

RĪGA, Jūlijs
LATVIJA

OMNIGYM IEDZĪVOTĀJU IESAISTES PĒTĪJUMS

Sadarbībā ar Rīgas pašvaldību

Periods 29.02.2024 – 10.04.2024

OMNIGYM

A man is shown from the chest up, performing a pull-up exercise on a gym machine. He is looking upwards with a focused expression. The image has a blue color overlay. A white rectangular box is centered over the man's face, containing the text 'APKOPOJUMS' in a white, sans-serif font.

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.

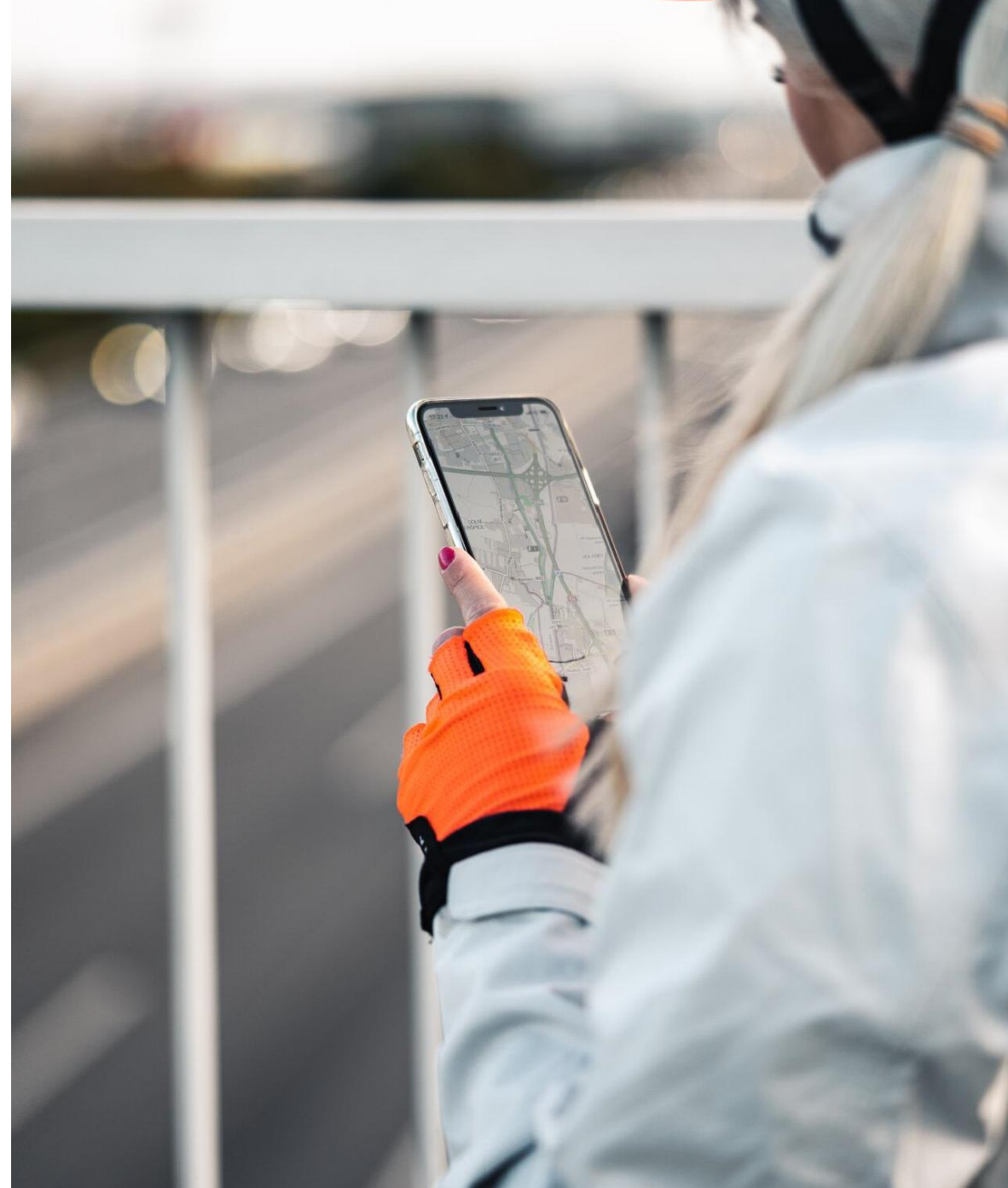
Avots: SPKC. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2022
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>

