

## Fiziskās aktivitātes trenāžieru zālē ar dozētu slodzi

Publicēts: 23.09.2020.

Fiziskās aktivitātes trenāžieru zālē uzlabo ķermeņa muskuļu spēku, aktīvo stabilitāti un mobilitāti locītavās, līdzsvara un koordinācijas izjūtu, kā arī slodzes toleranci.

<https://www.siva.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates-trenazieru-zale-ar-dozetu-slodzi>