

SIGULDA  
LATVIA

# OMNIGYM IEDZĪVOTĀJU IESAISTES PĒTĪJUMS

Sadarbībā ar Fischer slēpošanas centru.

Periods – 24.08.2023 – 28.09.2023

# OMNIGYM



A man is shown from the chest up, performing a pull-up on a black bar in a gym. He is wearing a dark t-shirt and has a focused expression. The background is a blurred gym environment. A semi-transparent blue overlay covers the entire image. In the center, the word 'APKOPOJUMS' is written in white, uppercase, sans-serif font, enclosed within a white rectangular border.

APKOPOJUMS

# MAZKUSTĪBA MAKSĀ NAUDU.



6 no 10  
pieaugušajiem

Eiropas Savienībā nesporto  
vispār vai dara to reti



Mazkustība Eiropas  
ekonomikai izmaksā

80 miljardus  
€ gadā





# SITUĀCIJA LATVIJĀ.

Tikai 5,5% pieaugušo Latvijas iedzīvotāju 4–6 reizes nedēļā vai katru dienu veic 30 minūšu ilgas fiziskas aktivitātes (līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai).

Gandrīz puse jeb 47,9% iedzīvotāju ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai dažas reizes gadā un 43,8% iedzīvotāju brīvo laiku pavada mazkustīgi.

Avots: SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2022  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

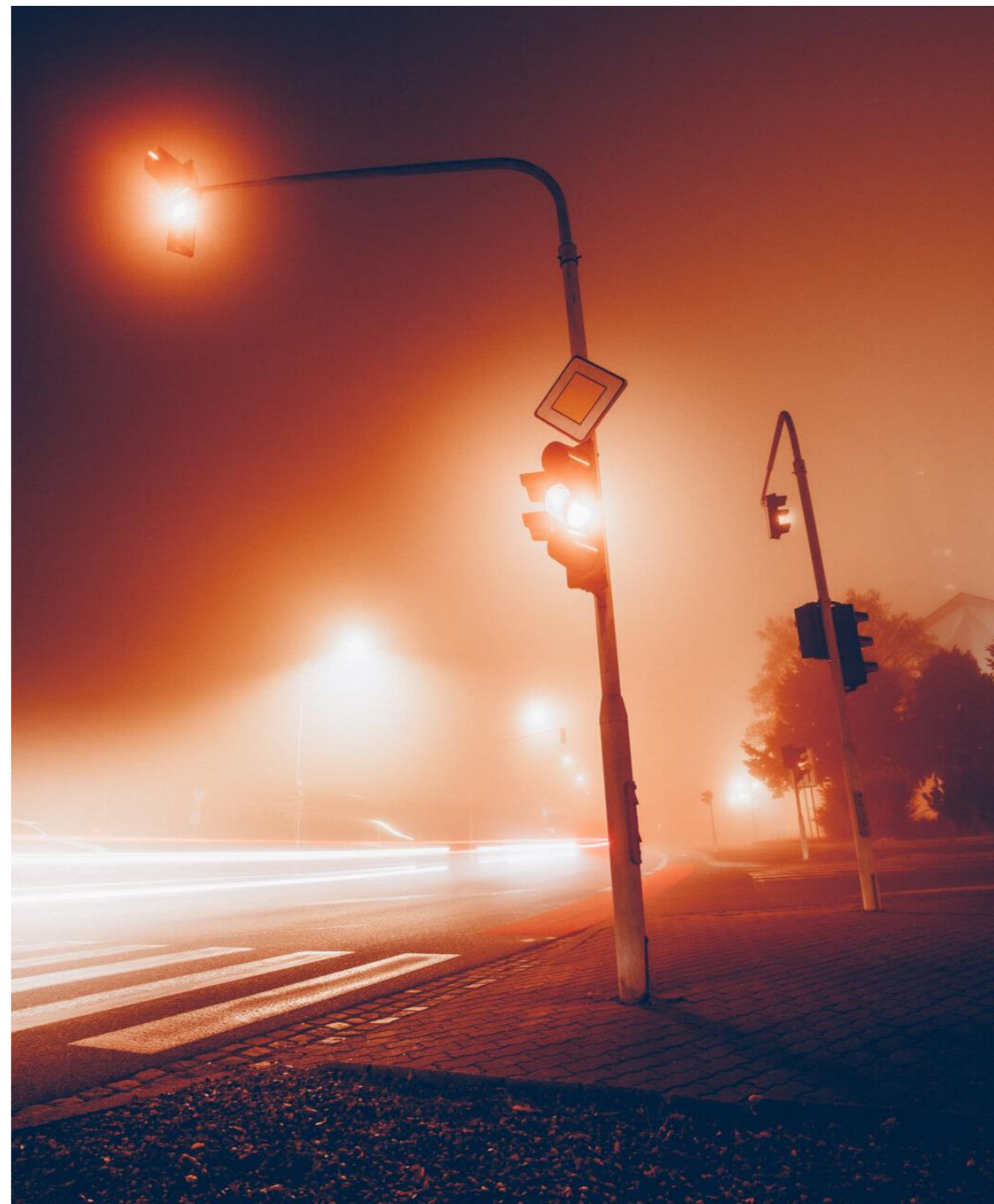
## SPKC rekomendācijas.

Pieaugušajiem(18-64 gadi) ieteicams vismaz 2 reizes nedēļā veikt muskuļus stiprinošas aktivitātes vidējā vai augstā intensitātē, galvenajām muskuļu grupām.

Avots: SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. 2023  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>

**OMNIGYM**





# CASE: SIGULDA

Pētījuma mērķis ir iegūt atgriezenisko saiti no vietējiem iedzīvotājiem par Omnigym āra trenažieru piedāvātajām fizisko aktivitāšu iespējām un šāda trenažieru laukuma aktualitāti pašvaldībā.

Pētījums norisinājās Siguldā, Fischer slēpošanas centrā

24.08.2023 – 28.09.2023

**86**  
atbildes

Tika saņemtas 86 atbildes uz aptaujas  
jautājumiem

**59%**  
vīrieši

**40%**  
sievietes

**11%**  
virs 55 gadiem

**OMNIGYM**





LABI VAI TEICAMI

**99%**

respondentu trenažieru laukumu novērtēja  
ar atzīmi «Labi» vai «Teicami»



VIENLĪDZ LABI VAI LABĀKI  
KĀ IEKŠTELPU TRENAŽIERI

**86%**

respondentu atzina Omnigym trenažierus  
kā «Vienlīdz labus» vai «Labākus» kā  
iekštelpu trenažieri



REGULĀRI  
APMEKLĒTĀJI

**59%**

respondentu trenažieru laukumu  
apmeklēja vismaz 3 reizes.

**OMNIGYM**



C A S E : S I G U L D A

# ATVĒRTIE KOMENTĀRI



Kvalitatīvākais, ko sanācis izmēģināt - tiešām forši - kā trenažieru zālē, bet šeit vēl papildu šarmu piedod svaigais gaiss. Noteikti jāatstāj uz palikšanu.



Uz šiem ārā trenažieriem var aizvadīt kvalitatīvus treniņus, šeit ir svarīga kvalitāte nevis kvantitāte, trenažierus regulāri apmeklēs vairākas draugu/ treniņbiedru grupas. Es dodu priekšroku sportošanai svaigā gaisā, jo ir iespēja brīvi elpot, gaiss nav piesmacēts. Cilvēkiem ar pašpārliecinātības trūkumu ārā trenažierus ir patīkamāk apmeklēt, jo nav visapkārt cilvēku, kuri ir sajūta, ka skatās tev virsū un domā: "cik viņš vājš un nepareizi pilda", ārā trenažieros ir mierīgākā un mazāk piespiesta gaisotne.



Fantastiski - obligāti jāatstāj ilgtermiņā. Šis tiešām ir tas, kas vajadzīgs, lai cīnītos ar mazkustību - viegli lietojama, kvalitatīva bezmaksas infrastruktūra. Prieks redzēt, ka izmanto gan jauni, gan veci.



A woman in a red jacket and patterned leggings is smiling while using an outdoor gym machine in a snowy park. The machine has a weight stack with numbers 5, 15, 17.5, and 20. The background shows a snowy landscape with trees and a utility pole.

A P R Ī K O J U M S



CASE: SIGULDA

Kāds būtu kopējais vērtējums, ko Tu piešķirtu šim trenažieru laukumam?



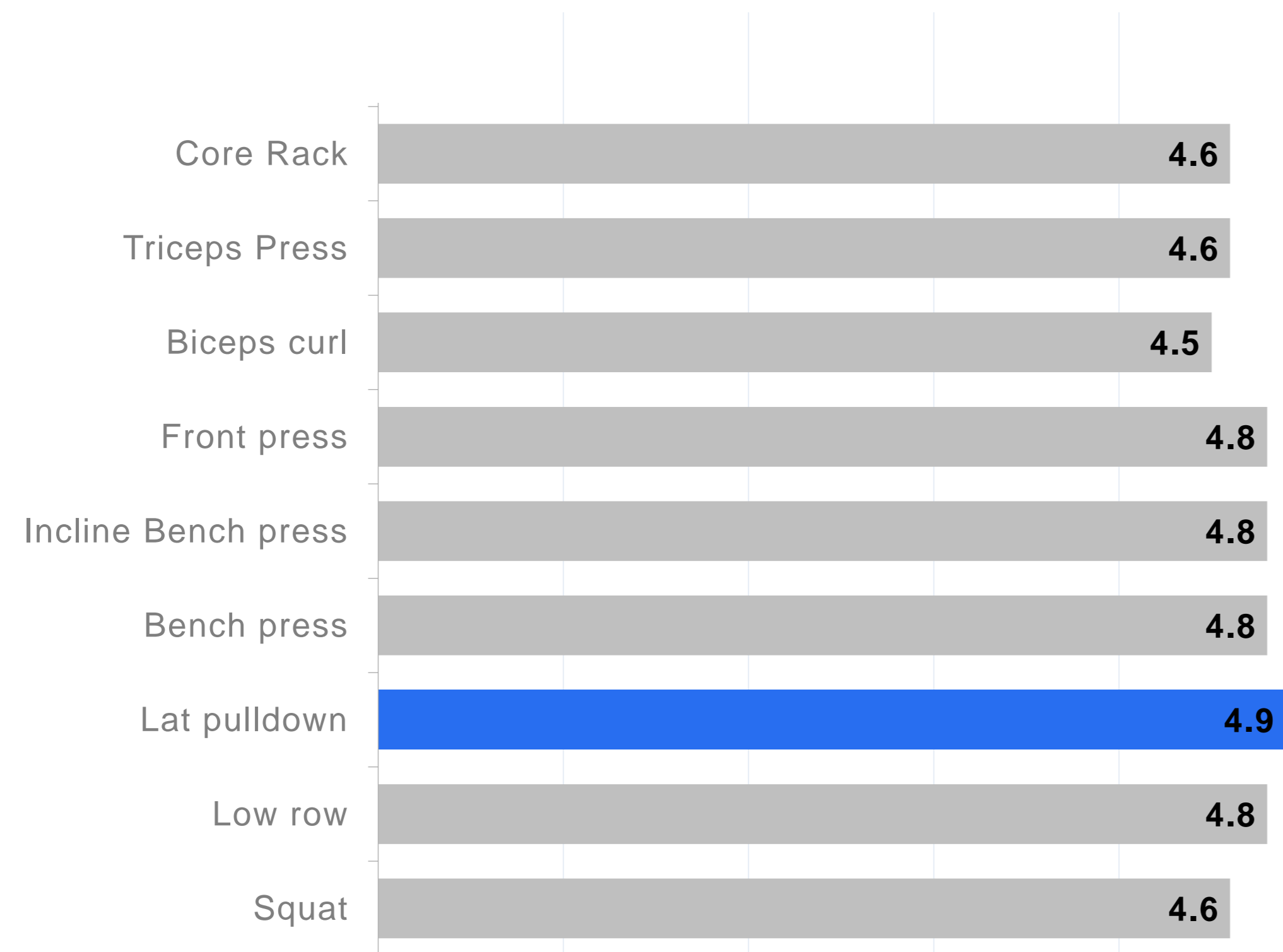
OVERALL SCORE

**4,9/5**



CASE: SIGULDA

# TRENAŽIERU VĒRTĒJUMA KOPSAVILKUMS



AVERAGE

**4,7/5**

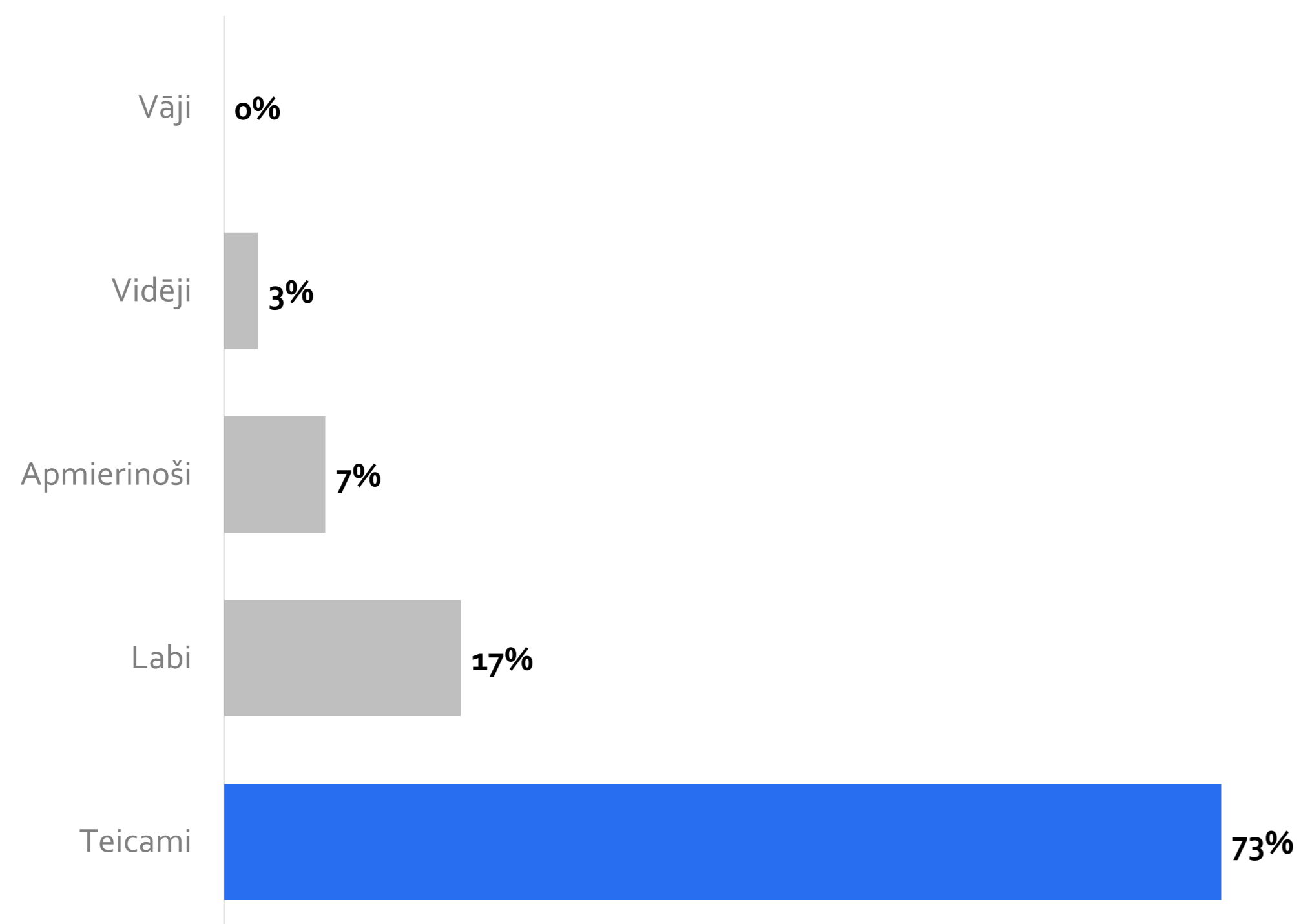


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi uz pietupienu trenažiera? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.