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: RĪGA, Jugla

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 Rīga 29.02.2024 – 10.04.2024

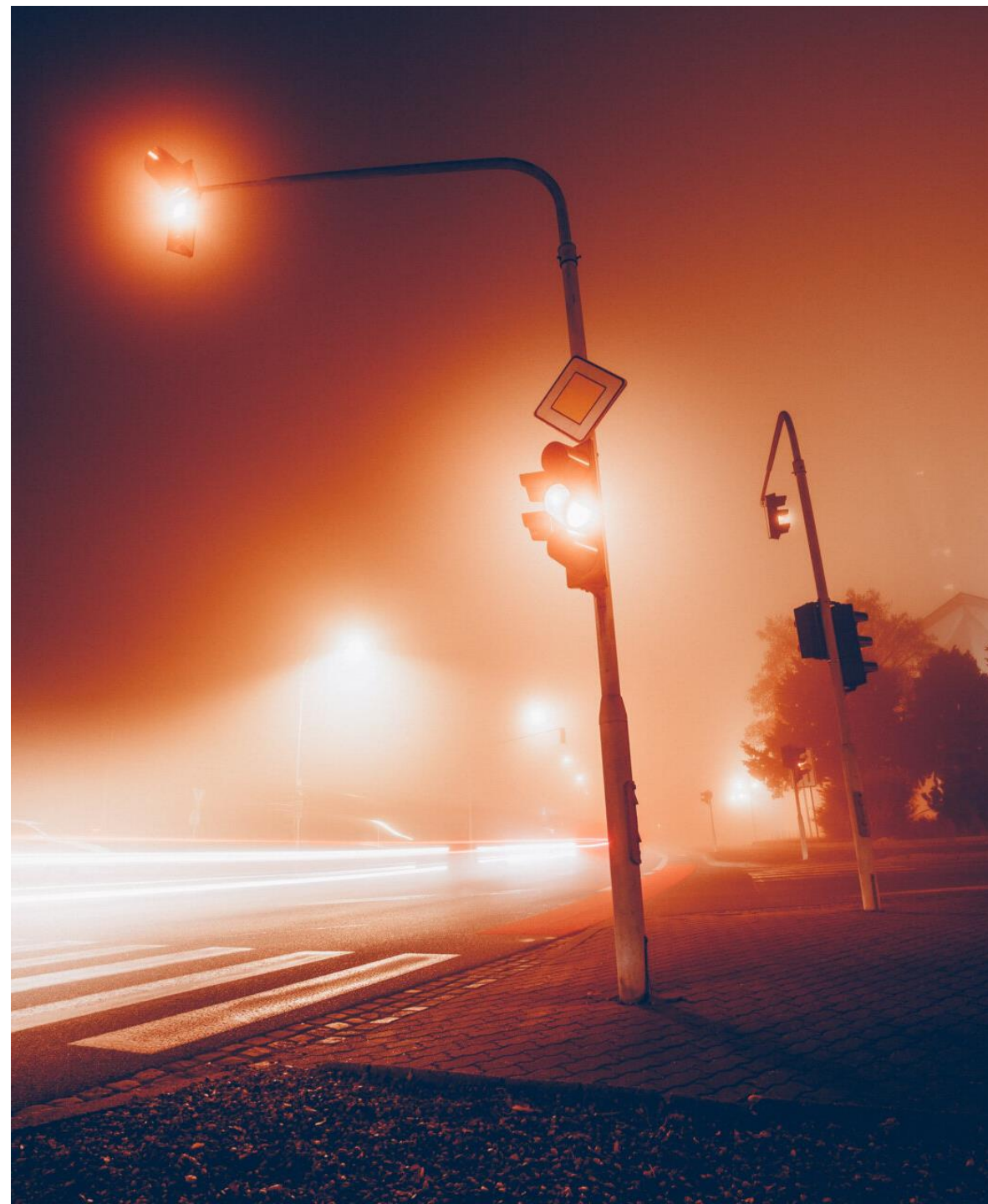
217
atbildes

Tika saņemtas 217 atbildes uz aptaujas
jautājumiem

53%
vīrieši

46%
sievietes

8%
virs 55 gadi



OMNIGYM



LABI VAI TEICAMI

97%

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



VIENLĪDZ LABI VAI LABĀKI
KĀ IEKŠTELPU TRENAŽIERI

78%

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



REGULĀRI
APMEKLĒTĀJI

50%

respondentu trenažieru laukumu
apmeklēja vismaz 3 reizes.

