



Veselības nedēļa RSU

Pirmdien, 28. maijā

RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3

18.00–19.30 **Atvērtais volejbola treniņš sievietēm.** *Trenere Ingūna Minusa*

17.00–19.00 **Spēka un kardiotreniņi.** *Treners Mārtiņš Markovs*

Nodarbības uz kardiotrenažieriem, tehnikas apmācība uz *Concept 2* airēšanas un slēpošanas trenāžieriem un spēka vingrinājumi, tehnikas apmācība spēka trīscīņā un svara bumbu celšanā.

Otrdien, 29. maijā

RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centrs, Anniņmuižas bulvāris 26a, 146. telpa

17.00–18.00 **Ēd un skrien.** *RSU Sporta un uztura katedras docente Laila Meija*

Lekcija par uzturu treniņu un sacensību režīmam, kā arī informācija par uzturvielām, kas nepieciešamas skriešanai.

RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centrs, Anniņmuižas bulvāris 26a, trenāžieru zāle

18.00–19.30 **Spēka un kardiotreniņi.** *RSU Sporta un uztura katedras lektore Indra Vinberga*

Arkādijas parks

12.00–13.00 **Momyfit nodarbības.** *Trenere Veronika Dolgina*

Vingrošana māmiņām ar bērniem no 2 mēnešu līdz 5 gadu vecumam.

RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3

17.30–18.30 **Funkcionālais treniņš.** *Trenere Anastasija Rinkeviča*

17.00–19.00 **Spēka un kardiotreniņi.** *Treners Mārtiņš Markovs*

Nodarbības uz kardiotrenažieriem, tehnikas apmācība uz *Concept 2* airēšanas un slēpošanas trenāžieriem un spēka vingrinājumi, tehnikas apmācība spēka trīscīņā un svara bumbu celšanā.

Trešdien, 30. maijā

RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centrs, Anniņmuižas bulvāris 26a, 146. telpa

17.00–17.45 **Kā sportot veselīgi.** *RSU Sporta katedras vadītājs, asoc. prof. Voldemārs Arnis*

Lekcija par veselības sportā izmantojamiem vingrinājumiem, to ietekmi uz cilvēka organismu un nozīmi veselības stiprināšanā. Ieteicamais slodzes apjoms un intensitāte iesācējiem. Slodzes dozēšanas, kontroles metodes un līdzekļi. Veselības sporta treniņa svarīgākie principi.

17.50–18.35 **Jaunākās tendences veselības sportā.** *RSU Sporta katedras vadītājs, asoc. prof. Voldemārs Arnis*

Lekcija par pēdējo trīs gadu fitnesa tendencēm. Aktuālākā informācija par augstas intensitātes intervāla treniņiem, funkcionālajiem treniņiem, fitnesa tehnoloģijām u. c. Fitnesa treniņa metodes, ar kurām var ievērojami paaugstināt fizisko sagatavotību un uzlabot veselību ar minimālu laika patēriņu.

RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3

18.00–19.30 **Atvērtais volejbola treniņš vīriešiem.** *Trenere Ingūna Minusa*

17.00–19.00 **Spēka un kardiotreniņi.** *Treners Mārtiņš Markovs*

Nodarbības uz kardiotrenažieriem, tehnikas apmācība uz *Concept 2* airēšanas un slēpošanas trenāžieriem un spēka vingrinājumi, tehnikas apmācība spēka trīscīņā un svara bumbu celšanā.

Ceturtdien, 31. maijā

Arkādijas parks

12.00–13.00 **Momyfit nodarbības.** *Trenere Veronika Dolgina*

Vingrošana māmiņām ar bērniem no 2 mēnešu līdz 5 gadu vecumam.

RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centrs, Anniņmuižas bulvāris 26a, trenāžieru zāle

18.00–19.30 **Spēka un kardiotreniņi.** *RSU Sporta un uztura katedras lektore Indra Vinberga*

RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3

17.30–18.30 **Funkcionālais treniņš.** *Trenere Anastasija Rinkeviča*

17.00–19.00 **Spēka un kardiotreniņi.** *Treners Mārtiņš Markovs*

Nodarbības uz kardiotrenažieriem, tehnikas apmācība uz *Concept 2* airēšanas un slēpošanas trenāžieriem un spēka vingrinājumi, tehnikas apmācība spēka trīscīņā un svara bumbu celšanā.

Piektdien, 1. jūnijā

RSU Medicīnas izglītības tehnoloģiju centrs, Anniņmuižas bulvāris 26a, konferenču zāle

17.00–18.30 **Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā.** *Lektore Maruta Hoferte*

RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3

17.00–19.00 **Spēka un kardiotreniņi.** *Treners Mārtiņš Markovs*

Nodarbības uz kardiotrenažieriem, tehnikas apmācība uz *Concept 2* airēšanas un slēpošanas trenāžieriem un spēka vingrinājumi, tehnikas apmācība spēka trīscīņā un svara bumbu celšanā.

Sestdien, 2. jūnijā

RSU Dzirciema iela 16, B-511. telpa

9.00–10.30 **Vingrošana senioriem.** *Lektore Maruta Hoferte*

Lekcija par senioru vingrošanas teorētiskajiem pamatiem.
Videomateriāli no Pasaules vingrošanas festivāla *Golden Age*.

11.00–12.00 **Nūjošana veselībai.** *RSU Sporta un uztura katedras asoc. prof. Irēna Upeniece*

Lekcija par nūjošanas ekipējumu un nūjošanas ietekmi uz veselību.
Nūjošanas nodarbību saturs. Videomateriāls par nūjošanas tehniku.

12.15–13.30 **Nodarbība Nūjošana no Dzirciema ielas 16 līdz Dzegužkalna parkam un atpakaļ.**

Sporta un uztura katedras asoc. prof. Irēna Upeniece

Vietu skaits nodarbībās un lekcijās ir ierobežots, tāpēc lūgums iepriekš pieteikties pa e-pastu: **nodarbibas@rsu.lv**. Kontakttālrunis: **295 17305**



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

