

## Kā tu vari sev palīdzēt?

Tev būtu lietderīgi ievērot dažus **pamatprincipus** uzsākot vai vēloties pamēģināt kādu sportisku aktivitāti.

- ▶ izvēlies sev **piemērotu sporta veidu**. Sportojot vienatnē iespējams izvēlēties kādu no individuāļiem sporta veidiem, populārākie – soļošana, skriešana, riteņbraukšana, peldēšana, slēpošana, trenažieru zāle, vingrošana.
- ▶ izvēlies sev **pieejamu un piemērotu sportošanas vietu**. Katram sporta veidam ir piemērotas vietas, kur to var darīt. Visērtāk ir izvēlēties soļošanu vai skriešanu vietējā parkā vai mežā, riteņbraukšanu pa ielām ar mazāku satiksmi, parkā vai mežā. Vasarā peldēt var ezerā vai jūrā, bet ziemā baseinā. Vingrot iespējams dzīvoklī vai ārā.
- ▶ izvēlies sev **piemērotu apģērbu**. Svarīgs ir nevis izskats, bet ērtums! Apģērbam jābūt tādām, lai sportojot nebūtu pārāk karsti vai auksti, īpaši ziemā. Pēc pirmajām sporta nodarbībām sapratīsi, kāds apģērbs ir piemērots tieši Tev.
- ▶ **uzstādi mērķi**. Mērķim jābūt tieši Tev piemērotam – ne pārāk vieglam, bet sasniedzamam un konkrētam! Daži piemēri: šonedēļ iešu skriet 3 reizes, līdz mēneša beigām es bez apstājas varēšu noskriet 3 km, veltīšu visu uzmanību roku treniņam līdz varēšu „piepumpēties” 20 reizes, vismaz reizi nedēļā noorganizēšu ar draugiem basketbola vai futbola spēli. Pēc katra sasniegtā mērķa uzreiz jāuzstāda **jauns mērķis** – jau nedaudz grūtāks par iepriekšējo. Tas palīdz neapstāties un motivē Tevi turpināt sportot.
- ▶ vajag **sportot regulāri**, vismaz 3-4 reizes nedēļā, bet **jāizvairās no pārslodzēm**, piem. pārāk lielu svaru celšana trenažieros, garu gabalu skriešana katru dienu, pārāk ātra skriešana vai braukšana ar riteni.

## Droši vari griezties meklēt palīdzību arī:

Biedrības DIA+LOGS centrā  
Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas), Rīgā, LV-1050  
Telefoni: 67243101; 67288500  
e-pasts: dialogs@diacentrs.lv  
mājas lapa: www.diacentrs.lv



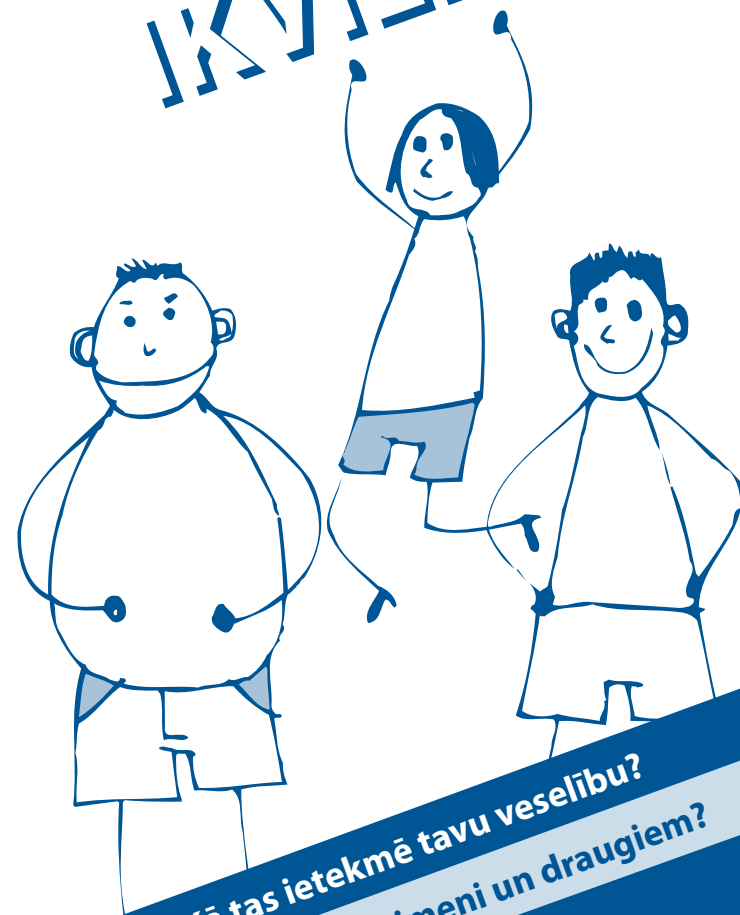
LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

**DIA & LOGS**

ATBALSTA CENTRS VISIEM, KURUS SKAR HIV/AIDS

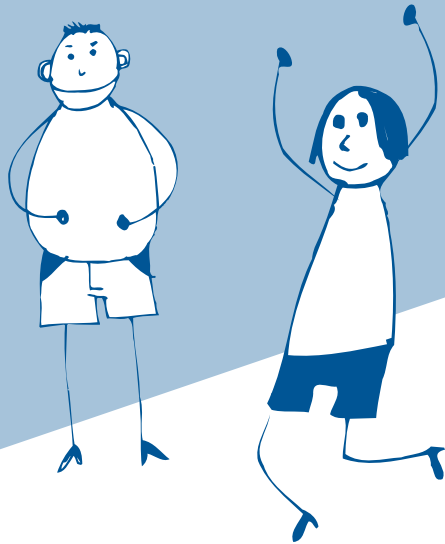
Materiālu sastādīja:  
Jānis Kaupe  
Sporta medicīnas rezidents  
LSPA un LOV laboratorijas pētnieks  
Centra DIA+LOGS sporta instruktors

# SPORTS KVIENAM



Kas tas ir? Kā tas ietekmē tavu veselību?  
Kā tas saistās ar tavu ģimeni un draugiem?  
Kā tu vari sev palīdzēt?