OMNIGYM

C A S E : R Ī G A , J u g l a

ATVĒRTIE KOMENTĀRI

“

”Šādi trenažieri būtu nepieciešami katrā mikrorajonā, gar pastaigu takām. Jo vairāk būs pieejami, jo veselīgāki un laimīgāki pilsoņi.”

“

”Mūsu ģimene ļoti priecātos, ja šie trenažieri būtu šeit pastāvīgi! Paldies :) Ļoti forši.”

“

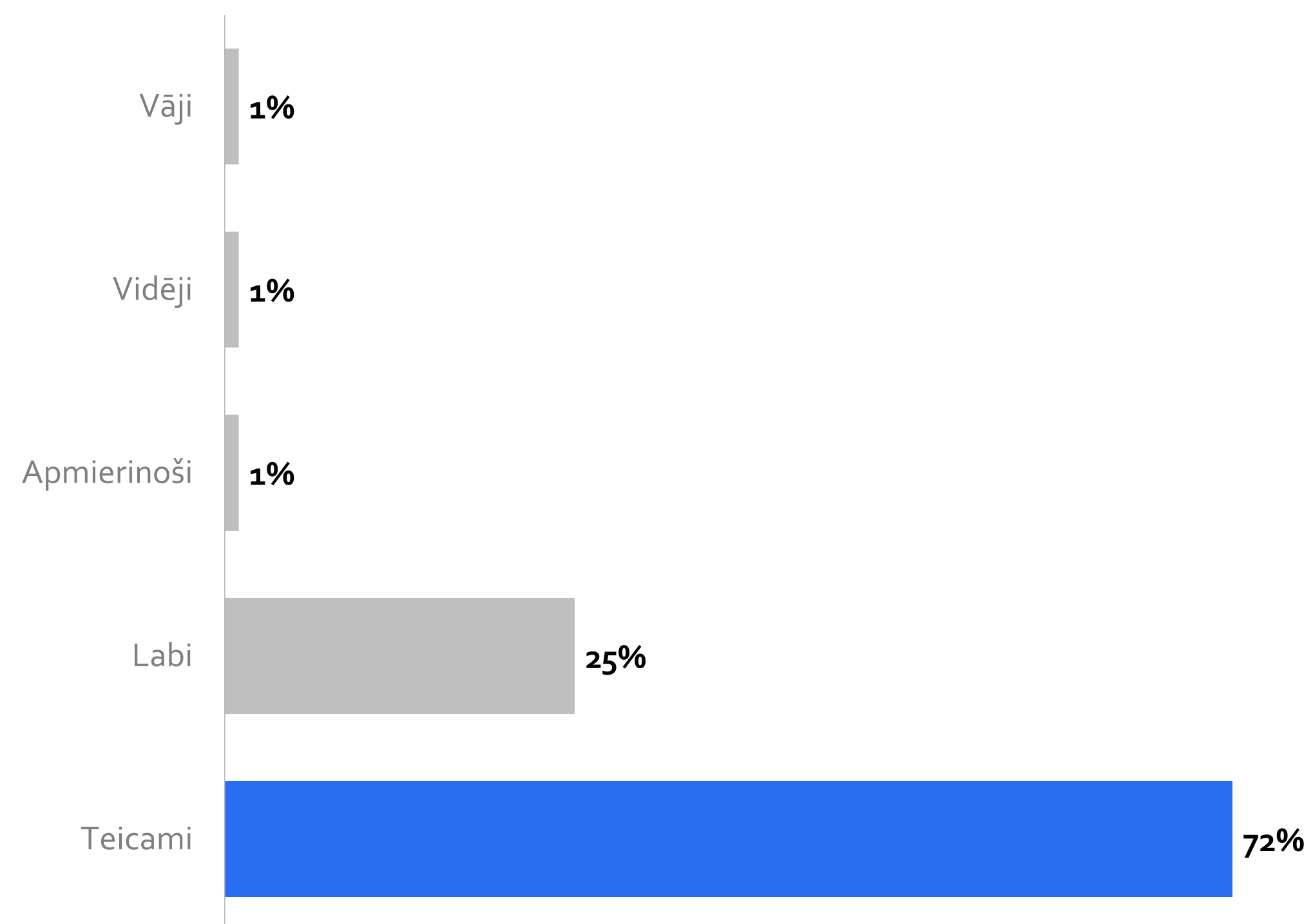
”Ļoti labi āra trenažieri, nav salīdzināmi ar iepriekš apmeklētājiem āra trenažieriem. Pašvaldībai vajadzētu šādus trenažierus uzstādīt visu rajonu atpūtas vietās/ guļamrajonos. Iedzīvotājiem būtu ērti uzturēt sevi fiziski labā formā, kā arī iepazīt tuvumā dzīvojošos.”

