

Pielikums Nr.1

NEKLĀTIENES FIZISKĀS AKTIVITĀTES - "IZAICINĀJUMS SEV UN CITIEM"

Sporta veidu sadalījums.

Fiziskās sagatavotības līmeņi	Sporta veidi, kas jāiekļauj aktivitātēs-mēneša laikā	Patērētās kalorijas (pēc izmantotās mobilās aktivitātes) mēneša laikā	Patērētais laiks - veicot fiziskās aktivitātes mēneša laikā	Veiktā distance izturības sporta veidos mēneša laikā
1. Zelta līmenis Vērtējums - Izcils	7 - 10 sporta veidi	10 000 - 15 000 kcal.	25 - 30 stundas	100 km - 150 km
2. Sudraba līmenis Vērtējums - Ļoti labs	5 - 6 sporta veidi	7000 - 9000 kcal.	15 - 20 stundas	70 - 90 km
3. Bronzas līmenis Vērtējums - Labs	3 - 4 sporta veidi	5000 - 6000 kcal.	10 - 13 stundas	40 - 60 km
4. Veselības veicinošs līmenis - Pietiekošs, izbaudām kustību prieku	2 - 3 sporta veidi	3000 - 4500 kcal.	7 - 9 stundas	25 - 35 km
5. Iesācēju līmenis Pārvaram kūtumu un sākam sportot	2 sporta veidi	1000 - 2500 kcal.	5 - 6 stundas	15 - 20 km

Pielikums Nr.2

Sporta veidi - sadalījums pa grupām

Izturības sporta veidi	Sporta spēles un galda spēles	Vingrošana, atlētiskā vingrošana, fitness un citas aktivitātes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Skriešana 2. Vieglatlētika 3. Taku skrējieni (Kross) 4. Soļošana - sporta 5. Nūjošana 6. Distanču slēpošana 7. Slēpņošana - (Geocaching) 8. Riteņbraukšana 9. Kalnu riteņbraukšana 10. Riteņbraukšana (transportēšana, pārtikas aizvešana) 11. Orientēšanās 12. Rollerslidošana 13. Rollerslēpošana 14. Skrejritenis 15. Skeitbords 16. Peldēšana 17. Supošana (airēšana uz dēļa) 18. Airēšana 19. Vindsurfings 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbols - (streetball) 2. Volejbols - (beach volleyball) 3. Futbols (Telpu futbols, Minifutbols) 4. Florbols 5. Tautas bumba 6. Badmintons 7. Galda teniss 8. Teniss 9. Golfs 10. Frisbijs 11. Frisbijgolfs 12. Šautriņas 13. Regbijs 14. Boulings 15. Skvošs 16. Biljards 17. Novuss 18. "Petanku" spēle 19. "Galda hokejs" 20. "Galda futbols" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobika 2. Mājas trenāžieri(velo ritenis, eliptiskais, skrejceliņš) 3. "Pilates" - vingrošana 4. Lēkšana ar lecamauklu 5. Stiepšanās vingrinājumi (stretching) 6. Smagatlētikas vingrinājumi ar smagumiem 7. Joga (Yoga) vingrinājumi 8. Vingrinājumi - izmantojot savu svaru (exercise with your weight) 9. "Crossfit" vingrinājumi 10. Ielu vingrošana - vingrinājumi uz rīkiem 11. "Milžu taka" - šķēršļu parks(gaisa takas) 12. Bokss, cīņas sports 13. Dejošana (dažādi stili) 14. Svarcelšana 15. Roku cīņa "Armrestlings"

	21. Šahs 22. Dambrete	16. Svaru bumbu celšana 17. Svaru stieņa spiešana guļus
--	--------------------------	--

Pielikums Nr.3

Ieteikumi un padomi, kā izmantot mobilās aplikācijas veselīgam un aktīvam dzīvesveidam.

Šīs mobilās aplikācijas (latv. lietotnes) sniedz iespēju uzkrāt un analizēt veiktās dažādas fiziskās aktivitātes, palīdz saglabāt motivāciju, kā arī ieviest veselīgus paradumus, kas nostiprinās un uzlabos Jūsu veselību.

Katram ir lietošanā viedtālrunis. Piemēram, sākot ar **iPhone 5S** modeli, ražotāja **Apple** viedtālrunos ir mobilā aplikācija **Health**, kas vairāk sniegs informāciju par Jūsu veselību. Lietotāji var izmantot tikai **Health** aplikāciju, kas automātiski uzskaitīs noietos soļus, bet piesaistot tai citas šāda veida aplikācijas, **Health** apkopos iegūtos datus un sniegs lietotājam vispārīgu pārskatu par savu veselību. **Android** operētājsistēmas viedtālruniem (**Samsung, Sony, LG u.c.**) šāda aplikācija ir **S Health**.

Skriešanas un citu sporta veidu tempu un distanci fiksē tādas aplikācijas kā **Nike + Run Club, Endomondo, RunKeeper u.c.** Piesaistot tām **viedpulksteni**, vēl precīzākus datus sniegs aplikācijas **Fibit un Polar**.

Mazliet informācijas par veselīgu uzturu un uzņemto ūdens daudzumu.

