

# Spēka diena septembrī aicina visus piedalīties

SPĒKA  
DIENA

FULL UP  
DAY.com

## SPĒKA DIENA KLŪST PAR PASAULES PIEVILKŠANĀS DIENU



70 VALSTĪS VISĀ PASAULĒ UN VAIRĀK NEKĀ 80 VIETĀS VISĀ LATVIJĀ

**TAVS TUVĀKAIS SPĒKA PUNKTS ATRODAMS  
WWW.PIEVILKŠANASDIENA.LV**

**NO 10:00 LĪDZ 16:00**

**NĀC PIEDALIES UN SAŅEM ĪPAŠO DIPLOMU PAR DALĪBU.  
KATRS DALĪBNIIEKS UN KATRA PIEVILKŠANĀS REIZE IR SVARĪGA!**

Pasaules pievilksnās diena (World Pull Up Day) līdz šim plašāk bija pazīstama kā Vislatvijas Spēka diena, tomēr pasākuma ideja un aktivitāte – pievilksnās pie stieņa – paliek nemainīga, un sporta organizatori aicina ikvienu interesentu 10. septembrī uz Skrundas novada pievilksnās punktiem:

- plkst. 10.00–16.00 Skrundas vidusskolas sporta laukumā;
- plkst. 10.00–13.00 Rudbāržu sporta laukumā.

Pasākuma galvenais mērķis ir mudināt sabiedrību domāt par veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, kā arī apzināties labas fiziskās formas nozīmi ikdienas dzīvē. Protams, liels izaicinājums ir uzrādīt labu rezultātu uz citu pasaules valstu fona, ko Latvijai visus iepriekšējos gadus ir lieliski izdevies izdarīt. “Spēka dienas fenomens un ideja ir pārņēmusi visu pasauli. Spēka diena ir sava veida Latvijas Nokia vai Skype. No nacionāla pasākuma tas ir izaudzis par starptautisku, tāpēc šogad pieņēmām lēmumu Spēka dienu pārdēvēt par Pasaules pievilksnās dienu, saglabājot tās galveno ideju”, stāsta Latvijas lelu vingrotāju sporta biedrības vadītājs Māris Šlēziņš. Lai pulcētu pēc iespējas lielāku dalībnieku skaitu un padarītu dalību šajā pasākumā vēl pieejamāku, pasākuma organizatori ir ieviesuši arī jauninājumu. “Šogad dalībniekiem ļausim pievilkties ne tikai mūsu organizētajos pievilksnās punktos, kopskaitā 80, bet arī viņiem pašiem būs iespēja reģistrēt savu punktu un pieskaitīt rezultātu valsts kopējam rezultātam”, atklāj M. Šlēziņš. Spēka dienas tradīcija aizsākās 2012. gadā, kad VAS “Latvijas dzelzceļš” kopā ar Latvijas lelu vingrošanas sporta biedrību pirmo reizi rīkoja šo pasākumu. Gadu gaitā šī pasākuma ideja iemantoja lielu atbalstītāju skaitu ne tikai

Latvijā, bet arī visā pasaulē. 2015.gadā Pasaulē pievilksnās dienā kopumā piedalījās 29 000 dalībnieku 71 pasaules valstī. Šogad organizatoru mērķis ir pulcēt vismaz 50 000 dalībnieku 80 valstīs. Pērn Latvijā tika uzstādīts jauns Spēka dienas rekords – piedalījās 9692 fiziski aktīvu cilvēku, kuri kopumā pievilksnās pie stieņa 96 030 reižu. Tas ir par 28 436 reizēm vairāk nekā 2014. gadā, savukārt dalībnieku skaits pieaudzis par 3665 cilvēkiem. Plašāka informācija: [www.pievilksanasdiena.lv](http://www.pievilksanasdiena.lv)