eiropas Sporta nedēļa (ESN) ir Eiropas Komisijas iniciatīva, lai veicinātu nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm visā Eiropā. 2017. gadā šī nedēļa notiks jau trešo reizi. Ņemot vērā Eiropas Sporta nedēļas panākumus, arī šajā nedēļā tiks veidotas jaunas aktivitātes, turpinot jau esošās. Kampaņas galvenais moto joprojām ir **#BeActive** (Esi aktīvs!), un tas visus mudinās būt aktīviem Sporta nedēļas laikā un saglabāt fizisko aktivitāti visu gadu.

KĀPĒC?

Sports un fiziskā aktivitāte ievērojami sekmē Eiropas pilsoņu labklājību. Tomēr fiziskās aktivitātes līmenis pašlaik nav īpaši augsts un dažās valstīs pat pazeminās. Eiropas Sporta nedēļas mērķis ir reaģēt uz šo izaicinājumu. **Nepietiekama fiziskā aktivitāte** ne tikai negatīvi ietekmē sabiedrību un cilvēku veselību, bet arī rezultējas ekonomiskās izmaksās. Turklāt sportam ir potenciāls veicināt eiropiešos iecietību un stiprināt pilsonības izjūtu. Sports kā sociālās integrācijas līdzeklis palīdzēs risināt pašreizējos izaicinājumus Eiropas sabiedrībā.

KAS?

ENS mērķis ir veicināt nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm, kā arī vairot izpratni par to daudzajām priekšrocībām. Nedēļa ir paredzēta **ikvienam** neatkarīgi no vecuma, kvalifikācijas vai fiziskās sagatavotības līmeņa. Šai nedēļai jāapvieno iedzīvotāji, valsts iestādes, sporta aprindas, pilsoniskās sabiedrības organizācijas un privātais sektors.

KAD?

Šī gada Eiropas Sporta nedēļa sāksies **23. septembrī**. Līdzīgi kā iepriekšējos gadus, tā ir uzskatāma par patiesu Eiropas mēroga notikumu ar aktivitātēm visā Eiropā. Dalībvalstīm būs iespēja organizēt Sporta nedēļas aktivitātes un pasākumus valsts līmenī laikā no 2017. gada 23. līdz 30. septembrim. Eiropas Sporta nedēļas **atklāšana Latvijā notiks 23. septembrī**.

KĀ?

Eiropas Sporta nedēļa ir Eiropas Komisijas vadīta iniciatīva. Sporta nedēļa lielā mērā tiek īstenota decentralizēti visā Eiropā ciešā sadarbībā ar valstu koordinatori un ar daudziem dažādiem partneriem, kas ir cieši apņēmušies atbalstīt Nedēļu. 2017. gada Eiropas Sporta nedēļa arī šoreiz tiks strukturēta ap šādiem **galvenajiem tematiem: sports izglītības iestādēs, darba vietās, brīvā dabā, sporta klubos un fitnesa centros**. Iesaistot dalībniekus dažādos līmeņos (Eiropas, valsts, reģionālajā un vietējā līmenī), tiks organizēts plašs iniciatīvu un pasākumu klāsts.

PIEDALIES!

Eiropas Sporta nedēļa ir paredzēta TEV! Nepalaid garām izdevību piedalīties trešajā Eiropas Sporta nedēļā! Tevi gaida plašs pasākumu klāsts visā Eiropā. Lai uzzinātu vairāk, apmeklē mūsu tīmekļa vietni!

https://ec.europa.eu/sport/week_en

Esi aktīvs (#BeActive)!



#BeActiveLatvia

Fizioterapeite, fitnesa studijas VingroSev.lv vadītāja IEVA ZVĪGULE sadarbībā ar #BeActive vēstnesi INETU RADEVIČU izveidojusi īpašu vingrinājumu kompleksu sēdoša darba darītājiem, un aicina uzņēmumus un iestādes iesaistīties EIROPAS SPORTA NEDĒĻAS 2017 kampaņā, lai uzzinātu, kā sportot gudri un ar prieku!

