

Datums	Pirms slodzes			Pēc slodzes		
	asinsspiediens	pulss	Borga skala	asinsspiediens	pulss	Borga skala

SLODZES INTENSITĀTES PAŠNOVĒRTĒJUMA SKALA (BORG SKALA)

Slodzes intensitātes pašnovērtējuma skala palīdzēs izprast Jūsu sajūtas fizisku nodarbību laikā. Vingrojumus jāveic ar vidēju fizisku slodzi, kas atbilst 12-15 ballēm skalā (diezgan grūti, grūti).

- 6 -
- 7 - ĻOTI, ĻOTI VIEGLI
- 8 -
- 9 - ĻOTI VIEGLI
- 10 -
- 11 - DIEZGAN VIEGLI
- 12 -
- 13 - DIEZGAN GRŪTI
- 14 -
- 15 - GRŪTI
- 16 -
- 17 - ĻOTI GRŪTI
- 18 -
- 19 - ĻOTI, ĻOTI GRŪTI
- 20 -

Vidēja
fiziska
slodze



FIZISKO
AKTIVITĀŠU
taka

MAZĀ FIZISKO AKTIVITĀŠU *taka*



1. Starts, dodies pie centrālās ieejas iebraukšanas barjeras
2. Aiz barjeras pagriezies pa kreisi
3. Dodies taisni
4. Nenogriezoties, turpini ceļu taisni
5. Ej augšup kalniņā
6. Dodies taisni līdz jūrai
7. Griezies riņķī un dodies atpakaļ pa to pašu ceļu
8. Ej uz finišu

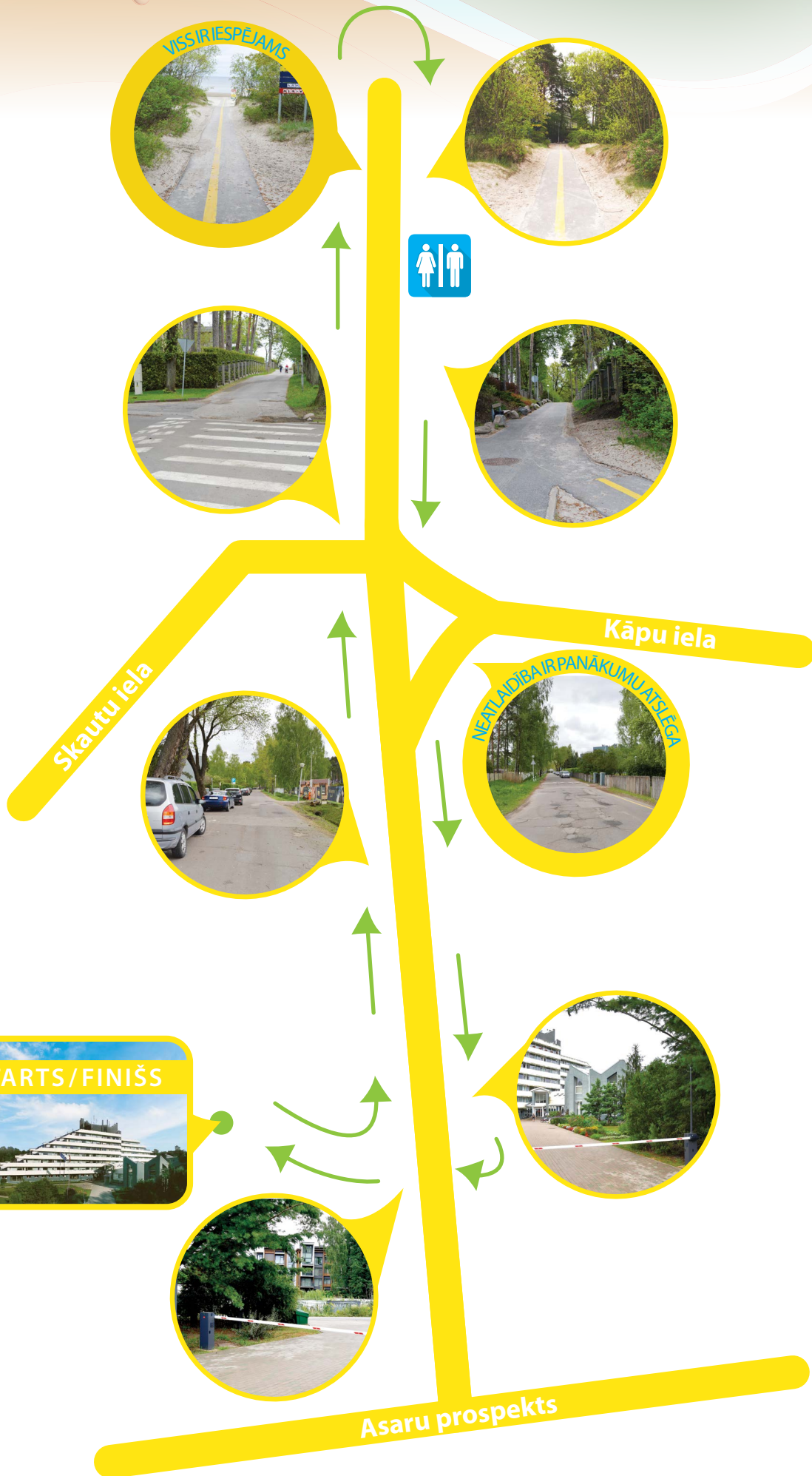
Ja slodzes laikā parādās diskomforts, nepatīkamas sajūtas vai kāds no sekojošajiem simptomiem, slodze jāpārtrauc!