A woman with dark hair, wearing a bright red jacket, a light-colored scarf, and leggings with a pink and white camouflage pattern, is smiling while using an outdoor gym machine. She is holding the handles of a chest press machine. The machine is dark green and has a weight stack with numbers 5, 15, 17.5, and 20 visible. The background is a snowy park with bare trees and a clear sky. A white rectangular box is superimposed over the center of the image, containing the text 'APRĪKOJUMS' in white capital letters.

APRĪKOJUMS

CASE: RĪGA, Jugla

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

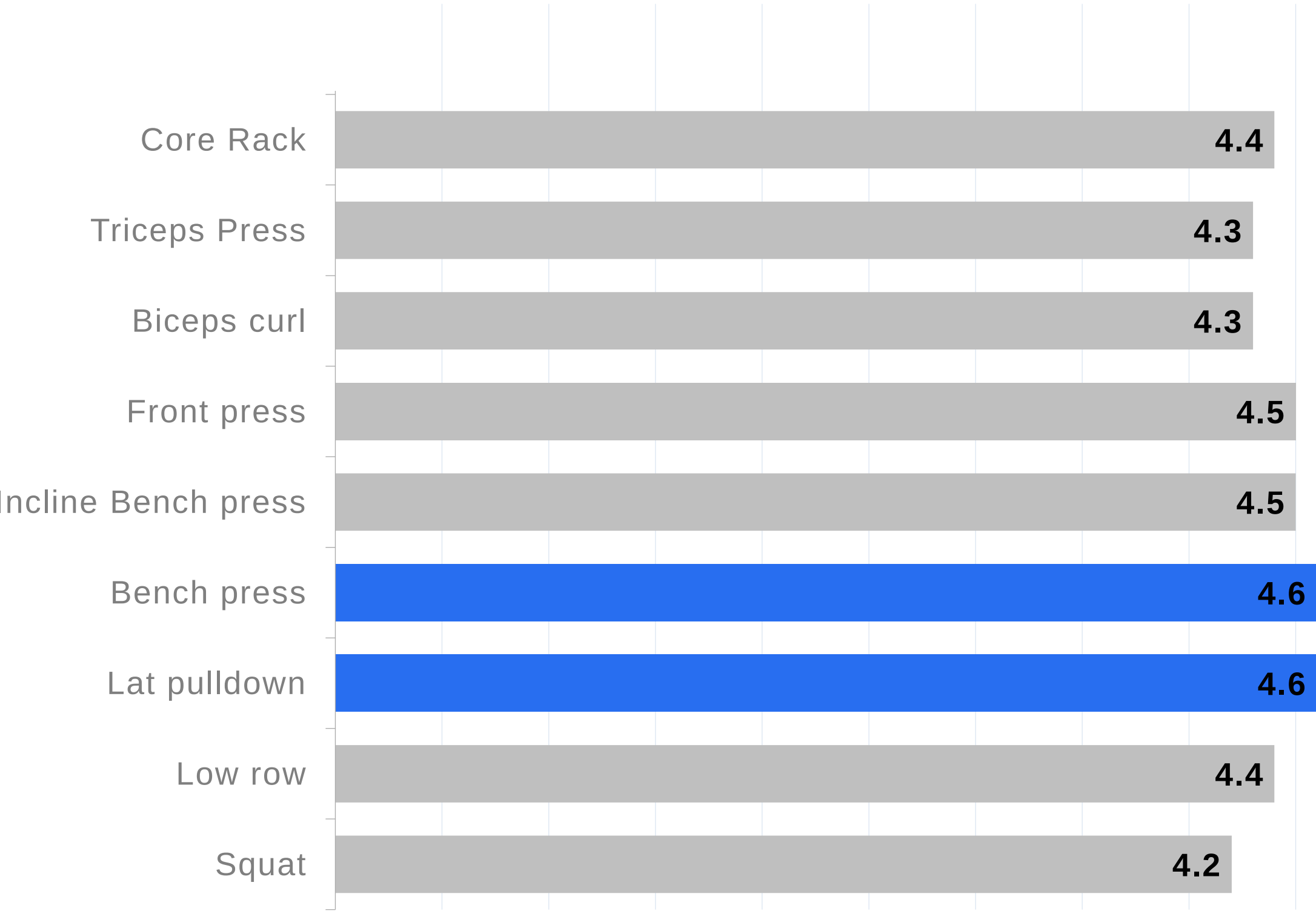


OVERALL SCORE

4,7/5

CASE: RĪGA, Jugla

TRENAŽIERU VĒRTĒJUMA KOPSAVILKUMS



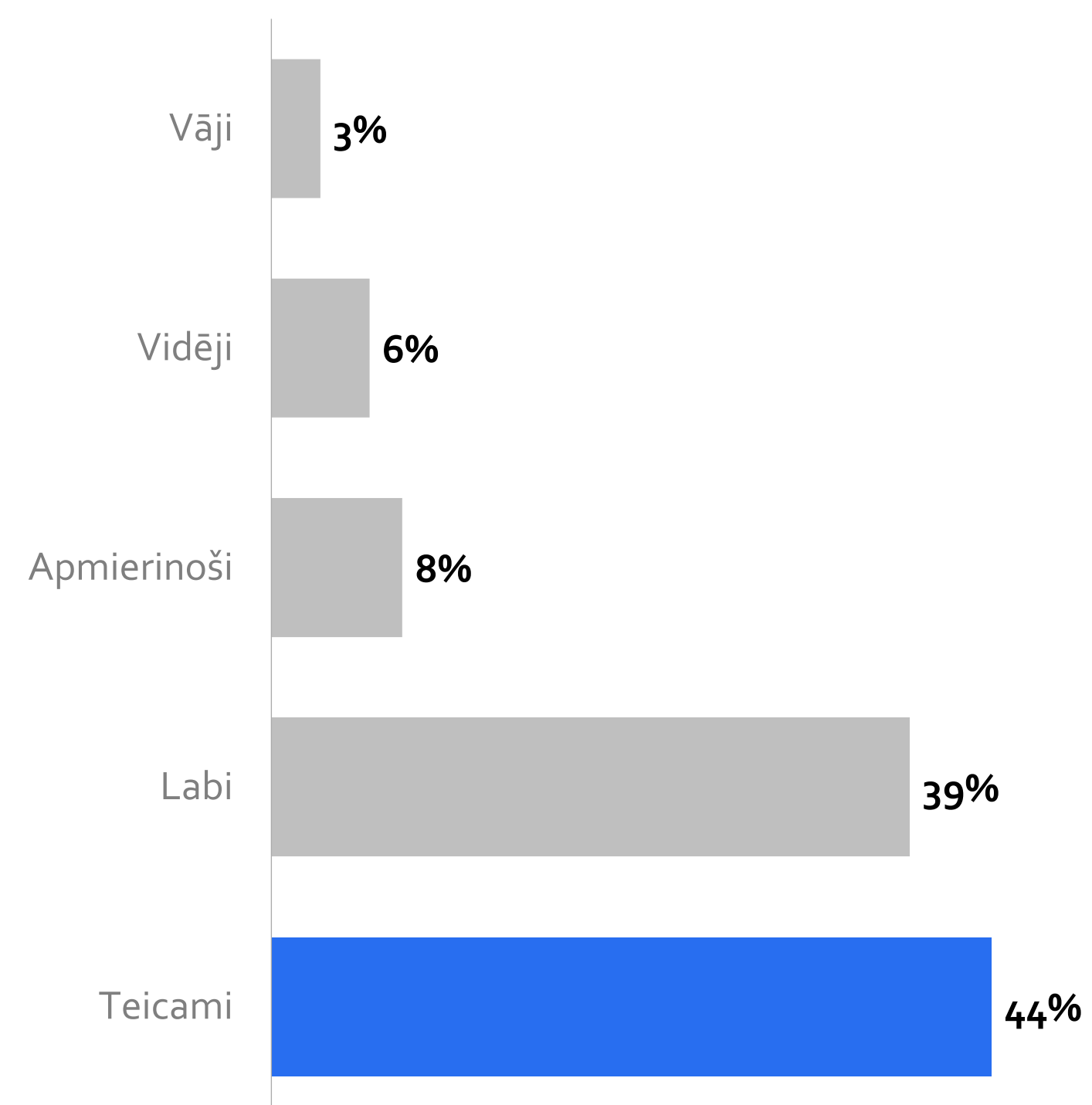
AVERAGE
4,4/5

OVERALL SCORE

4,2/5

CASE: RĪGA, Jugla

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



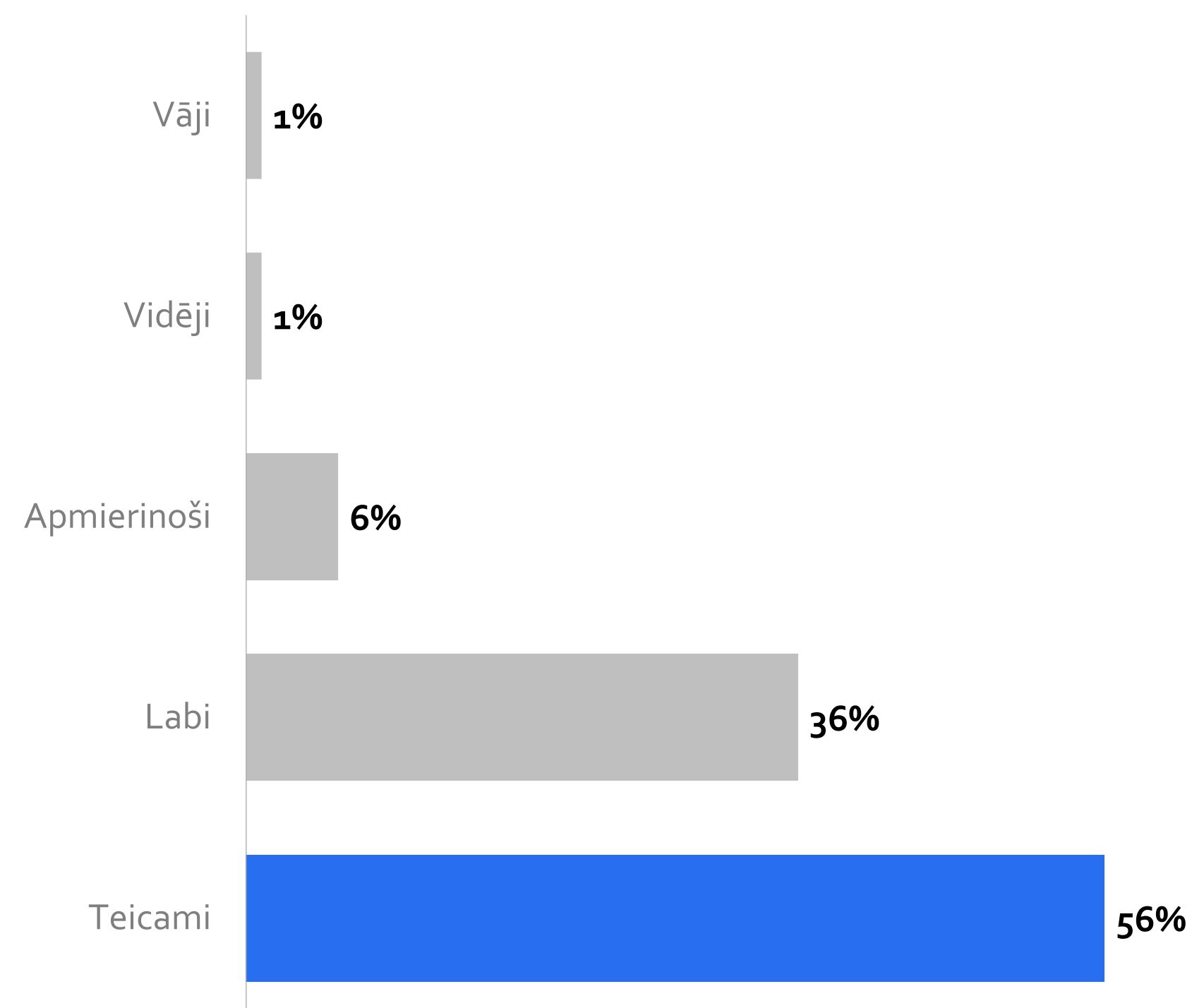
OMNIGYM