OMNIGYM

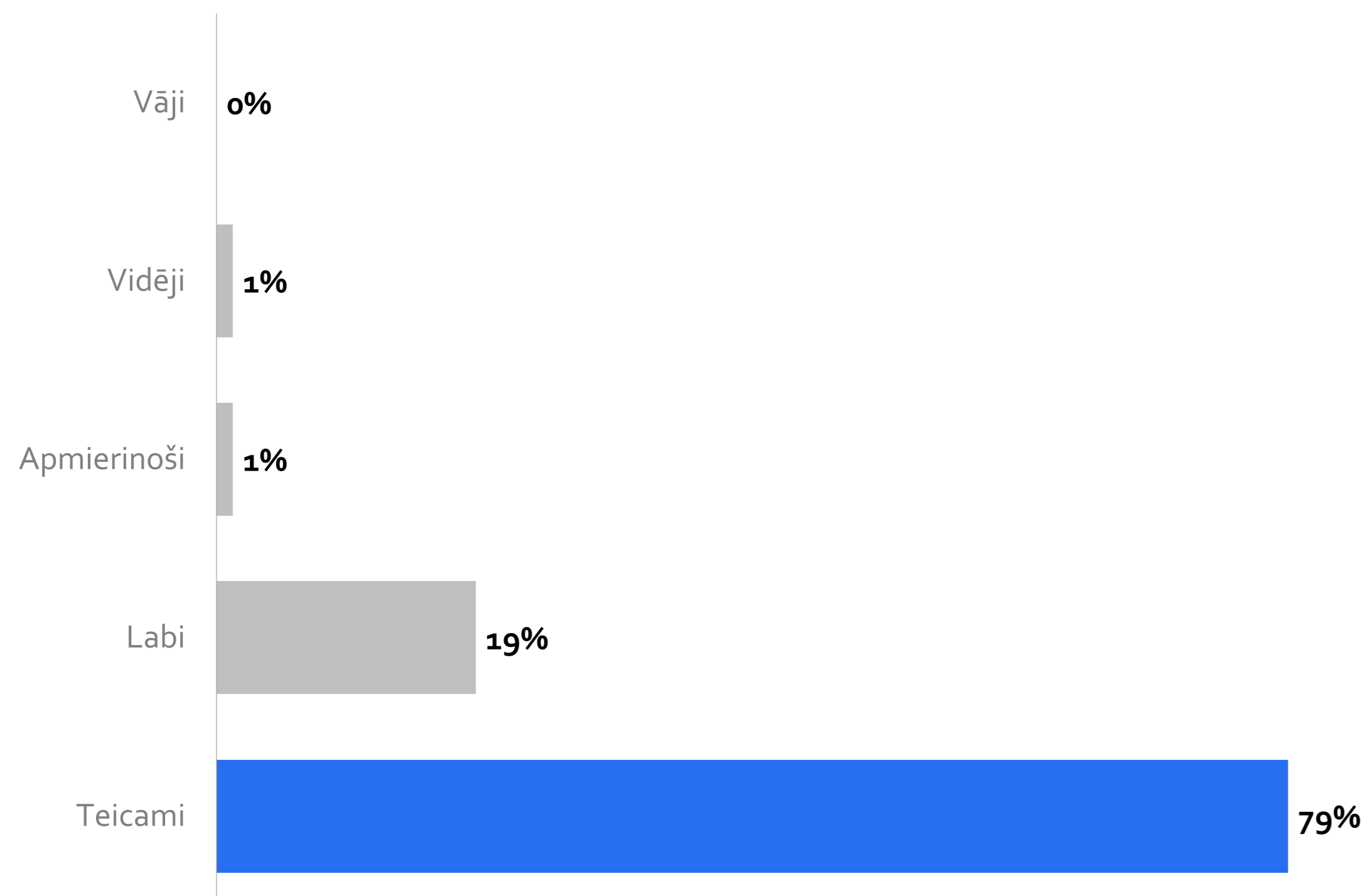


OVERALL SCORE

4,8/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar trenažieri vilkšanai no priekšas? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.

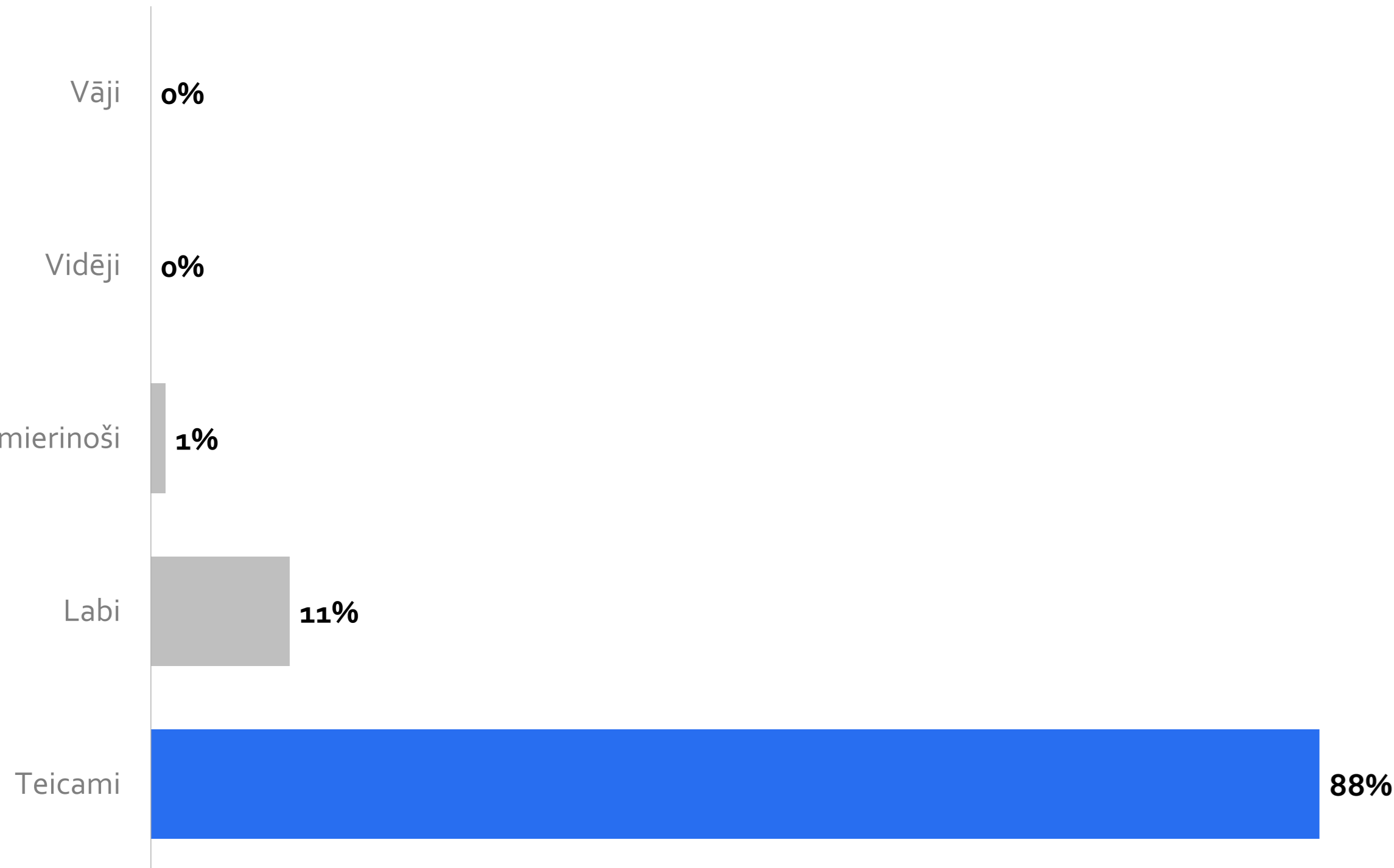


OMNIGYM



CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar trenažieri vilkšanai no augšas? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.



OVERALL SCORE  
**4,9/5**



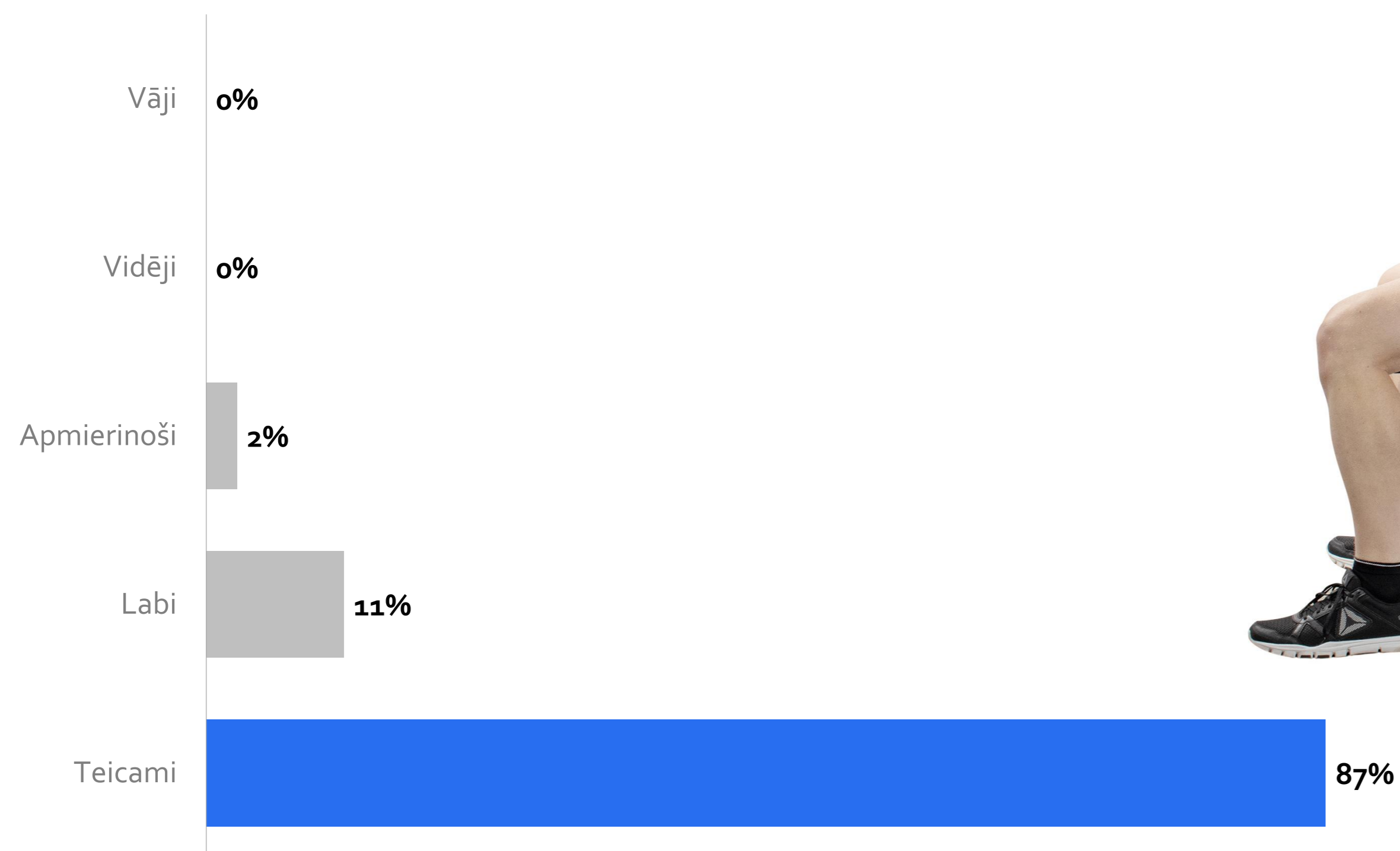


OVERALL SCORE

4,8/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar treniņierīci spiešanai guļus? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo treniņierīci.



OMNIGYM

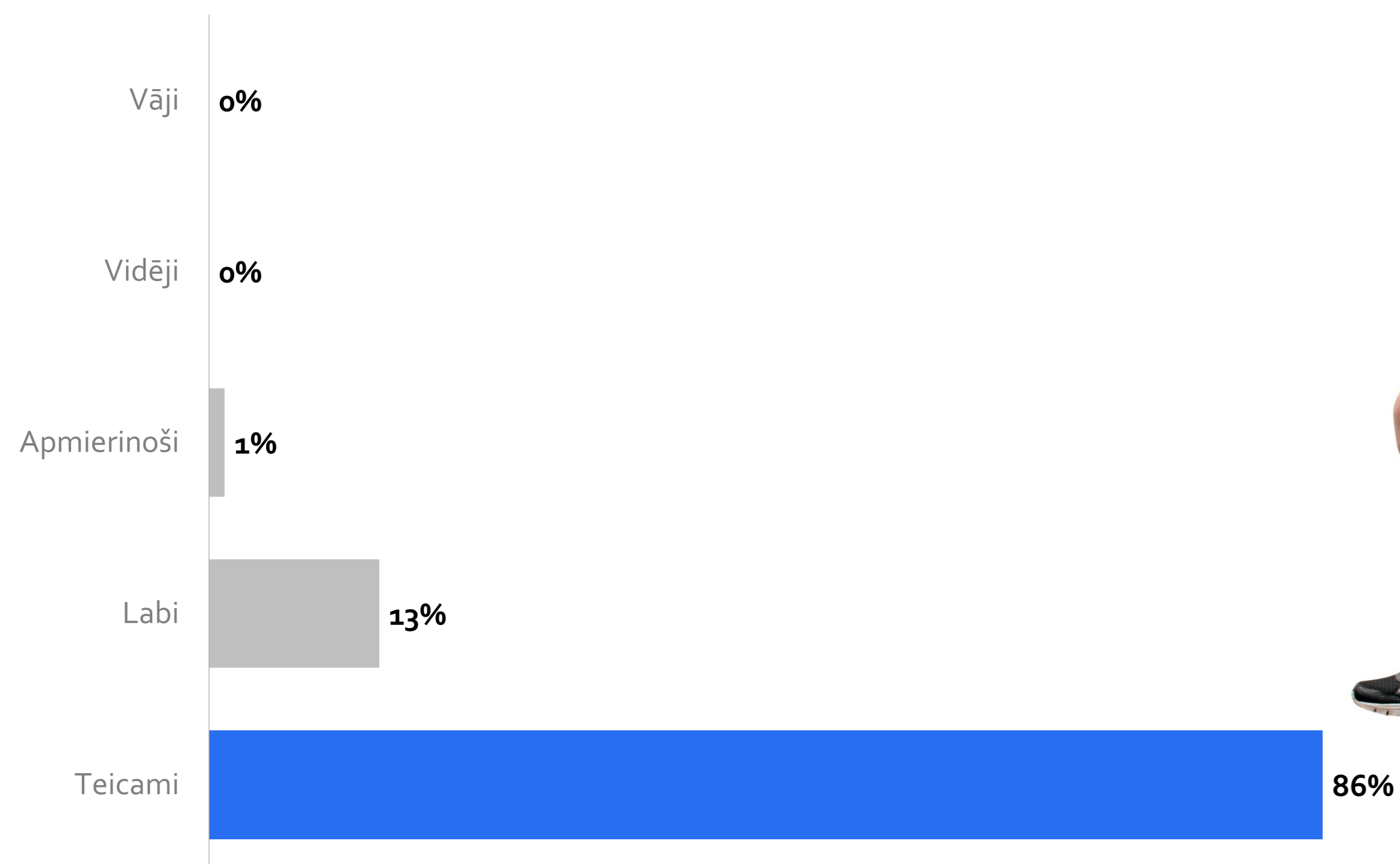


OVERALL SCORE

4,8/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar treniņierīci spiešanai guļus uz slīpa sola? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo treniņierīci.



