

Fiziskās aktivitātes Rūjienas novada sporta hallē.

Regulāras fiziskās aktivitātes var izmainīt tavu dzīvi! Jā, patiešām. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībai, tādēļ vislabāk mēs jūtamies, tad, kad regulāri veltam savu laiku fiziskajām aktivitātēm. Vairs nav jāpierāda, ka sports var radīt prieku, vai, piemēram, sakārtot nervu sistēmu. Ir vēl virkne labu īpašību, ko piedēvē regulārām fiziskajām aktivitātēm. Lai sāktu pievērsties fiziskajām aktivitātēm nav nepieciešams jauns pilnībā nokomplektēts sporta tērps. Pietiek ar vēlēšanos sākt kustēties un brīvs kustību neierobežojošs apģērbs, kā arī parasti sporta apavi.

Rūjienas novada sporta hallē jebkuram Rūjienas un tuvākās apkārtnes iedzīvotājam tiek dota iespēja pēcpusdienas un vakara stundas aizpildīt ar fiziskām aktivitātēm, profesionālu pasniedzēju vadībā, kā arī trenēties individuāli (no 16 gadu vecuma). Jebkurā nodarbību grupā gaidīsim jaunus dalībniekus neatkarīgi no sportiskās sagatavotības. (grupās, kur ir ierobežots dalībnieku skaits, iepriekš jāpiesakās pie pasniedzējiem).

VISPĀRATTĪSTOŠĀ VINGROŠANA – pirmdiena, trešdiena plkst.16.30-20.30 (vadītāja fizioterapeite Diāna Brēža, tālr.29490497), dalība grupā iepriekš jāpiesaka vadītājam. **Nodarbības atsāksies 14.septembrī.**

Vispār attīstošā vingrošana grupā - tiek nostiprinātas visas ķermeņa muskuļu grupas. Var apmeklēt jebkura vecuma sievietes un vīrieši. Katra nodarbība ir atšķirīga, kur tiek izmantots dažāda veida inventārs.

ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA GRUPĀ SENIORIEM UN AR MUGURAS PROBLĒMĀM – trešdiena plkst.15.30-16.15 (vadītāja fizioterapeite Daira Lāce, tālr.25436702). **Nodarbības sākies 9.septembrī.** Dalības maksa 2 eiro

Vingrošanas nodarbības mērķis ir darbaspēju uzturēšana un organisma novecošanās aizkavēšana.

Nodarbība norit ar zemu intensitāti .

Tiek pielietoti vingrojumi sīkajām un vidējām muskuļu grupām – perifērās asinsrites uzlabošanai un vispārējā organisma tonizēšanai , kā arī muskuļu spēka un izturības palielināšanai. Tādos gadījumos kā traumu profilaksei tiek pielietota muskuļu stiepšana , kā arī vingrojumi koordinācijas un līdzsvara uzlabošanai . Vingrošanas laikā tiek pievērsta uzmanība arī sirdsdarbības uzlabošanai.

ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA GRUPĀ – pirmdiena, ceturtdiena plkst.19.00-20.00 (vadītāja fizioterapeite Daira Lāce, tālr.25436702), dalība grupā iepriekš jāpiesaka vadītājam. **Nodarbības atsāksies 7.septembrī**

Vislabākā muguras sāpju ārstēšana ir profilakse. Ārstnieciskās vingrošanas nodarbības paredzētas sēdoša darba darītājiem, cilvēkiem ar mazkustīgu dzīvesveidu, muguras problēmu profilaksei, kā arī jau pie esošām saslimšanām. Izmantojot koriģējošos vingrojumus, var samazināt vai novērst dažādas ķermeņa deformācijas, piemēram, nepareizu stāju.

Nodarbībās iekļauti spēka, stiepšanās un līdzsvara vingrojumi, protams pats galvenais – dziļās muskulatūras treniņš, jo tās pamatfunkcija ir mūsu mugurkaula stabilitāte un skeleta fiksācija.

Vingrojumi notiek guļus, četrkāpus un sēdus stāvoklī. Vingrošanas laikā tiek izmantotas palīgierīces – bumbas, nūjas, hanteles u.c. Liela uzmanība tiek pievērsta vēdera muskulatūras nostiprināšanai, kas ir svarīgs mugurkaula jostas daļas priekšējais balsts.

FULL - BODY – otrdiena, ceturtdiena plkst. 18.30-20.30 (trenere Agnija Vizule tālr.29391806)

Nodarbības atsāksies 3.septembrī

Stundas treniņš ir tikai 4% no Tavas visas dienas, tāpēc sāc sevi mīlēt un izdari sev ko labu. Esi ar pieredzi vai bez, esi jauns vai vecs - nav nozīmes. Nāc pievienojies!

Katrā treniņā tiek iekļauti vingrojumi visām muskuļu grupām. Vingrojumi tiek pielāgoti katram pēc spējam, tāpēc nav jāuztraucas, ja arī esi iesācējs. Katrā treniņā tiek attīstītas gan spēka, gan izturības spējas ar dažādas intensitātes vingrojumiem.

Ja vēlies justies labāk, parūpēties par sevi un ļoti ātri stundas laikā iegūt endorfīnus, laimes hormonus - sazinies ar mani un tiekamies treniņos!

Kādam reizi ir jābūt tai pirmai reizei, kāpēc lai tā nebūtu šī?

BODY-BIKE – otrdiena plkst.19.30-20.30; ceturtdiena plkst.20.00-21.00 (trenere Saiva Virse, tālr.29173389), dalība grupā iepriekš jāpiesaka treneri. **Nodarbības atsāksies 22.septembrī**

BODY-BIKE IESĀCĒJIEM - piektdiena plkst.18.00-19.00 (trenere Saiva Virse, tālr.29173389), dalība grupā iepriekš jāpiesaka treneri. **Nodarbības sāksies 25.septembrī**

Viss ir daudz vienkāršāk, nekā izskatās...(M.Freimanis)

Ja, savu brīvo laiku, vēlies pavadīt pozitīvi sportiskā gaisotnē, nāc un pievienojies....., jo SPORTS rada enerģiju, un enerģija rada vēlmi aktīvi un priekpilni dzīvot.

BODY-BIKE – pirmdiena, trešdiena plkst.20.00-21.00; (trenere Ieva Lūsīte, tālr.29194148), dalība grupā iepriekš jāpiesaka treneri. **Nodarbības atsāksies 2.septembrī**

BASKETBOLS VĪRIEŠIEM – trešdiena plkst.19.00-21.30

VOLEJBOLS – otrdiena, ceturtdiena plkst.18.30-21.00, (koordinatore Sannija Kalniņa tālr.29113658) **Nodarbības atsākas 8.septembrī**

GALDA TENISS – pirmdiena, trešdiena, piektdiena plkst.18.00-21.00., otrdiena 18.30-21.00 (koordinators Andris Upīts tālr.26450789)

NOVUSS – ceturtdiena plkst.18.00-21.00 (koordinators Egils Auniņš, tālr.29203614).

Trenažieru zāli, aerobikas zāli, galda spēļu zāli un lielo sporta zāli (*kad zālēs nenotiek nodarbības*) var izmantot individuālajām nodarbībām. Detalizētāka informācija par nodarbībām pieejama Rūjienas vidusskolas mājaslapā www.rujienasvidusskola.lv/sporta-zle vai pie dežurantes Taigas Rūjienas novada sporta hallē no plkst.15.00-22.00 (Taiga –mob.tālr.28616653).

Dežurante Taiga Lapsiņa.