## Kas tas ir?



Slikta pašsajūta un nogurums var būt saistīti ar kādu slimību, trūcīgu uzturu, nomāktu garastāvokli utt., BET tas arī var būt saistīts ar sliktu fizisko sagatavotību un sporta aktivitāšu trūkumu ikdienā. **Nav specifisku pazīmju** pēc kā Tu vari atpazīt to, ka Tev pietrūkst sportošanas, bet par to varētu liecināt, ja ikdienā Tu novēro:

- ▶ pārāk **strauju elpošanu** uzkāpjot pa kāpnēm dažus stāvus, piem. 2–3 stāvus;
- ▶ pārāk ātru **noguruma parādīšanos** darot ikdienas fiziskas aktivitātes, piem. nesot smagu somu, uzskrienot uz autobusu, ātri noejot dažus kvartālus;
- ▶ roku un kāju **muskuļu vājums**, piem. nespēja nevienu reizi „piepumpēties” vai pievilkties pie stieņa;
- ▶ **muguras un vēdera preses vājums**, piem. biežas muguras sāpes, sēžot uz krēsla visu laiku „jāgrozās” un jāmaina poza.

## Kā tas ietekmē tavu veselību?

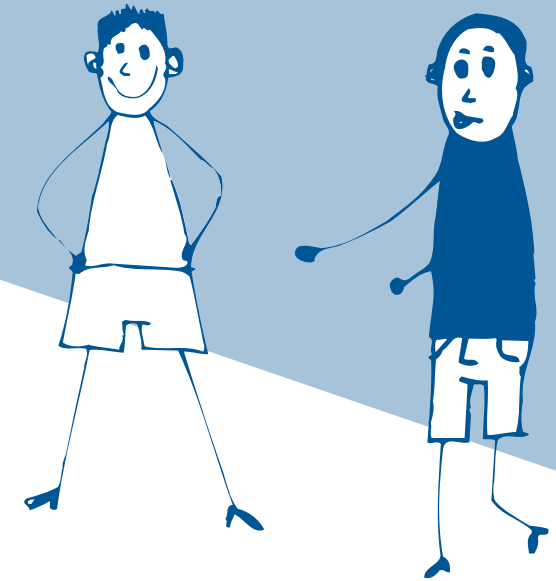
Sportojot Tu vari ievērojami uzlabot savu **fizisko formu, izskatu un garīgo pašsajūtu**. Tavi ieguvumi no **regulārām fiziskām aktivitātēm** varētu būt šādi:

- ▶ stiprāki un lielāki muskuļi;
- ▶ stiprāka ķermeņa sajūta, vieglāk noturēt taisnu muguru;
- ▶ labāks ārējais izskats;
- ▶ spēja ātrāk paiet, paskriet;
- ▶ lielāka izturība darot fiziskus darbus;
- ▶ pozitīvas emocijas sportojot, laba pašsajūta pēc treniņa;
- ▶ stiprāka imunitāte, retāka slimošana;
- ▶ ķermeņa svara normalizēšana.

Sporta nodarbības stiprina Tavu imunitāti, piem. palielina balto asinsķermenīšu skaitu, tādējādi ir vieglāk pretoties dažādām infekcijām, tai skaitā HIV (tas attiecas arī uz jau inficētām personām).

Labāka fiziskā pašsajūta rada **pozitīvāku skatu uz dzīvi** un dod spēku tikt galā ar ikdienas problēmām. Sasniegtie mērķi sportā dod **pārliecību par savām spējām gūt uzvaras** arī citās dzīves jomās.

## Kā tas saistās ar tavu ģimeni un draugiem?



Sportot var **visdažādākajos veidos**. Tas atkarīgs no Tavas paša izdomas! Tu vari:

- ▶ **sportot vienatnē** – soļot vai skriet, braukt ar riteņiem, peldēt, slīdot, vingrot, iet uz treniņieru zāli vai pildīt spēka vingrinājumus mājās.
- ▶ **sportot divatā** – tos pašus sporta veidus, ko var darīt viens, var arī darīt kopā ar kādu draugu. Tas ir **interesantāk** un laiks paskrien ātrāk! Bez tam divatā iespējams arī spēlēt badmintonu, tenisu, lidojošo šķīvīti, pamēģināt basketbola bumbu (piem. soda metieni), volejbola vai futbola bumbu, pamēģināt kādu cīņas veidu, iet pārgājienā pa mežu. Divatā iespējams **dažādot sportošanu**, piem. sacensties uzdevumu izpildē, uzraudzīt, lai otrs „nešmaucās”, uzmundrināt viens otru.
- ▶ **sportot draugu pulkā** – spēlēt dažādas **sporta spēles** kā basketbols, futbols, volejbols, rokasbumba, hokejs, regbija. Var izmēģināt dažādas stafetes ar pašu izdomātiem uzdevumiem.