OMNIGYM

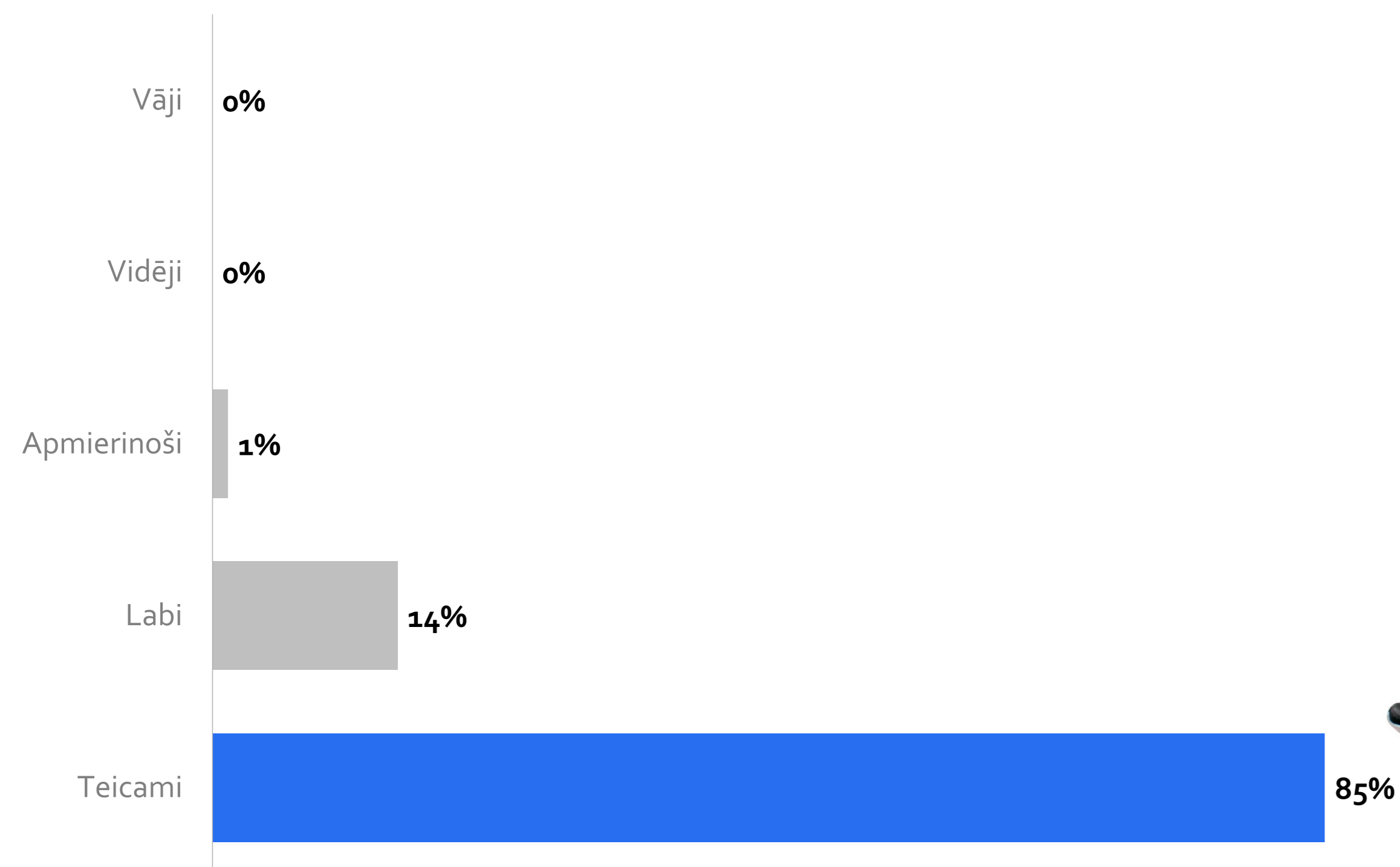


OVERALL SCORE

4,8/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar treniņierīci spiešanai no pleciem? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo treniņierīci.



OMNIGYM

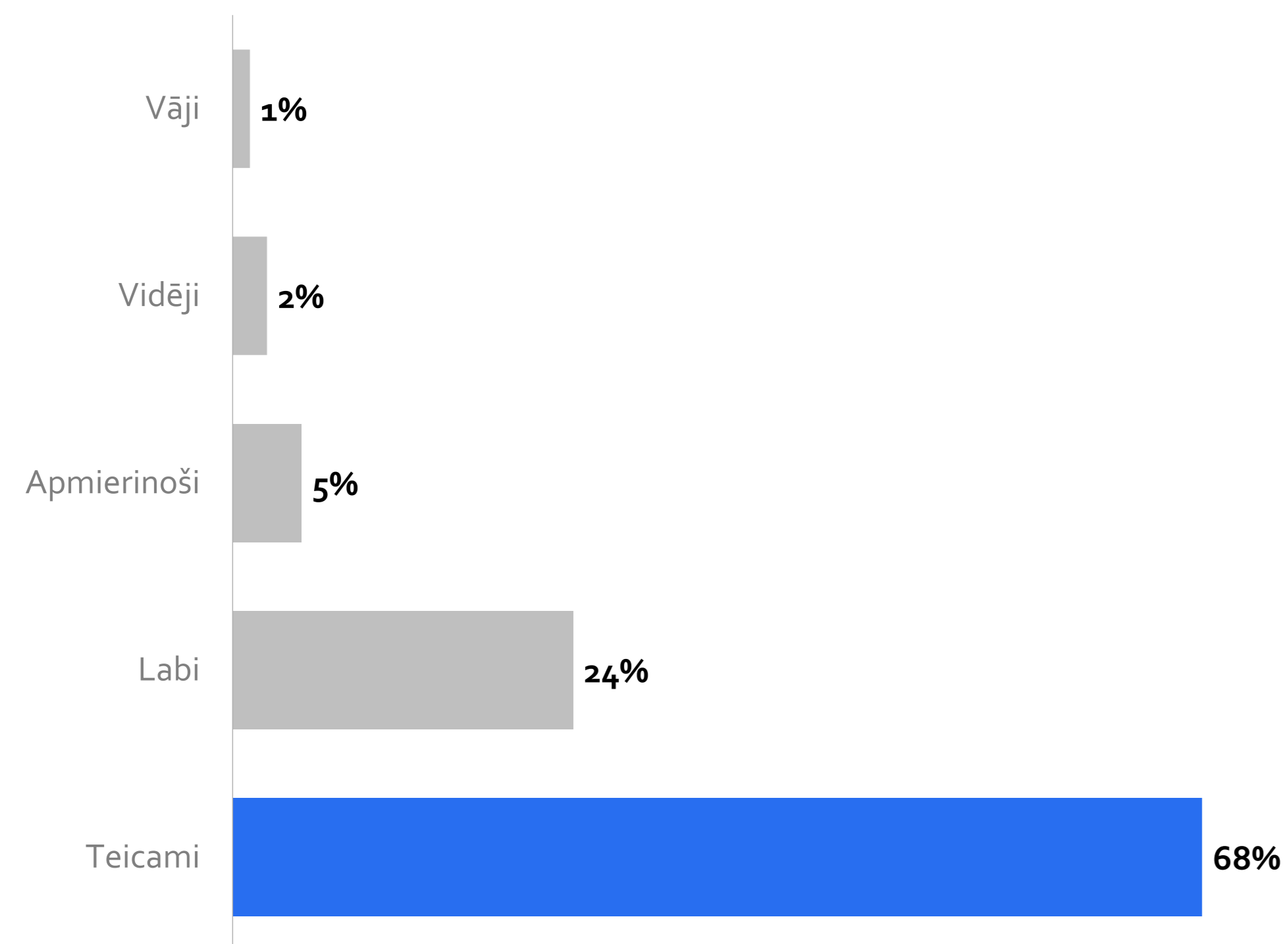


OVERALL SCORE

4,5/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar bicepsu trenažieri?  
Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.



OMNIGYM

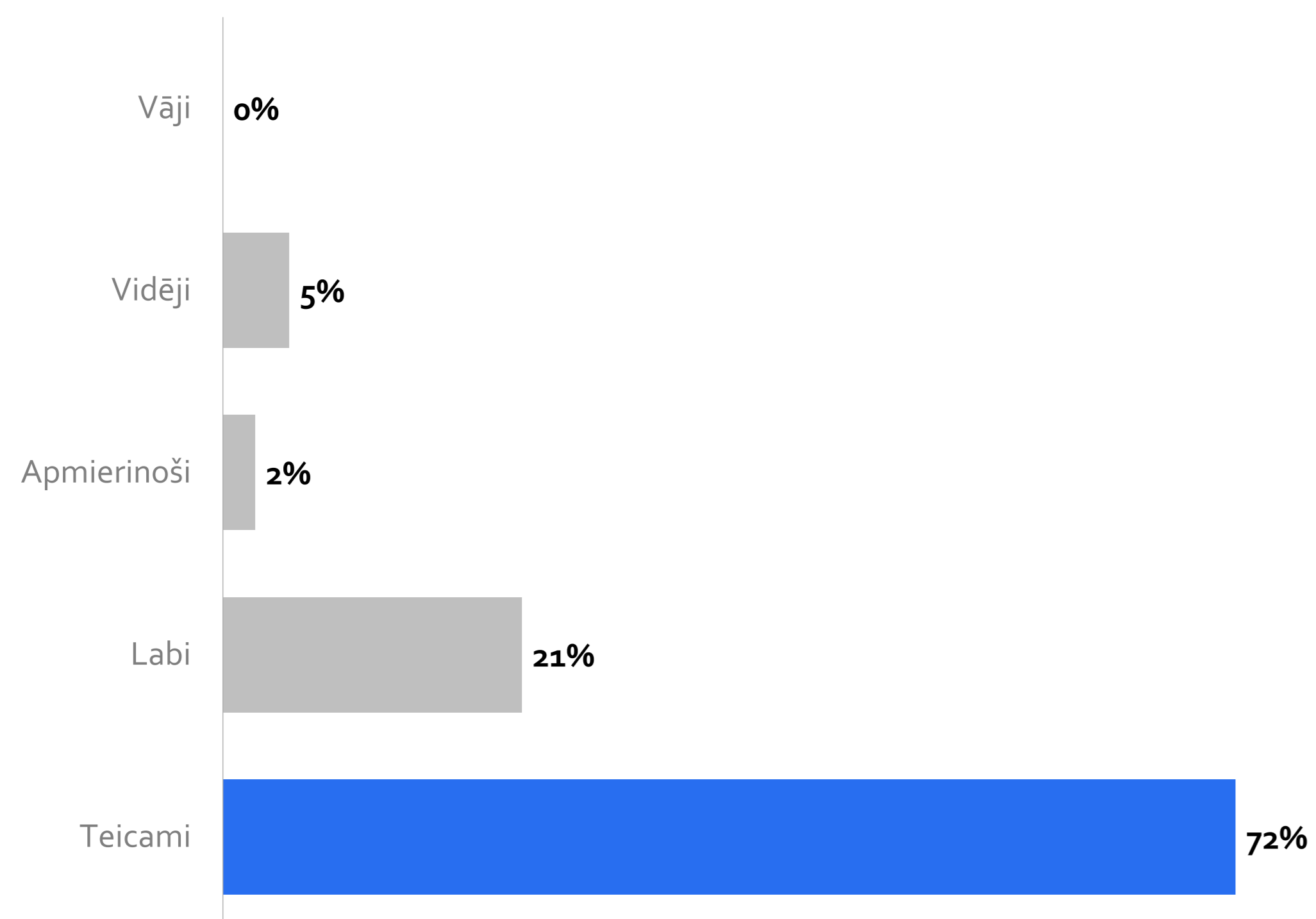


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar tricepsu trenažieri?  
Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.