Ir daudzas aplikācijas, kuras palīdzēs ar uzturu saistītos mērķus. Par regulāru ūdens padzeršanos, norādot vēlamo dienā izdzerto ūdens daudzumu un vēlamos pulksteņa laikus, atgādinās aplikācija kā **Daily Water, Waterbalance u.c.**

Tiem kuriem mērķis ir samazināt ķermeņa tauku procentu vai palielināt muskuļu masu, **skatīt uzņemtās kalorijas palīdzēs My Fitness Pal** aplikācija. Tajā ir pieejama datubāze ar vairāk nekā 5 miljoniem pārtikas produktu.

Manuāli ievadot (vai skenējot produkta svītru kodu no etiķetes) un pielāgojot apēstā produkta daudzumu, tiek aprēķinātas uzņemtās kalorijas (arī olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku daudzums). Līdzīgas aplikācijas ir **Lifesum, Lose it, Ceonometer**. Līdz ar ārkārtas stāvokļa atcelšanu, varēsiet izmantot **My Fitness sporta kluba aplikācija**, šeit atradīsiet visu aktuālo informāciju gan par **My Fitness sporta klubiem**, gan arī par lieliskiem piedāvājumiem no sadarbības partneriem, jaunākās tendences sportā u.c. noderīgu informāciju. Caur aplikāciju iespējams arī ērti veikt nodarbību rezervācijas un atcelšanas, ja plāni mainījušies.

Interesanta un aizraujoša nodarbe ir **slēpņošana - aplikācija Geocaching**, (meklēt paslēptos punktus dabā, objektos un citās vietās, pamēģiniet - varbūt tas būs tieši Jums!

Veselīgam dzīvesveidam, plus enerģijas deva ikdienai - ieteicamas šādas aplikācijas:

1. **"Cody"** - šī aplikācija ir līdzīga **Facebook** sportotājiem. **"Cody"** piedāvā lietotājiem kontaktēties un socializēšanos fitnesa un sportistu sabiedrībā.
2. **"Hot 5Fitnes"** aplikācijā pieejams augstas kvalitātes pasaules līmeņa treneru izstrādātas treniņu programmas. Ierobežots funkciju daudzums ir bez maksas.
3. **"Pact"** šī aplikācija tiem, kam patīk darbības ar naudu, piemēram derības. Aplikācija iedrošina slēgt derības par to, vai iecerēto dienas treniņu plānu izpildīs, vai arī nē! Tas noteikti disciplinēs, neļaus padoties slinkumam.
4. **"Carrot Fit"** šī aplikācija, kas ar jums "neauklēsies". Tā ir vairāk līdzīga stingram trenerim. Šī aplikācija ir par maksu.
5. **"Human"** Tie, kas meklē ierastākus veidus, kā sākt sportot, šī aplikācija varētu kļūt par labu sabiedroto. Tā iedrošina sasniegt ikdienas 30 minūšu fizisko aktivitāti, vienalga, kāds ir jūsu ierastākās sporta aktivitātes - skriešana, dejas vai lekšana ar lecamauklu.

6. **"Moves" jeb "Kustības"** ir aplikācija, kas skaita lietotāja kustības. Varēsiet novērtēt cik daudz esat kustējušies - soļi, pakāpieni un pat mītie pedāļi.
7. **"Loselt"** Šī aplikācija praktiski visu izdara jūsu vietā. Aplikācija ne tikai skaita kalorijas, bet piedāvā svītrkodu lasītāju. Var samērot ar citām aplikācijām.
8. **" Noom Weight Loss Coach"** Aplikācija apvieno pedometru un uztura speciālista funkcijas. Tā ļauj lietotājam reģistrēt apēsto, kā arī uzskaita soļus visas dienas garumā.
9. **"Mindshift"** aplikācija ir stresa un prāta treneris. Tā palīdz analizēt un mācīties no sociālām un profesionālām situācijām. Tās mērķis ir mainīt veidu, kā lietotājs domā par trauksmi un sadzīvo ar stresu.

Katrs no Jums, atradīs sev piemērotāko mobilo aplikāciju. Lai uzturētu sevi formā, obligāti nav jālieto jaunākās tehnoloģijas, bet ja tās kaut nedaudz uzlabo mūsu rezultātus, atvieglo ikdienu un liek biežāk pasmaidīt, kāpēc gan ne!

Mobilās aplikācijas būtu ieteicams lietot apvienojumā ar kvalificēta sporta un uztura speciālista konsultācijām! Ir jāatceras, ka visas aplikācijas jums nav jāizmanto - dažas ir par maksu, bet pārsvarā šīs aplikācijas ir bezmaksas.

Sākat veidot savu treniņu plānu mēnesim, mainiet savus ikdienas ieradumus. Mēģiniet un Jums izdosies!

Lai varētu piedalīties ar neklātienas fiziskām aktivitātēm " Izaicinājums sev un citiem".

Katrs var izvēlēties savu - fiziskās sagatavotības līmeni un mēģināt izpildīt visus kritērijus.

Lai būtu motivācija un neliels sacensību gars, piedāvāju izmēģināt izaicināt sevi un citus!

Sacensību nolikumā - būs sīkāk aprakstīts par kārtību neklātienas sacensībām.