

“Vingro vesels!”



14. novembrī plkst. 10.00 ar Slimību profilakses un kontroles centra finansiālu atbalstu Skrundas kultūras nama mazajā zālē notika izglītojošs pasākums “Vingro vesels!” par fizisko aktivitāšu veselīgo ietekmi, kurā DCH studijas trenere Alisa Kuzņecova gandrīz trīs stundu garumā sniedza teorētiskas zināšanas un praktiski iesaistīja 21 interesentu apgūt vispārattīstošu vingrošanas kompleksu. Pasākumu apmeklēt gribētāju bija daudz vairāk, taču darba laikā daudzi netika. Tā kā pasākums notika projekta ietvaros, tad šis bija vienīgais datums un laiks, kad pasākums varēja notikt Skrundā. Tādēļ priecāsimies, ka vismaz daļa Skrundas iedzīvotāju varēja izmantot šo iespēju. Trenere Alisa uzsvēra, ka vingrot var pilnīgi visi cilvēki, lai arī kādas būtu viņu veselības problēmas, tikai jāsāk ar mazumiņu un atbilstošā slodzē. Nodarbībā interesenti uzzināja, kā noteikt pulsu pie aerobām slodzēm un aprēķināt optimālo pulsu treniņos, lai sasniegtu vēlamu rezultātu un nepadarītu sev pāri. Cilvēkam ir nepieciešama aerobā slodze, kas nostiprina sirdi, jo šobrīd Latvijā ir ļoti augsti mirstības rādītāji saistībā ar sirds saslimšanām. Sirds treniņam noder skriešana, ātra soļošana, peldēšana, slēpošana, nūjošana. Der atcerēties par spēka vingrinājumiem kaulu nostiprināšanai, lai tie ir elastīgi. Jo lielāks kaulu elastīgums, jo mazāks risks gūt lūzumus. Stiepšanās vingrinājumi pasargā no muskuļu traumām. Pie straujām kustībām, var saraut muskuļus vai saites, kuru atjaunošanās notiek ilgi un ir sāpīgi. Tādēļ vingrosim! Pareizi sastādot vingrošanas programmu, ir iespējams nostiprināt visas muskuļu grupas. Taču noteikti pirms treniņa un pastiprinātas slodzes ir jāiesildās! Kā to izdarīt? Vienkārši! Katrs pasākuma apmeklētājs to apguva un vēl

saņēma bukletu, kurā ir "špikeris" iesildošajiem un sagatavošanās vingrinājumiem, vēdera preses, stiepšanās un bāzes vingrinājumiem. Lai katrs pasākuma apmeklētājs arī turpmāk izmanto iegūtās zināšanas, ikdienā regulāri vingrojot! Teksts un foto: Daina Ābele, veselības veicināšanas koordinatore