OMNIGYM

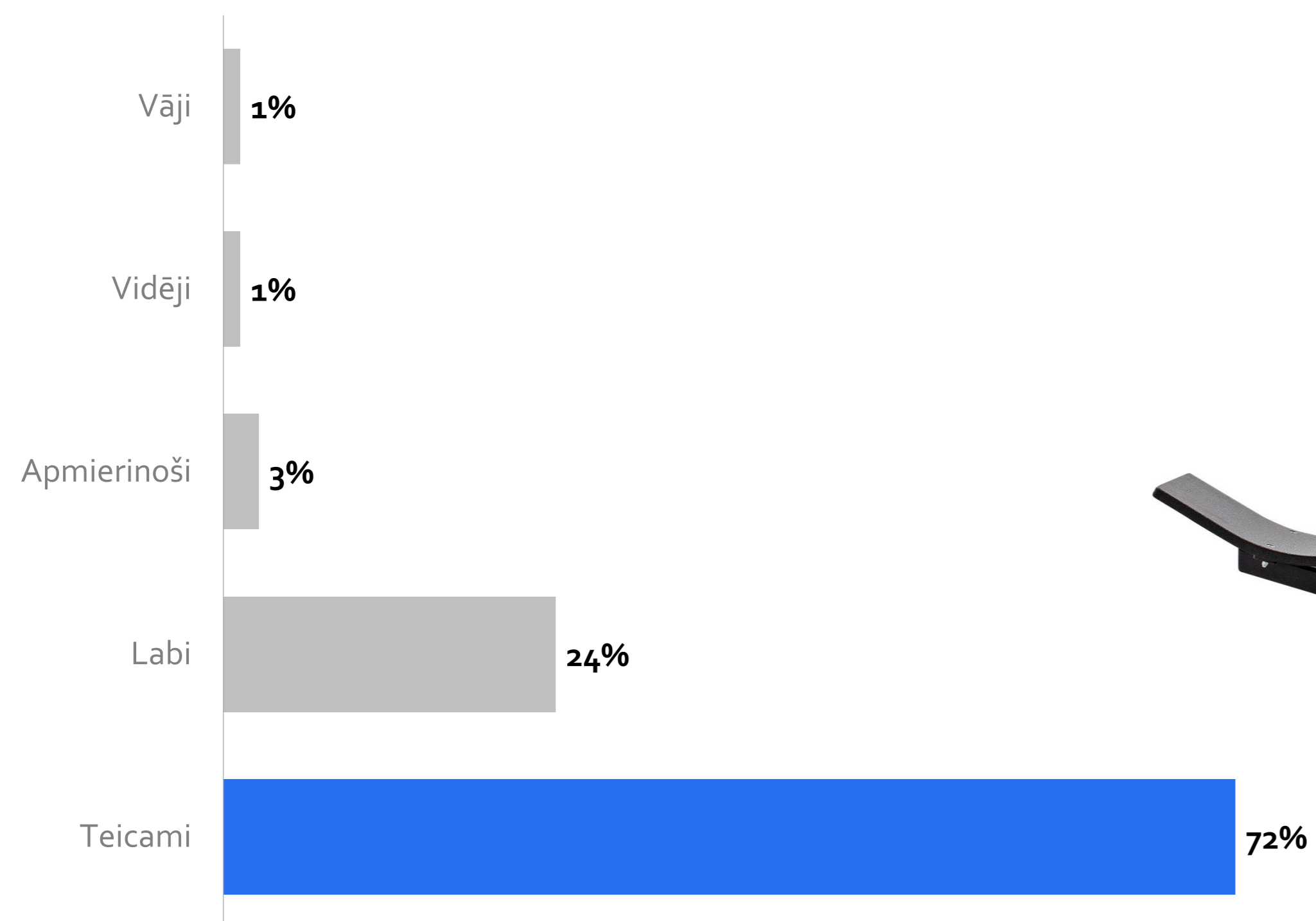


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: SIGULDA

Kā vērtē treniņu pieredzi ar multifunkcionālo staciju un tās elementiem? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.

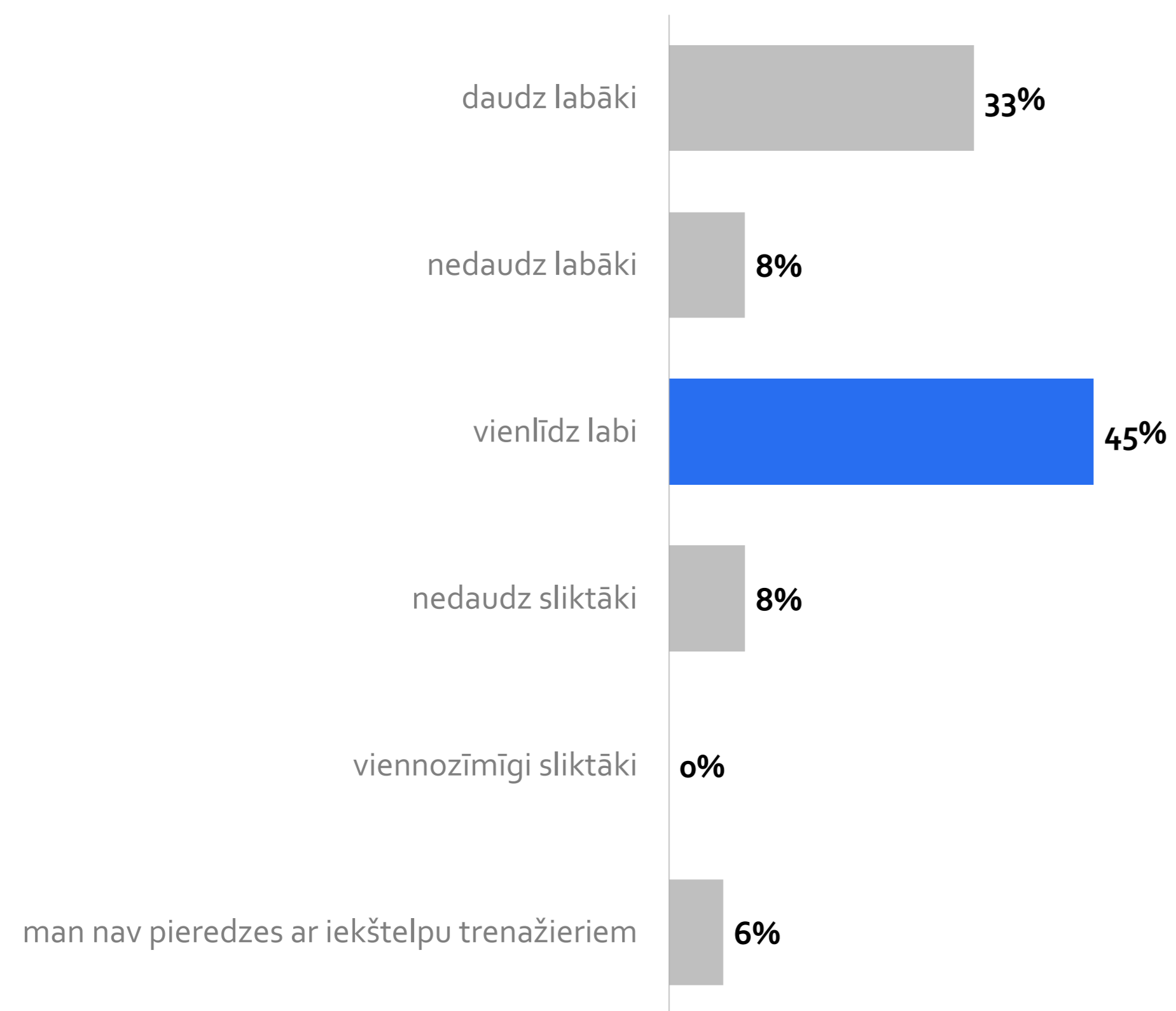


OMNIGYM



CASE: SIGULDA

Ja salīdzini Omnigym āra trenažierus ar iekštelpu trenažieriem, vai uzskati, ka tie ir

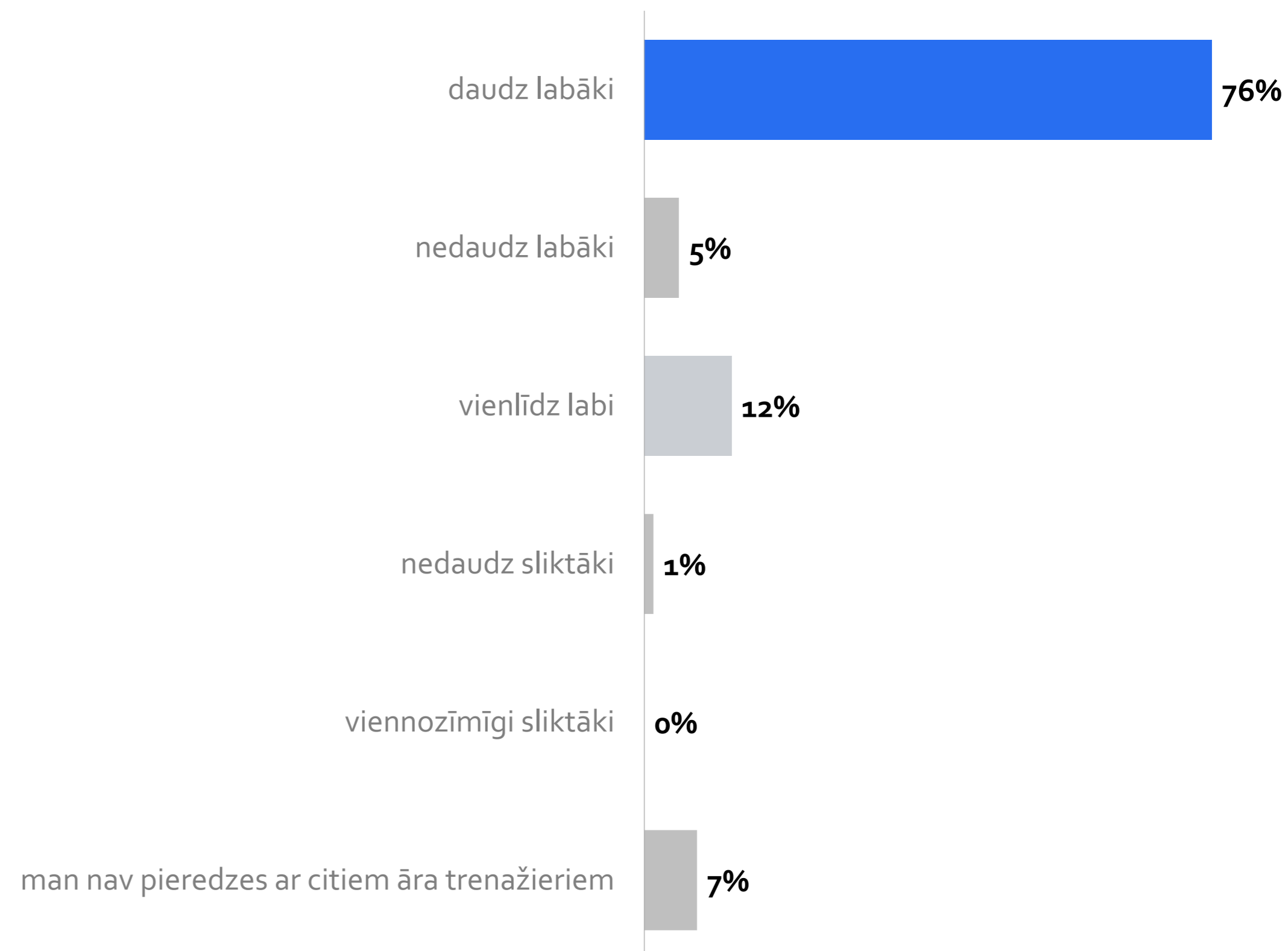






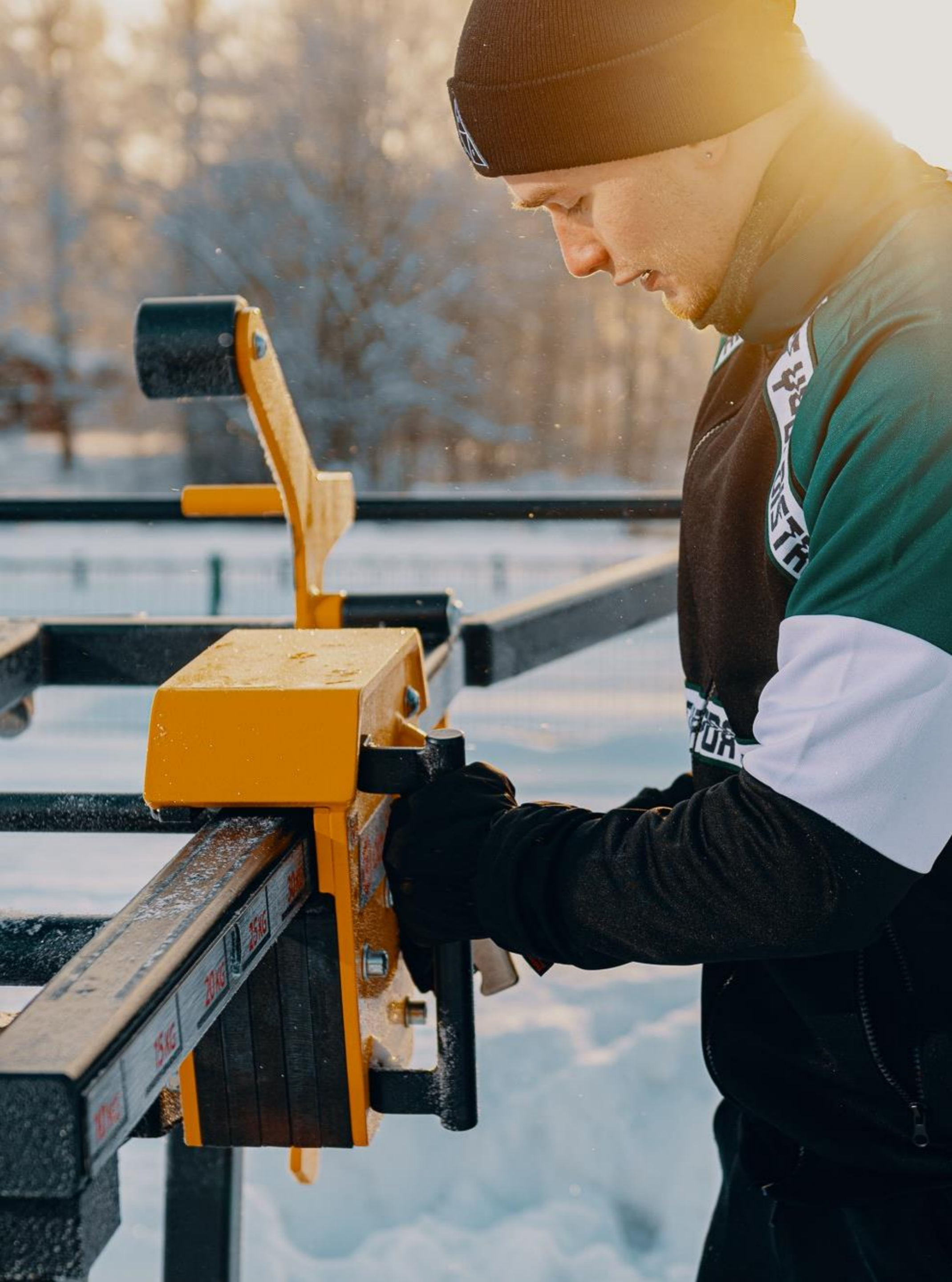
CASE: SIGULDA

Ja salīdzini Omnigym āra trenažierus ar citiem āra trenažieriem, vai uzskati, ka tie ir



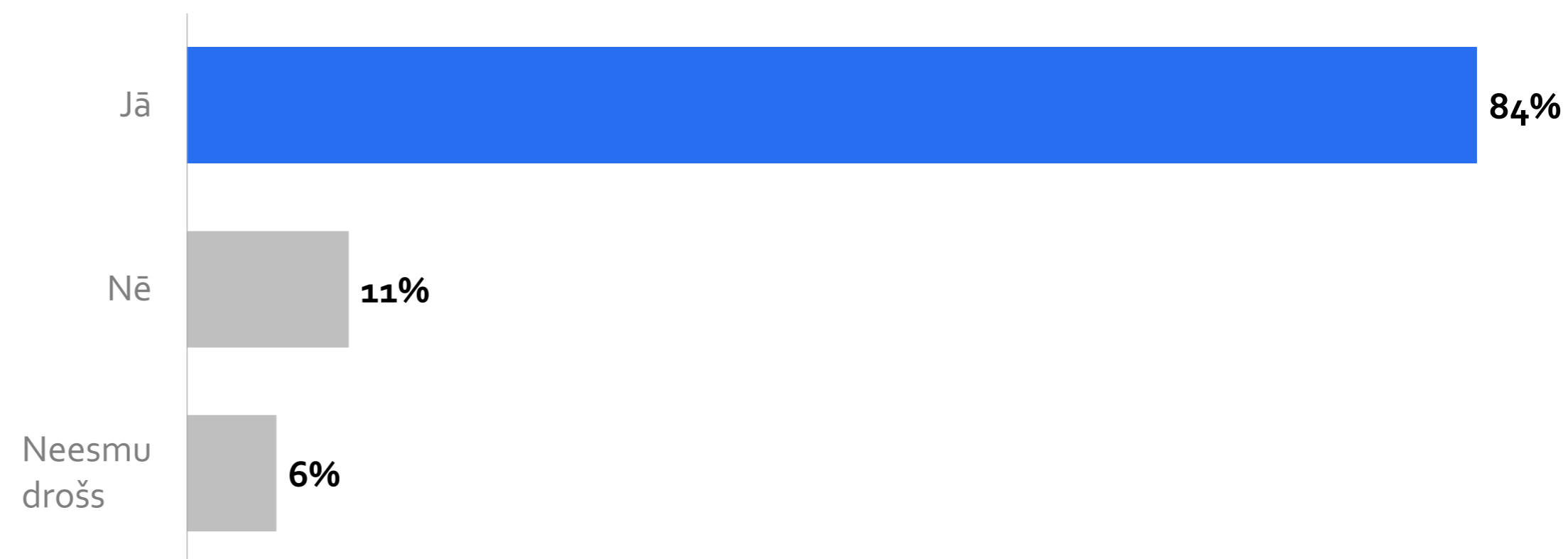
**OMNIGYM**





CASE: SIGULDA

Vai šis āra treniņieru komplekts ir pietiekams, lai nodrošinātu treniņu dažādām muskuļu grupām?