IEVA ZVĪGULE vingrinājumu kompleksu rekomendē veikt darba laikā ik pēc stundas, taču ne mazāk kā 1 līdz 2 reizes dienā. Tā laikā tiks ne tikai trenētas, bet arī atslābinātas un relaksētas tās muskuļu grupas, kuras visvairāk "cieš" no sēdoša darba radītajām sekām. Īpaša uzmanība tiek pievērsta plecu joslai, mugurkaulam, augšējo un apakšējo ekstremitāšu izkustināšanai, kā arī pareizai elpošanai. Rezultātā mazināsies saspringums plecu joslā un kakla daļā. Uzlabosies venozā attece, mazinot tūsku kājās. Kā arī tiks uzlabota vispārējā cirkulācija un skābekļa apgāde organismā – kur ir skābeklis – tur ir dzīvība! Veicot šos vingrinājumus darba starplaikos, uzlabosies vispārējā pašsajūta un tiks stimulēta smadzeņu darbība – prāts būs asāks un darba produktivitāte augstāka! Ir vērts veltīt vingrinājumiem dažas minūtes dienā – prāts būs možāks un domas gaišākas!

1. VINGRINĀJUMS

Ceļot rokas uz augšu, veikt ieelpu caur degunu; virzot rokas uz leju – izelpot caur muti. Ielpā rokas stiept uz augšu un izelpā "mest" smagas /brīvas rokas lejā.

☑ Atkārtot vingrinājumu 3 reizes.



2. VINGRINĀJUMS

Apļot plecus virzienā no priekšas uz aizmuguri, cenšoties izjust, kā iekustas lāpstiņas.

☑ Atkārtot vingrinājumu 8 reizes.



3. VINGRINĀJUMS

Celt pārmaiņus plecus uz augšu – uz leju, vienu plecu velkot pie auss, bet otru – virzot uz leju.

☑ Atkārtot vingrinājumu 8 reizes.

Pēc tam – to pašu ar abiem pleciem reizē – iesaistot aktīvu elpošanu. Ieelpā caur degunu celt plecus pie ausīm, aktīvā izelpā caur muti, atslābinot plecus, strauji virzīt plecus lejā.

☑ Atkārtot 5 reizes.



4. VINGRINĀJUMS

Izelpā – veidot kūkumu, virzot plecus uz priekšu – ķermeni it kā "aizverot sevi ciet", ieelpā – virzīt plecus atpakaļ un stiepties ar krūšu kaulu uz priekšu, "atvērt sevi vaļā".

☑ Atkārtot 5 reizes.



5. VINGRINĀJUMS

Vēzējot rokas sānis augšup – lejup, *lidot ar rokām*. Iztēloties, ka rokas ir spārni un tos plaši vēzēt. Kustību veicot gan plecu, gan elkoņu locītavās.

☑ Atkārtot 8 reizes.



6. VINGRINĀJUMS

Rokas sānis – plecu augstumā, krūšu kurvja izvēršana. Ieelpā – vēzējot rokas sānis uz aizmuguri, virzīt krūšu kaulu uz priekšu, satuvināt lāpstiņas. Izelpā – vēzējot rokas sānis atpakaļ, noapaļot muguru, izveidojot kūkumu; satuvināt rokas priekšā.

☑ Atkārtot 8 reizes.



7. VINGRINĀJUMS

Plaukstas pie krūtīm, sakļautas viena pret otru, ieelpā – virzot rokas uz augšu, izpildīt brasa peldēšanas kustību ar rokām; izelpā – izvēršot rokas sānis – caur aizmuguri virzīt taisnas rokas lejā un nonākt sākuma stāvoklī. To pašu kustību izpildīt pretējā virzienā.

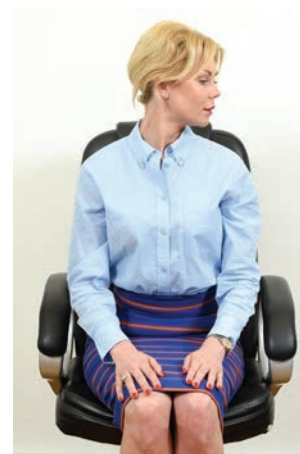
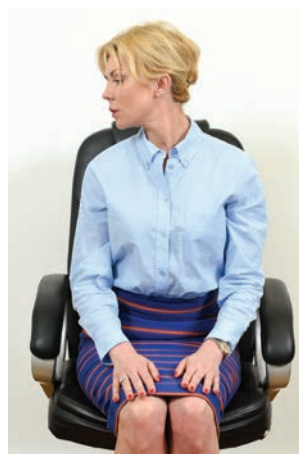
☑ Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.



