

Aktualitāte – NŪJOŠANA

Nūjošana ir intensificēta staigāšana, izmantojot speciālas nūjas, lai radītu pilnvērtīgu ķermeņa treniņu. Nūjošanas tehnikas pamatā ir pareiza biomehāniska staigāšana kombinējot roku un ķermeņa augšdaļas kustības



– līdzīgi kā pie klasiskās distanču slēpošanas tehnikas. Tās ir dabiskas, ritmiskas un elegantas kustības, kas nodarbina 90% muskulatūras, simetriski un pilnīgi trenē visu ķermeni.

- Samazina muguras problēmas.
- Atbrīvo skausta un plecu daļas sasprindzinājumu.
- Stiprina cīpslas un saites.
- Uzlabo līdzsvaru.
- Saudzē ceļus un locītavas.
- Samazina lieko svaru.
- Uzlabo tauku vielmaiņu.
- Palielina labā – ABL holesterīna un pazemina sliktā – ZBL holesterīna līmeni.
- Uzlabo sirds un asinsrites darbību.
- Regulē asinsspiediena darbību normas robežās.
- Uzlabo visu orgānu un smadzeņu apasiņošanu un apgādi ar skābekli.
- Stiprina imūnsistēmu un mazina saslimšanas.
- Aktivizējas elpošanas palīg-muskulatūra.
- Uzlabojās labsajūta un noturība stresa situācijās.
- Ķermenis un gars kļūst jaunāki arī vizuāli.

Labā formā un vesels!

Nūjošana piemērota jebkura vecuma iedzīvotāju grupām:

Iesācējiem, bērniem, pieaugušajiem, senioriem, grūtniecēm, cilvēkiem ar kustību traucējumiem pēc traumām un rehabilitācijas fāzē, visiem, kas vēlas veselību!

- Konsultācijas pie sertificētiem nūjošanas treneriem.
- Biedrībā “Holista”- Ligita Upīte (tel.26548737)



Aktualitāte – VINGROŠANA

Vingrošana ir speciāli izraudzītu vingrojumu un zinātniski izstrādātu metodisko paņēmieni sistēma cilvēku



vispusīgai fiziskajai attīstībai un veselības nostiprināšanai - viens no galvenajiem fiziskajiem audzināšanas līdzekļiem.

Vingrošana uzlabo iekšējo orgānu darbību. Paaugstina vielmaiņu, attīsta muskuļus un nostiprina nervu sistēmu.

Vingrošana ir viens no efektīvākajiem mūža pagarināšanas līdzekļiem, labs organisma darbaspēju un veselības uzlabošanas līdzeklis, aktīvās atpūtas līdzeklis.

Vingrošanas īpatnība ir iespēja selektīvi iedarboties uz kustību aparātu; vingrojumus var dozēt pēc kustību amplitūdas, tempa, sasprindzinājuma, asinsrites sistēmas iespējām, tāpēc vingrošanai nav vecuma un dzimuma ierobežojumu, ar to var nodarboties cilvēks jebkurā vecumā, ar dažādu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību.

Pamatvingrošana vispusīgi un harmoniski attīsta cilvēka fiziskās īpašības. Ar to var nodarboties dažādā vecumā gan organizēti, gan individuāli. Galvenie līdzekļi - ierindas, vispārattīstošie, lietišķie vingrojumi, vienkāršākie sporta vingrošanas, akrobātikas un mākslas vingrošanas elementi, dažādi lēcieni un kustību rotaļas. Ieteicamais nodarbību ilgums ir 45-90 min.

Ik nedēļu Salas tautas namā notiek aktīvas vingrošanas nodarbības fizioterapeites, mediķes Olgas Kuņankinas pavadībā (tel.26300371).