## C A S E : S I G U L D A

### Kāds papildu trenažieris, Tavuprāt, būtu nepieciešams?

- Kāju trenažieri un rokas kopā saspiest.
  - Principā visas muskuļu grupas var trenēt ar šīm iekārtām. Pirmie āra trenažieri kuri ir tiešām efektīvi.
  - Trenažieri kājām
  - Presītei un pleciem.
  - Presītei, pleciem,
  - Kāju muskulatūrai.
  - Vairāk kāju vingrinājumus
  - Pagaidām vēl nezinu, bet ar laiku domāju, kā varētu trenažieri priekš ikriem, apakšstilbiem un augšstilbiem.
  - Vairāk dibena un kāju muskulatūrai.
  - Vairāk trenežierus priekš kājām.
  - Trenežieriem - pietupieni un muguras iztaisnošana, vajag pielikt papildus mīkstinātāju klāt, jo savādāk sāp gurni un pleci
  - Free assess lat pulldown ir labāks par lat pulldown
  - Kāju muskulatūras treniņam
  - Kāju spiešana sēdus uz priekšu
  - Vairāk kāju muskuļiem, piemēram, ikriem, augšstilba aizmugurei. Vēl būtu jauks trenežieris muguras aukšdaļai.
  - Priekš ātruma
  - Ar kājām svaru spiešana, sēdus pozā.
  - Ideāli būtu vairāk trenažieru kājām, lai var visas muskuļu grupas darbināt.
  - Mugurai, kājām
- Kāju trenažieri, muguras trenažieru.
  - Vēdera preses. Kāju
  - Guļus uz vēdera stieņa pievilksana. Pretēji spiešanai guļus uz muguras.
  - Vēl kāds trenažieris kājām.
  - Vairāk kājām
  - Pievilksanās stienis
  - Ir pietiekams.
  - Šis ir labs treniņš visām muskuļu grupām
  - Vis ir labi, bet labi būtu kādu kāju trenažieri
  - Apakšstilbiem
  - Vilkme
  - Papildus trenažieri kājām.
  - Leg press
  - Hip thrusts
  - Hanteles
  - Pievilksanās stienis, bodybike
  - Hanteles
  - Trenažieri kājām!
  - Velo trenažieris
  - Mazākiem bērniem arī
  - Nē, visi pieejamie trenažieri ir superīgi!!
  - Manuprāt ir labi visi pieejamie nevajag citus
  - Visi trenežieri ir izcili. Ja varētu kādus vēl pievienot tie būtu kāju trenežieri



S I G U L D A

# Vai Tu ieteiktu Omnigym aprīkojumu draugam?





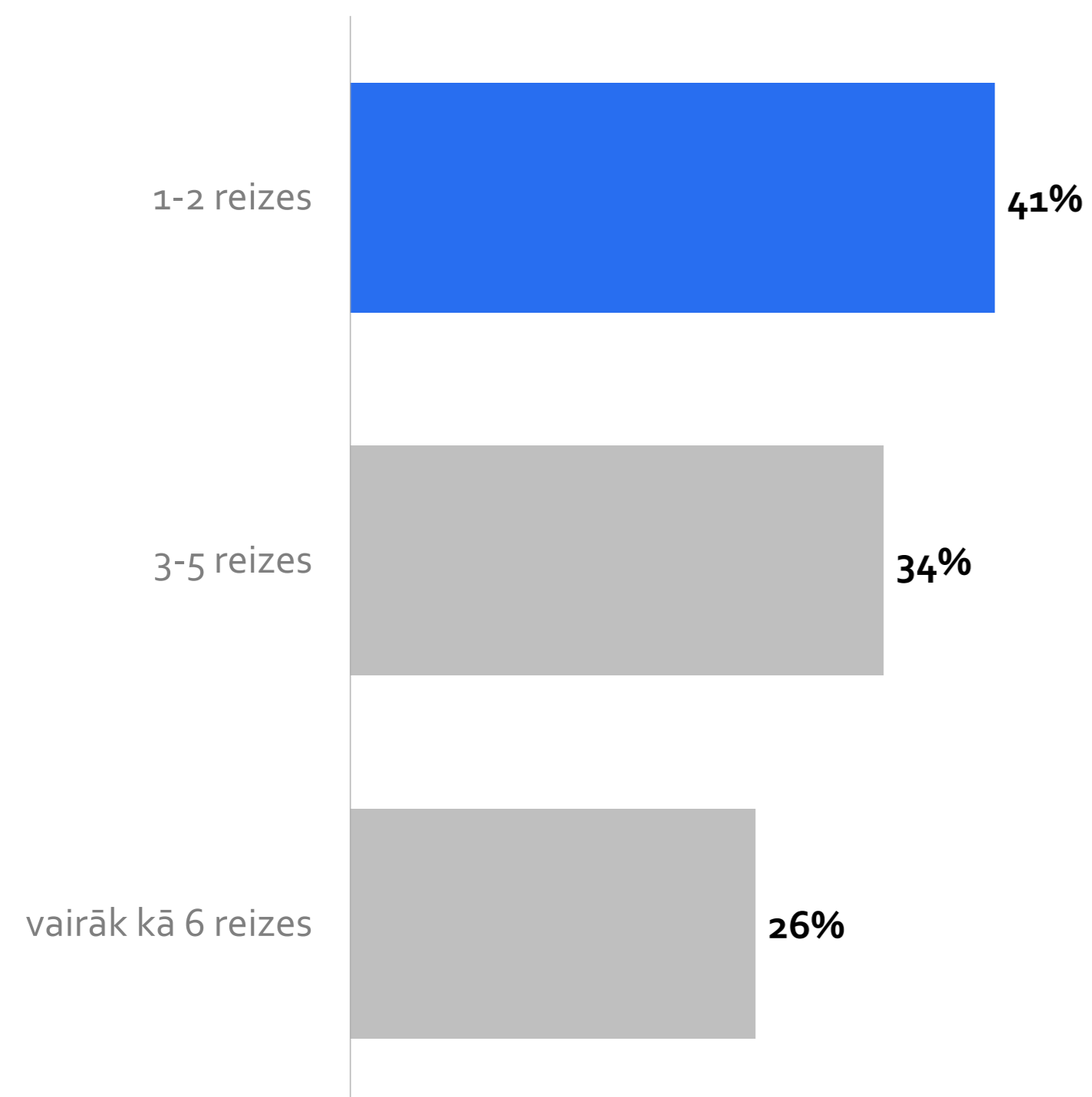
A man with a beard and a wide smile is performing a pull-up on a black metal bar. He is wearing a grey long-sleeved shirt with a red stripe and a patterned sleeve, and a grey athletic top with the number '257' and 'ULTRARON 9' visible. The background is a blurred outdoor setting with trees and a blue sky. The entire image has a blue color overlay. A white rectangular box is centered over the man's chest, containing the word 'VIETA' in white, uppercase, sans-serif font.

VIETA



CASE: SIGULDA

# Esmu trenējies šajā āra trenažieru laukumā

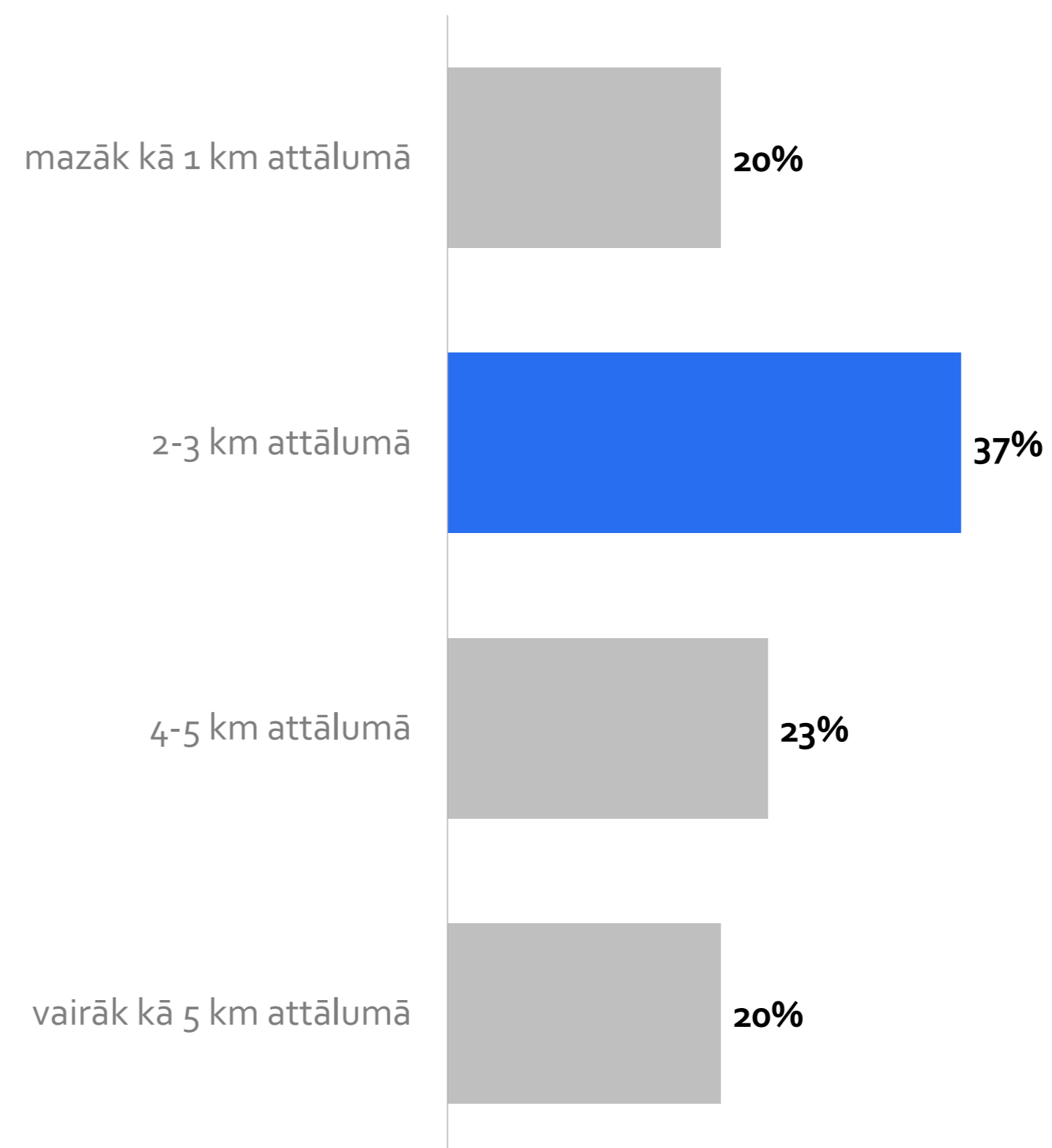






CASE: SIGULDA

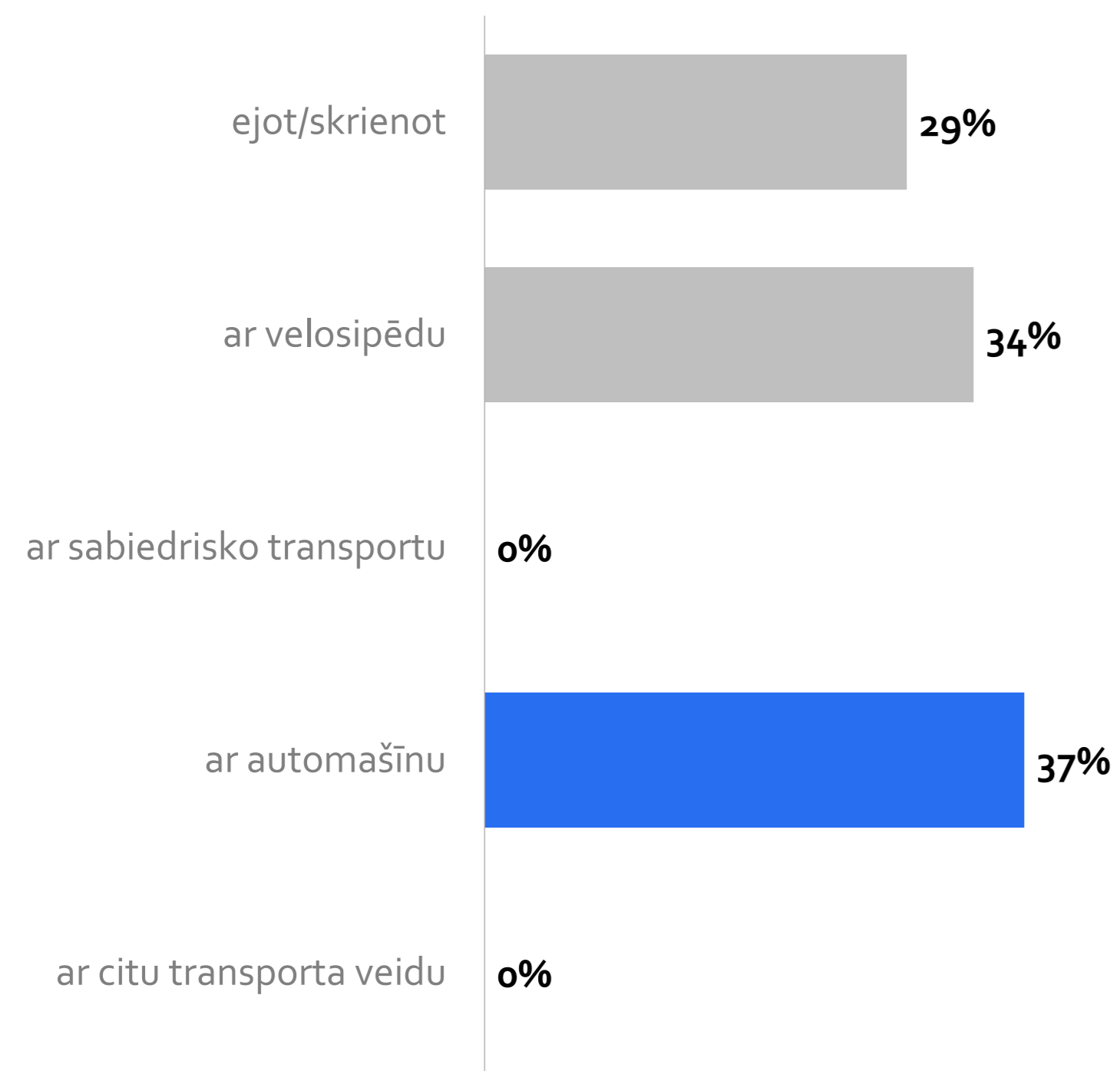
## Šis āra trenāžieru laukums no manām mājām atrodas