- sāpes krūtīs
- izteikts elpas trūkums
- pastiprināta svišana
- redzes traucējumi
- slikta dūša, vemšana
- krampji
- vispārējs vājums
- paātrināta vai neritmiska sirdsdarbība

Seko jiet līdzī savam stāvoklim, regulāri veicot ierakstus fiziskās aktivitātes dienasgrāmatā

Ja nepieciešama palīdzība, zvani:

67766151
(savienot ar 143)



FIZISKO AKTIVITĀŠU DIENASGRĀMATA

Datums	Pirms slodzes			Pēc slodzes		
	asinsspiediens	pulss	Borga skala	asinsspiediens	pulss	Borga skala

SLODZES INTENSITĀTES PAŠNOVĒRTĒJUMA SKALA (BORG SKALA)

Slodzes intensitātes pašnovērtējuma skala palīdzēs izprast Jūsu sajūtas fizisku nodarbību laikā. Vingrojumus jāveic ar vidēju fizisku slodzi, kas atbilst 12-15 ballēm skalā (diezgan grūti, grūti).

- 6 -
- 7 - ĻOTI, ĻOTI VIEGLI
- 8 -
- 9 - ĻOTI VIEGLI
- 10 -
- 11 - DIEZGAN VIEGLI
- 12 -
- 13 - DIEZGAN GRŪTI
- 14 -
- 15 - GRŪTI
- 16 -
- 17 - ĻOTI GRŪTI
- 18 -
- 19 - ĻOTI, ĻOTI GRŪTI
- 20 -

Vidēja
fiziska
slodze



FIZISKO AKTIVITĀŠU *laka*

LIELĀ FIZISKO AKTIVITĀŠU *taka*



1. Starts, dodies pie centrālās ieejas iebraukšanas barjeras
2. Aiz barjeras pagriezies pa kreisi
3. Nenogriežoties, turpini ceļu taisni
4. Ej augšup kalniņā
5. Griezies pa labi un ej pa taku gar labierīcībām
6. Dodies taisni, nekur nenogriezies
7. Griezies pa labi uz Gaidu ielas
8. Ej taisni līdz nākamajam krustojam
9. Griezies pa labi uz Kāpu ielas un ej taisni
10. Pie nākamā krustojuma griezies pa kreisi un dodies atpakaļ uz finišu

Ja slodzes laikā parādās diskomforts, nepatīkamas sajūtas vai kāds no sekojošajiem simptomiem, slodze jāpārtrauc!

- sāpes krūtīs
- izteikts elpas trūkums
- pastiprināta svišana
- redzes traucējumi
- slikta dūša, vemšana
- krampji
- vispārējs vājums
- paātrināta vai neritmiska sirdsdarbība

Seko jiet līdzī savam stāvoklim, regulāri veicot ierakstus fiziskās aktivitātes dienasgrāmatā

Ja nepieciešama palīdzība, zvani:

67766151
(savienot ar 143)