8. VINGRINĀJUMS

ieelpā – pagriezt galvu pa labi, izelpā – pa kreisi. Zodu turēt paralēli grīdai un censties to virzīt aiz pleca.

☑ Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.



9. VINGRINĀJUMS

Skats uz priekšu. Nenovirzot degunu, noliekt galvu pa labi un pa kreisi. Viena puse kaklam iestiepsies, bet otra savilksies.

☑ Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.



10. VINGRINĀJUMS

Pleci nolaisti. Izelpā – virzīt zodu pie krūšu kaula, ieelpā – celt degunu nedaudz uz augšu. Kustību veikt tikai mugurkaula kakla daļā – pārējo mugurkaulu noturot taisnu.

☑ Atkārtot 5 reizes.



11. VINGRINĀJUMS

Rokas uz ceļiem. Stabils balsts uz pēdām. Domās – piesiet dēli pie muguras un, noturot taisnu mugurkaulu, liekties uz priekšu. Lāpstiņas spiest kopā. Skats vērsts uz leju.

☑ Atkārtot 8 reizes.



12. VINGRINĀJUMS

Liekties uz sāniem. Vēders jānotur ievilkts, pastiepties mugurkaulā un tikai tad virzīties uz vienu un otru pusi, it kā liecoties ar sānu kaut kam pāri.

☑ Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.



13. VINGRINĀJUMS

Kreisā roka augšā – izstiepta, virzot roku pa labi, noliekties sānis, pretējo sānu iestiepjot. Vēders jānotur ievilkts un mugurkaulā jājūt iestiepums.

☑ Atkārtot 5 reizes uz katru pusi.



14. VINGRINĀJUMS

Izpildīt soļošanu sēžot, aktīvi kustinot līdz rokām. Muguru turēt pastieptu un vēderu ievilkto.

☑ Atkārtot 10 reizes ar katru kāju.



15. VINGRINĀJUMS

Atcelt kāju, iztaisnojot ceļgalu, papēdi virzīt prom no sevis. Muguru turēt taisnu un plecus nolaistus.

☑ Atkārtot 8 reizes ar katru kāju.



16. VINGRINĀJUMS



Izpildīt skriešanas kustību sēžot – pēdas turēt uz pirkstgaliem un aktīvi – ātrā tempā atraut labo, tad kreiso kāju no grīdas – imitējot ātru skriešanu “riksīti”. Censties pirkstgaliem daudzīt pret grīdu, tādējādi labāk uzlabojot venozo attēci. Rokas brīvi vērēt līdzī, muguru turēt taisnu un vēderu ievilkto.

☑ Izpildīt 30 sek.

17. VINGRINĀJUMS



Berzēt plaukstas – ātrā tempā cenšoties tās sasildīt, tādējādi uzlabojot ne tikai perifēro asinsriti, bet arī atjaunojot enerģijas plūsmu.

Ar plaukstām aktīvi berzēt augšstilbus, izapļot plaukstas ap ceļiem.

18. VINGRINĀJUMS

Izmasēt plecus, kakla aizmuguri, deniņus un žokli, kārtīgi izspaidot saspringtās vietas. Censties intuitīvi sataustīt sapīgos “mezgliņus/kunkuliņus” un tos dziļi, aktīvi izmasēt. Elpot mierīgi un atslābināties.



19. VINGRINĀJUMS



Diafragmālā elpošana. Atspiest muguru pret atzveltni – iekārtoties ērtā, relaksējošā pozā. Vienu roku uzlikt uz krūšu kurvja, otru uz vēdera. Elpot, maksimāli kustinot vēderu – tā, lai sajustu kustību tikai zem tās rokas, kura ir novietota uz vēdera. Ieelpu veikt caur degunu un vēderu it kā “piepūst pilnu ar gaisu”; izelpojot caur muti, vēderu ievilkto. Pēc izelpas ieturēt nelielu pauzi.

☑ Atkārtot 5 reizes.



#BeActive vēstnese, Latvijas Viegatlētikas savienības prezidente INETA RADEVIČA aicina: *Vingrošanai vienmēr var atrast laiku, izbaudiet to arī savā darba vietā un vingrojiet kopā!*

! Atrodi informāciju par Eiropas Sporta nedēļu un iespējām sportot tuvākajā apkaimē: beactivelatvia.lv

#BeActiveLatvia

KOORDINĒ



INICIATORS



LĪDZFINANSĒ



ATBALSTA



PARTNERI