CASE: SIGULDA

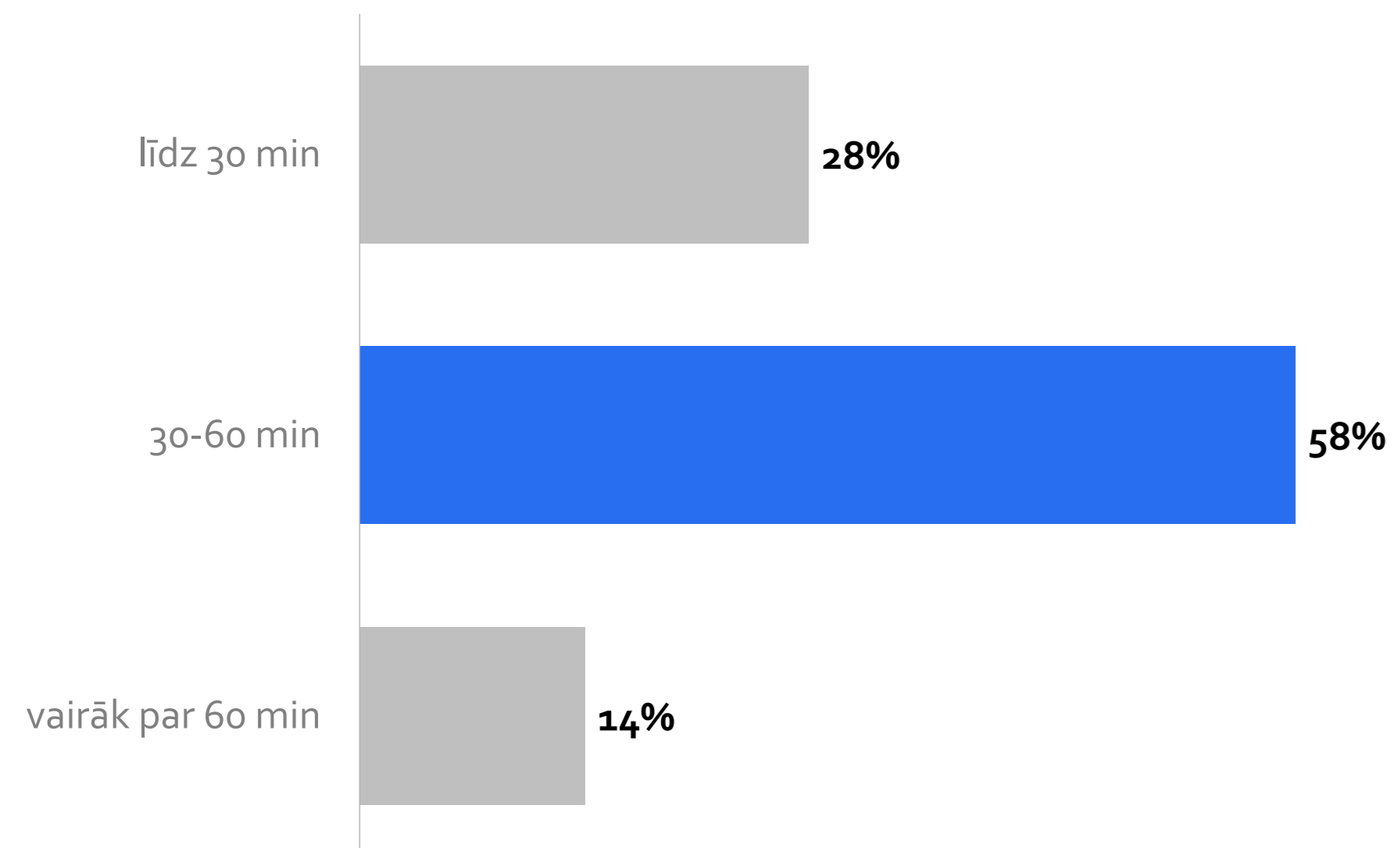
## Kā Tu šeit nokļuvi?





CASE: SIGULDA

Šajā āra treniņieru laukumā mans treniņa ilgums parasti ir





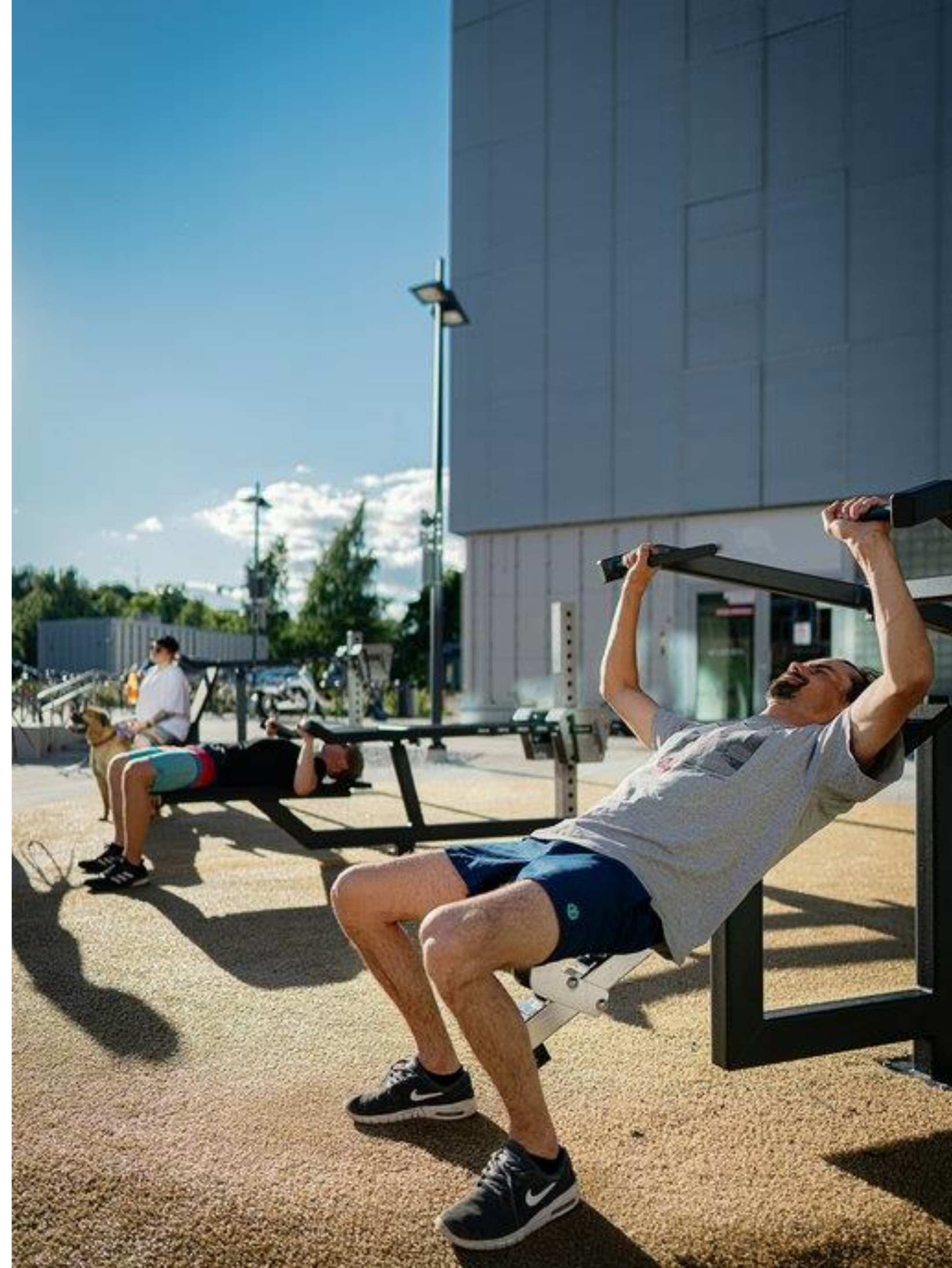
CASE: SIGULDA

## Kā Tu uzzināji par šo āra trenažieru laukumu?



No cita avota:

- Šeit notiek sporta skolas treniņi uz kuriem es kā vecāks vedu bērnus
- No trenera

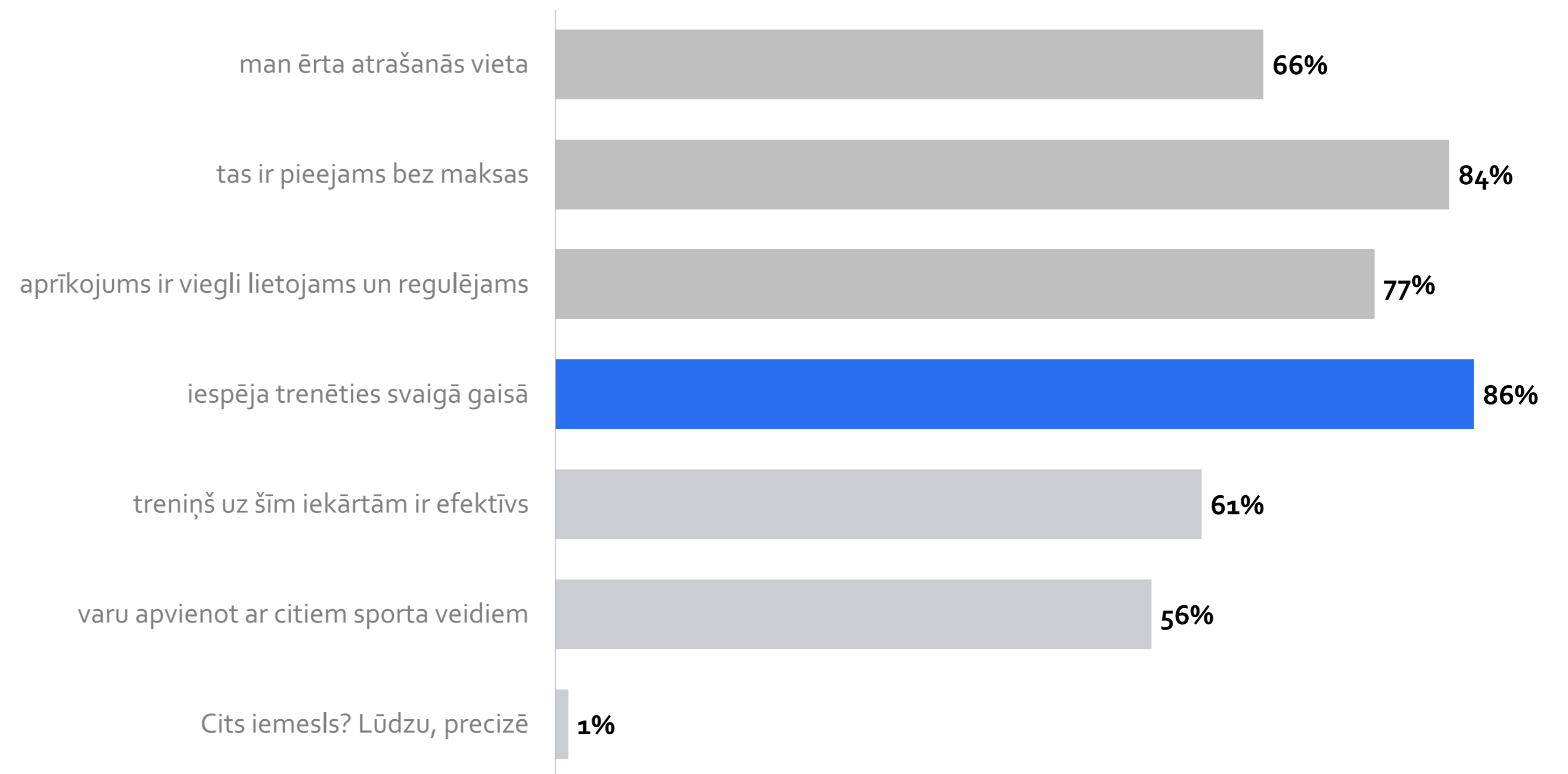






S I G U L D A

## Kāpēc izvēlies šo āra treniņieru laukumu?



Cits iemesls? Lūdzu, precizē

- Treniņi notiek tieši blakus

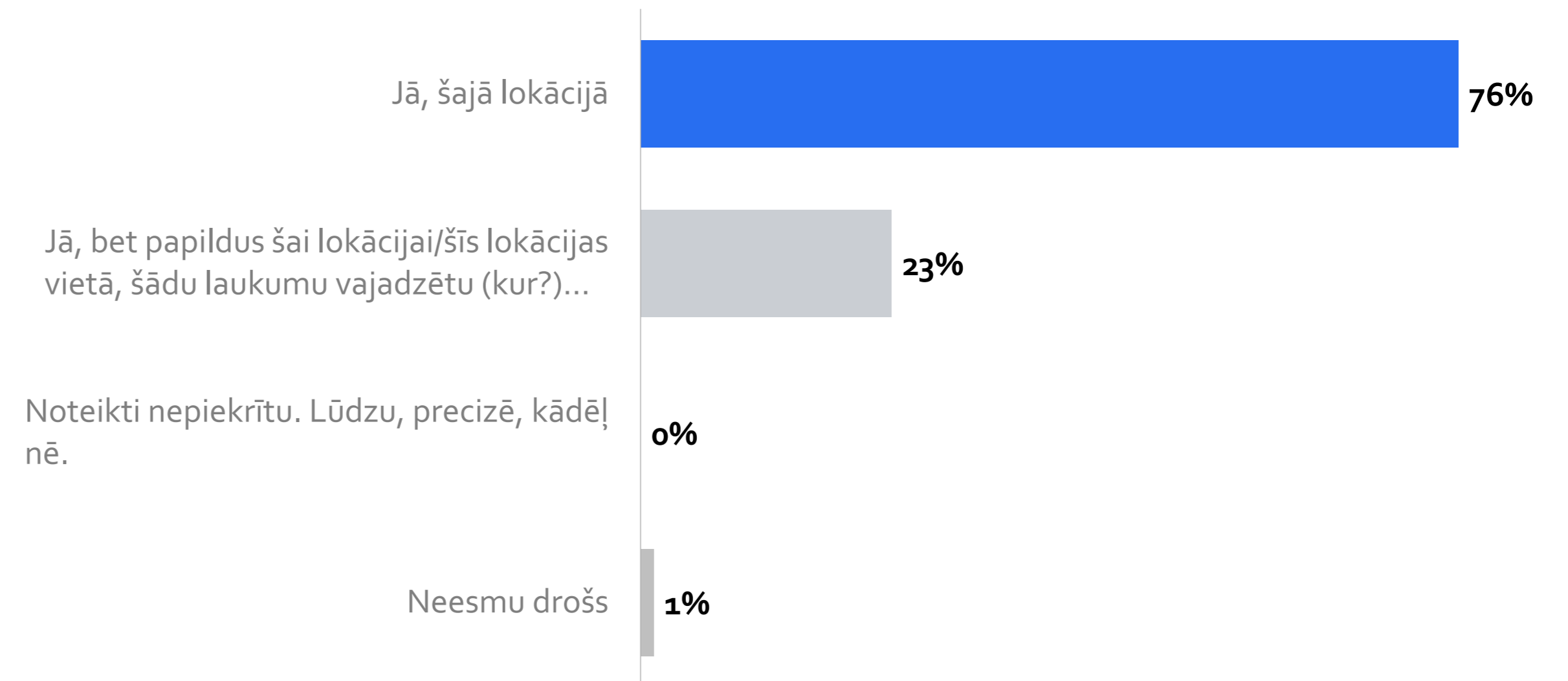
**OMNIGYM**





C A S E : S I G U L D A

Es uzskatu, ka šis āra trenažieru laukums lieliski papildina pašvaldības piedāvājumu attiecībā uz brīvpieejas sporta infrastruktūru un tam šeit būtu jāpaliek







## C A S E : S I G U L D A

Jā, bet papildus šai lokācijai/šīs lokācijas vietā, šādu laukumu vajadzētu (kur?)...

