

## **Veselīga dzīvesveida diena**

### **31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē**

#### **KROKETS**

Krokets ir aizraujoša spēle visai ģimenei bez vecuma ierobežojuma! Spēlē piedalās 2 līdz 4 spēlētāji. Spēlētāju uzdevums ir ar pēc iespējas mazāku āmura sitienu skaitu pārvietot savu bumbu cauri noteiktai vārtiņu kombinācijai no starta līdz finiša mietam.

Intensīvi spēlējot kroketu, stundas laikā tiek patērētas aptuveni 202 kalorijas \*

#### **SPĪDMINTONS**

Spīdmintons ir kā tenisa, badmintona un skvoša apvienojums. To spēle vismaz divi spēlētāji, izmantojot raketi un volānu, ko sauc par spīderi. Lai spēlētu spīdmintonu nav nepieciešams uzstādīt tīklu vai izmantot speciāli pielāgotu kortu - spēles laukumu veido divi kvadrāti un to var spēlēt jebkur: tenisa kortā, uz ielas, pludmalē, parkā vai sporta zālē.

Intensīvi spēlējot spīdmintonu, stundas laikā tiek patērētas aptuveni 408 kalorijas \*

#### **FRĪSBIJS**

Frīsbijis ir aktīvs bezkontakta sporta veids ar frīsbiju disku plašāk pazīstamu, kā lidojošo šķīvīti. Tam ir daudz paveidi, kuros katrā tiek izmantoti atšķirīgi frīsbija diskus. Vecāķu pludmalē spēles dalībniekam, metot lidojošo šķīvīti no vairāku metru attāluma, jātrāpa 3 vingrošanas riņķos.

Intensīvi spēlējot frīsbiju, stundas laikā tiek patērētas aptuveni 140 kalorijas \*

\*Norādīts vidējais rezultāts profesionāļiem ar ķermeņa masu 70 kg. Patērētais kaloriju daudzums katram atšķiras individuāli, atkarībā no darbības intensitātes, pielietotās tehnikas, cilvēka masas, muskuļu masas un citiem faktoriem.