- Parka laukumā
- Pilsētas centrā, piemēram, stadionā pie sporta centra
- Šādus vajadzētu vairākās vietās - gan šeit, gan pilsētas centrā
- Papildus vai nu Raiņa parks vai siguldas sporta centra stadiona malā
- Reiņa laukumā, jo šajai lokālajā ir vieglākais pieeja lielākai Siguldas iedzīvotāju daļai.
- Raiņa parkā.
- Ķīparos
- Ķīparos
- Raiņa parkā un/vai pilsētas stadionā
- Centrā- Raiņa parkā
- Vajadzētu jumtu
- Pie Siguldas sporta centra, depo stadionā
- Pie sporta centra :)
- Gan šeit, gan Raiņa parkā būtu noderīgi.
- Visos sporta laukumos
- Raiņa parkā
- Tuvāk centram
- Visos Siguldas novada dzīvokļu māju pagalmos
- Raiņa parkā
- Sigulda centre



## CASE: SIGULDA

# Vai Tev ir kādi papildu komentāri par ārā trenažieriem vai ārā trenažieru laukumiem, kurus vēlies nodot Omnigym vai pašvaldībai?

- Lūgums uzstādīt šīs iekārtas uz palikšanu pie Fischer trases. Vienīgais komentārs, trenažieriem veicot spiešanu guļus, rodas sajūta ka nav proporcionāls spēka daudzums katrā pusē- veicot treniņus ar brīviem svāriem, šādu neproporcionalitāti nejūtu, bet veicot ar šiem trenažieriem tāda rodas. Iespējams līmeņošanas vaina? Kopumā ļoti pozitīva vērtējums.
- Lūdzu atstājiet tos!
- Atstāj trennežierus
- Man kā distanču slēpotājam, šie trenažieri ir ļoti labi, tāpēc ka viņi ir bez maksas, un var gūt lielāku efektu.
- Liels paldies, ļoti ceru, ka šis laukums paliks un tiks papildināts vēl ar daudziem citiem trenažieriem!
- Kvalitatīvākais, ko sanācis izmēģināt - tiešām forši - kā trenažieru zālē, bet šeit vēl papildu šarmu piedod svaigais gaiss. Noteikti jāatstāj uz palikšanu.
- Muguras iztaisnošanai un pietupieniem ar svaru vajag mīkstāku materiālu - kaut ko ko var aplikt apkārt stienim un palikt zem vēdera, savādāk sāp gurni un plecu daļa taisot vingrinājumu
- Lūdzu nepaskopojaties špreiz un uzstādi šos trenažierus Siguldiešiem
- Labs papildinājums slēpošanas treniņiem.
- Uz šiem ārā trenažieriem var aizvadīt kvalitatīvus treniņus, šeit ir svarīga kvalitāte nevis kvantitāte, trenažierus regulāri apmeklēs vairākas draugu/ treniņbiedru grupas. Es dodu priekšroku sportošanai svaigā gaisā, jo ir iespēja brīvi elpot, gaiss nav piesmacēts. Cilvēkiem ar pašpārlicinātības trūkumu ārā trenažierus ir patīkamāk apmeklēt, jo nav visapkārt cilvēku, kuri ir sajūta, ka skatās tev virsū un domā: "cik viņš vājš un nepareizi pilda", ārā trenažieros ir mierīgākā un mazāk piespiesta gaisotne.
- Šo trenažieru izvietojums ir labs, jo to var izmantot sportisti, kas dodas trenēties uz Laurenču sporta kompleksu. Taču šī trenažieru lokācija ir pārāk tālu lielākajai daļai Siguldas iedzīvotāju, tādēļ vajadzētu trenažierus pārvietot vai uzstādīt jaunus Raiņa parkā, lokācijā, kas ir daudz pieejamāka visiem Siguldiešiem.
- Jā
- Būtu vēlams, vasaras sezonā, saglabāt trenažierus
- Gribētos lai šie trenažieri paliktu patstāvīgi.
- Uz ziemu jānosedz, lai nesarūsē un kalpo ilgāk!
- Vēlams atstāt
- Ļoti labs laukums. Varētu būt zem jumta (teltī). Vajadzētu arī normālu ielu vingrošanas laukumu.
- Iedzīvotāju veselības uzlabošanai ļoti vajadzīgi!
- Paldies! Jauka piredze 😊.
- Vajadzētu lai laukums ir atvērts visu gadu
- Lai laukums ir pieejams visu gadu
- Super lieta - kamēr bērns darbojas treniņos, vecākiem ir iespēja pašiem kaut kā produktīvi pavadīt laiku un izkustēties.
- Šis ir labākais ārā trenažieru risinājums 👍 Noteikti tādu vajag! Un ideāli būtu vēl pāri pārlikt jumtu.
- Perfekti. Šādiem trenažieriem būtu jābūt katrā mājas pagalmā! Ceru, ka to īstenosiet! Paldies
- Fantastiski - obligāti jāatstāj ilgtermiņā. Šis tiešām ir tas, kas vajadzīgs, lai cīnītos ar mazkustību - viegli lietojama, kvalitatīva bezmaksas infrastruktūra. Prieks redzēt, ka izmanto gan jauni, gan veci.
- Beidzot kaut kas labs Sigudlā
- Superīgs laukums. Beidzot kautkas labs Siguldā.
- Viss apmierina. Esmu sajūsmā uz iesaku ikvienam
- Lūdzu tos iegādāties pašvaldībai, lai tie te paliktu uz visiem laikiem!
- Nē viss ir izcils



A woman with her hair tied back, wearing a white hoodie, is using an outdoor gym machine. She is smiling and looking towards the right. The machine is yellow and black. The background is a clear blue sky. The text "PAMATINFORMĀCIJA" is overlaid in a white box in the center of the image.

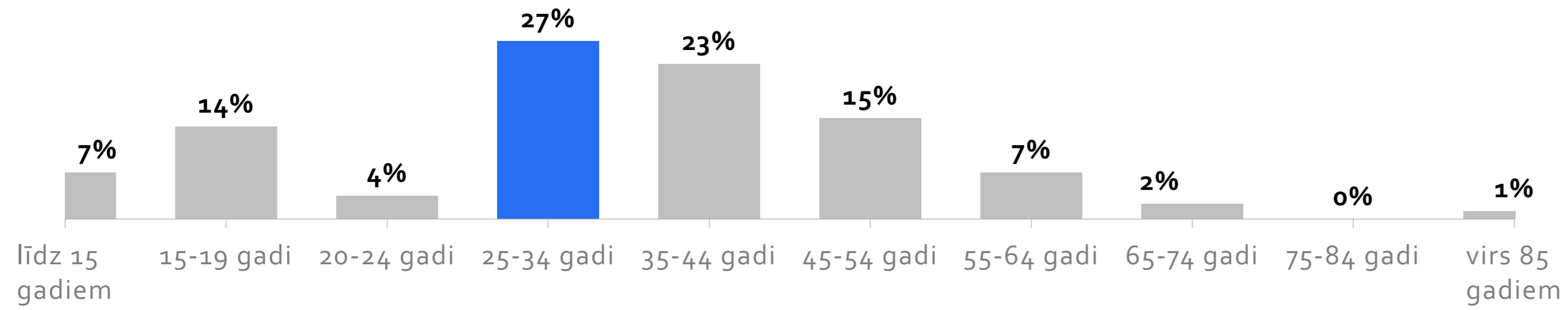
PAMATINFORMĀCIJA



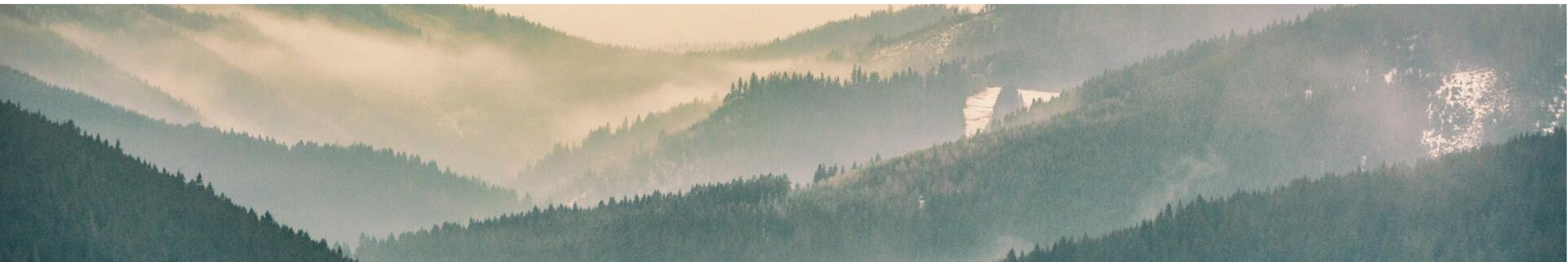
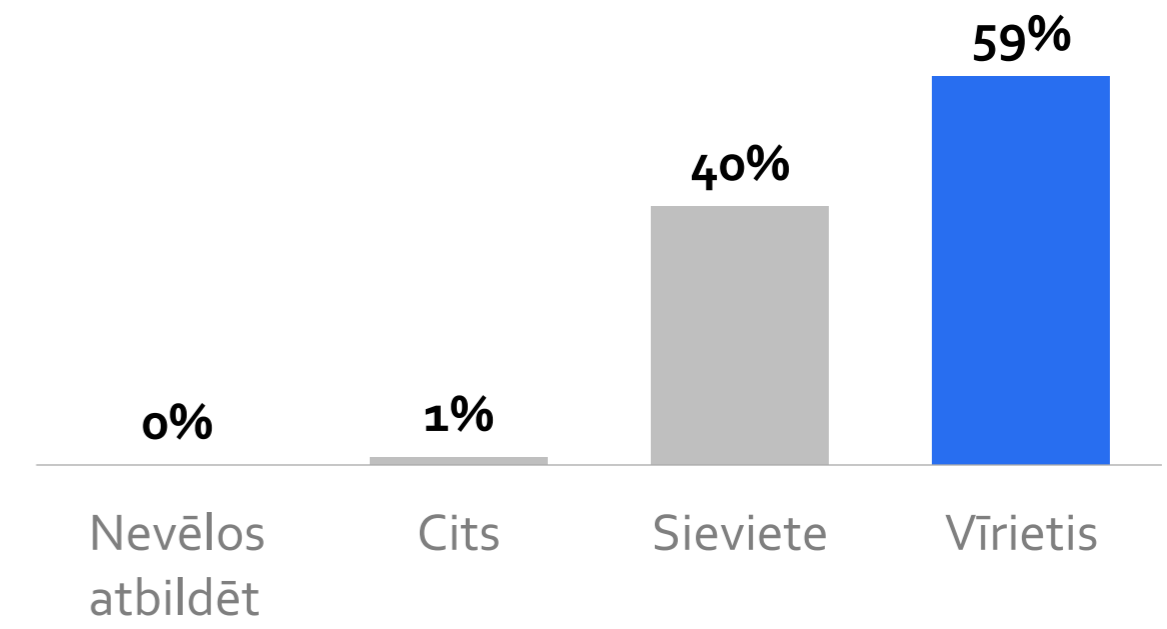
CASE : SIGULDA

# PAMATINFORMĀCIJA

Mana vecuma grupa ir



Es esmu

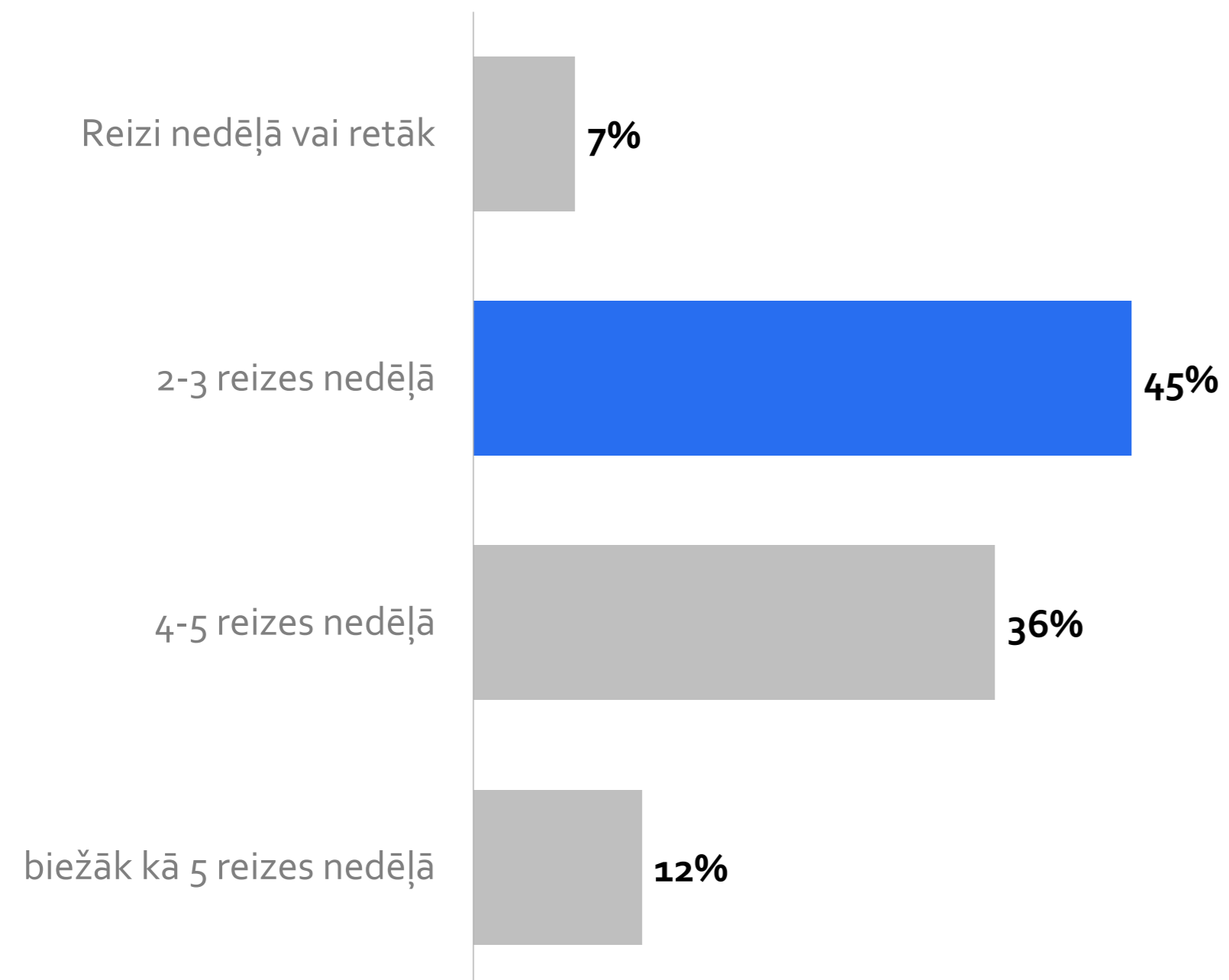




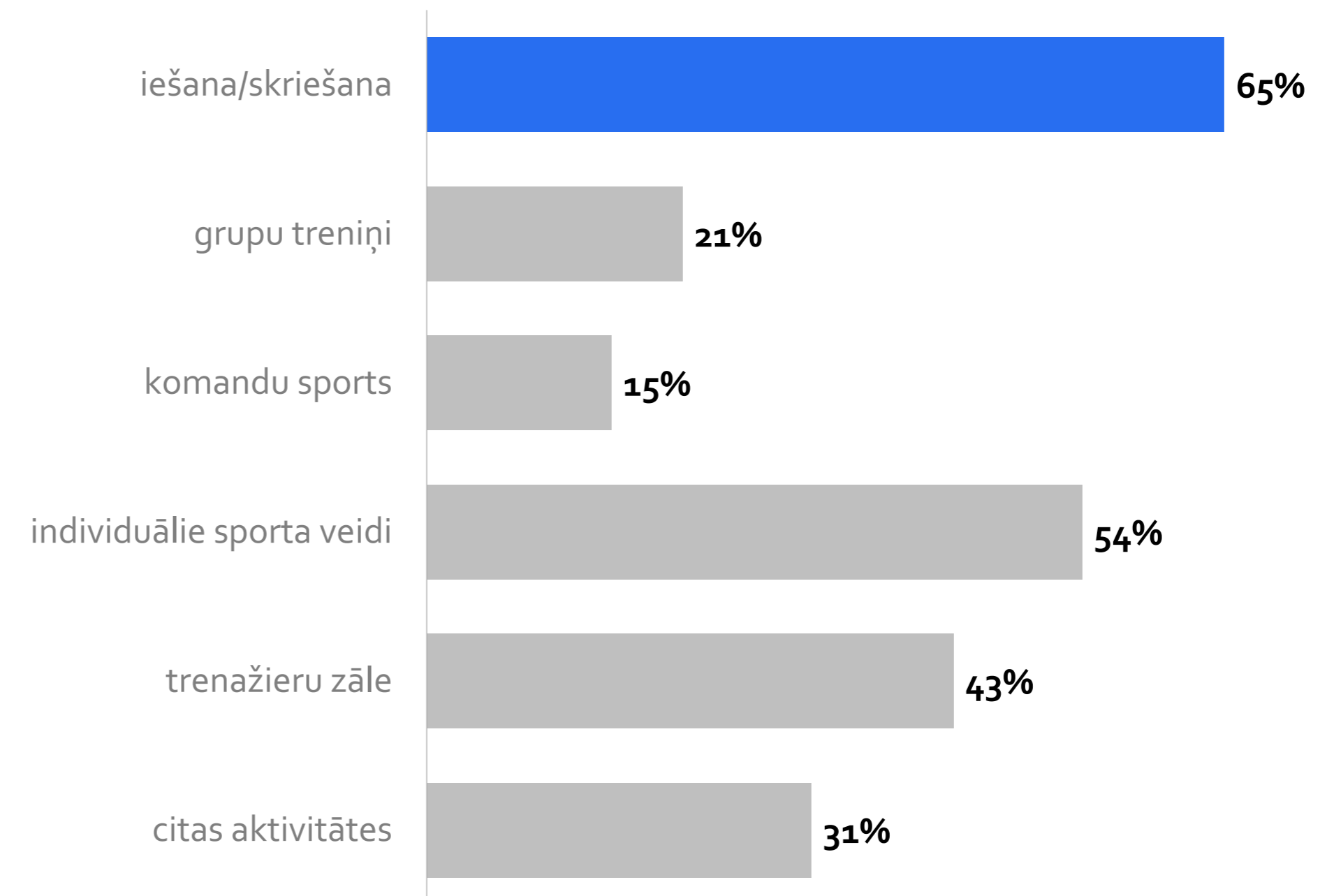
CASE: SIGULDA

# FIZISKĀ AKTIVITĀTE

Ar fiziskām aktivitātēm vidēji nodarbojos



Manas fiziskās aktivitātes ir



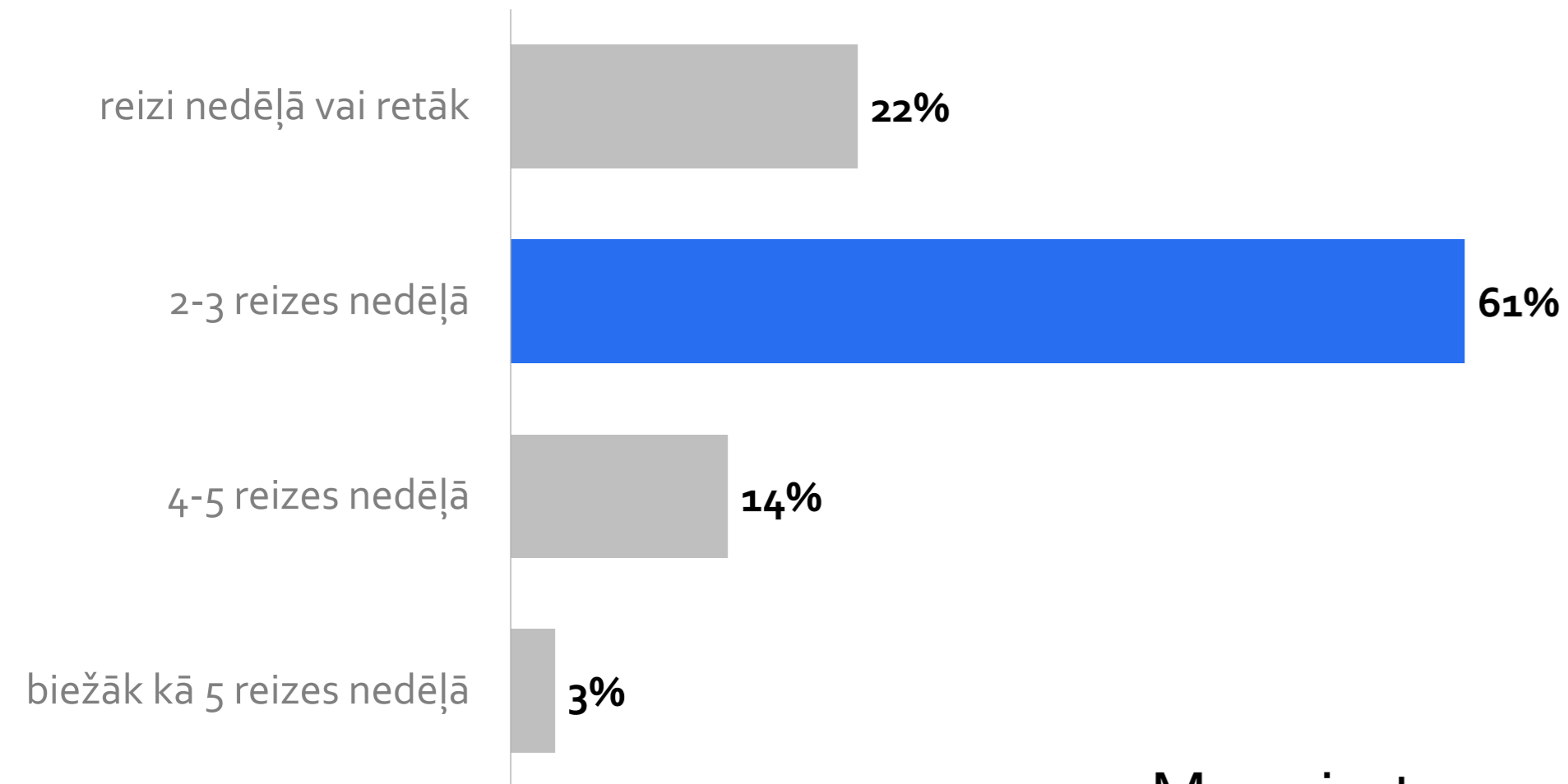


C A S E : S I G U L D A

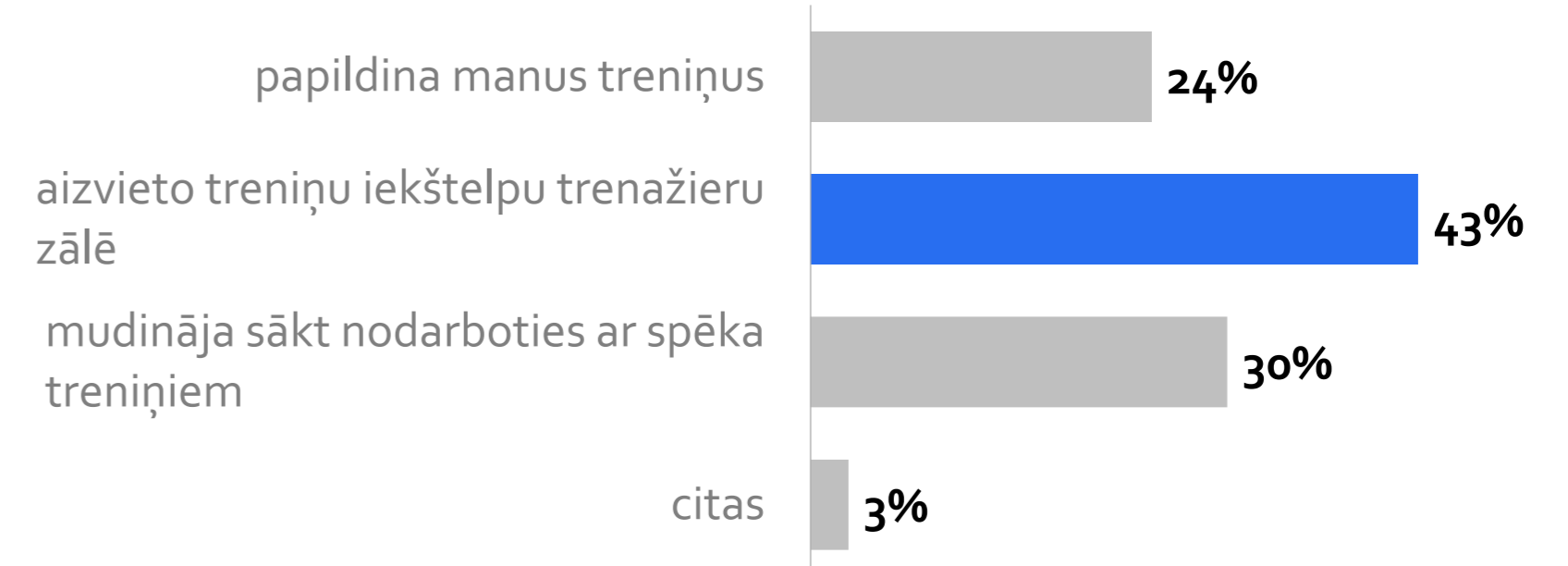
# FIZISKĀ AKTIVITĀTE

37 respondenti, kuri trenējas trenažieru zālē, atbildēja:

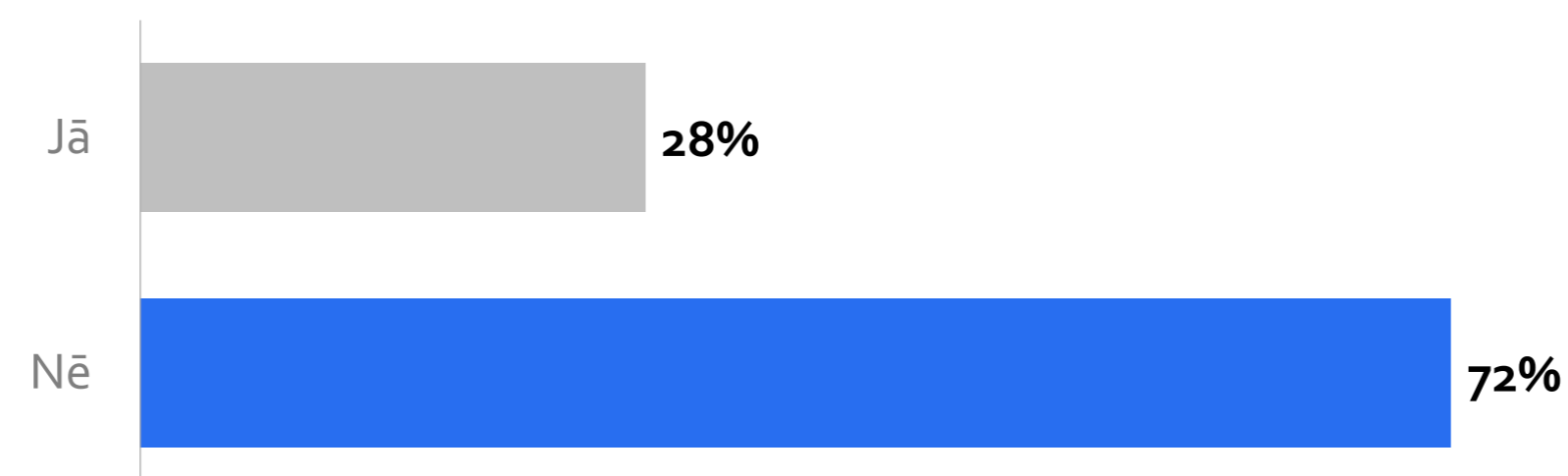
## Trenažieru zālē trenējos vidēji



## Treniņi ārā trenažieru laukumos



## Man ir trenažieru zāles abonements





Paldies!

**OMNIGYM**  
OMNIGYM.COM