OVERALL SCORE

4,4/5

CASE: RĪGA, Jugla

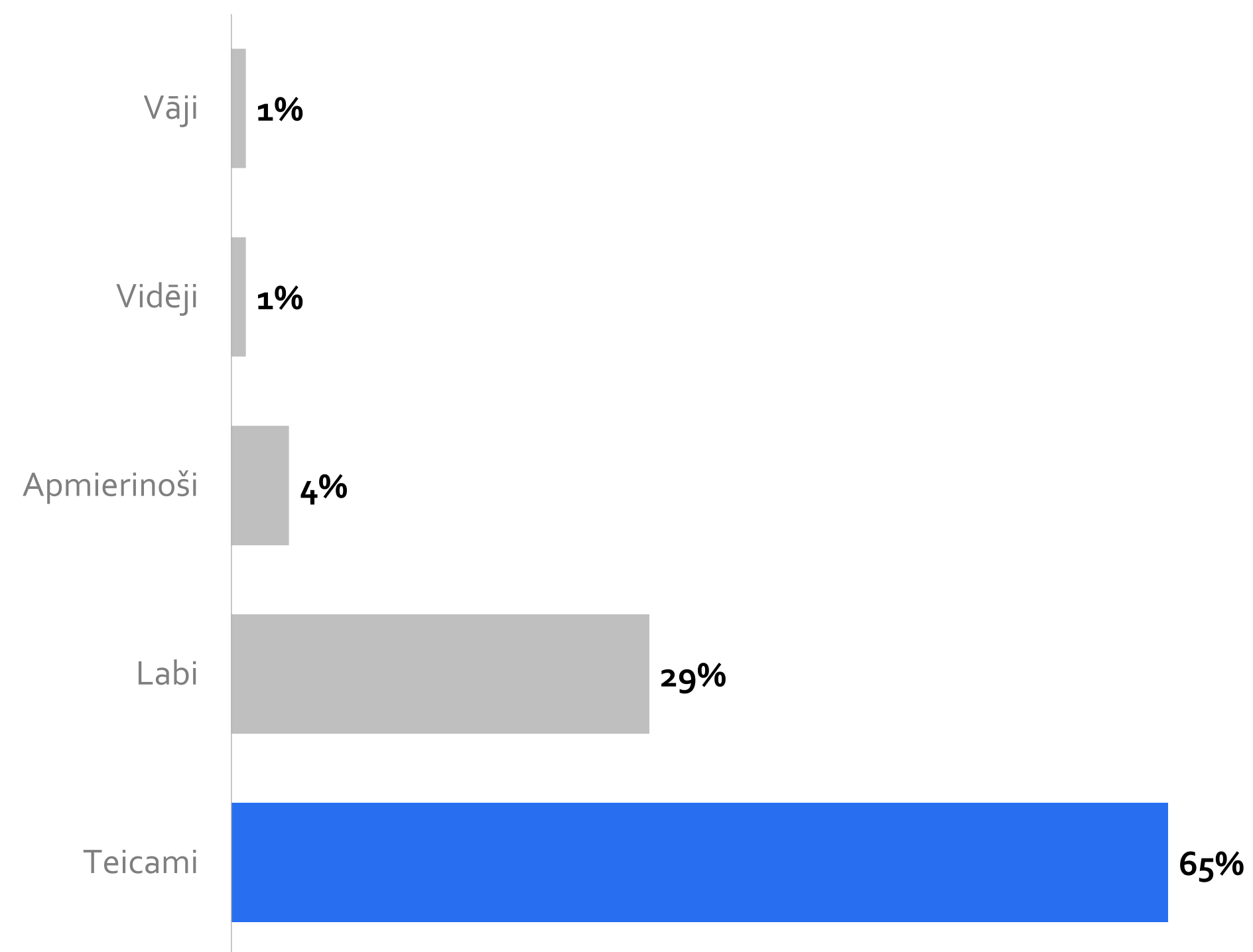
Kā vērtē treniņu pieredzi ar trenažieri vilkšanai no priekšas? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.



OMNIGYM

CASE: RĪGA, Jugla

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



OVERALL SCORE

4,6/5



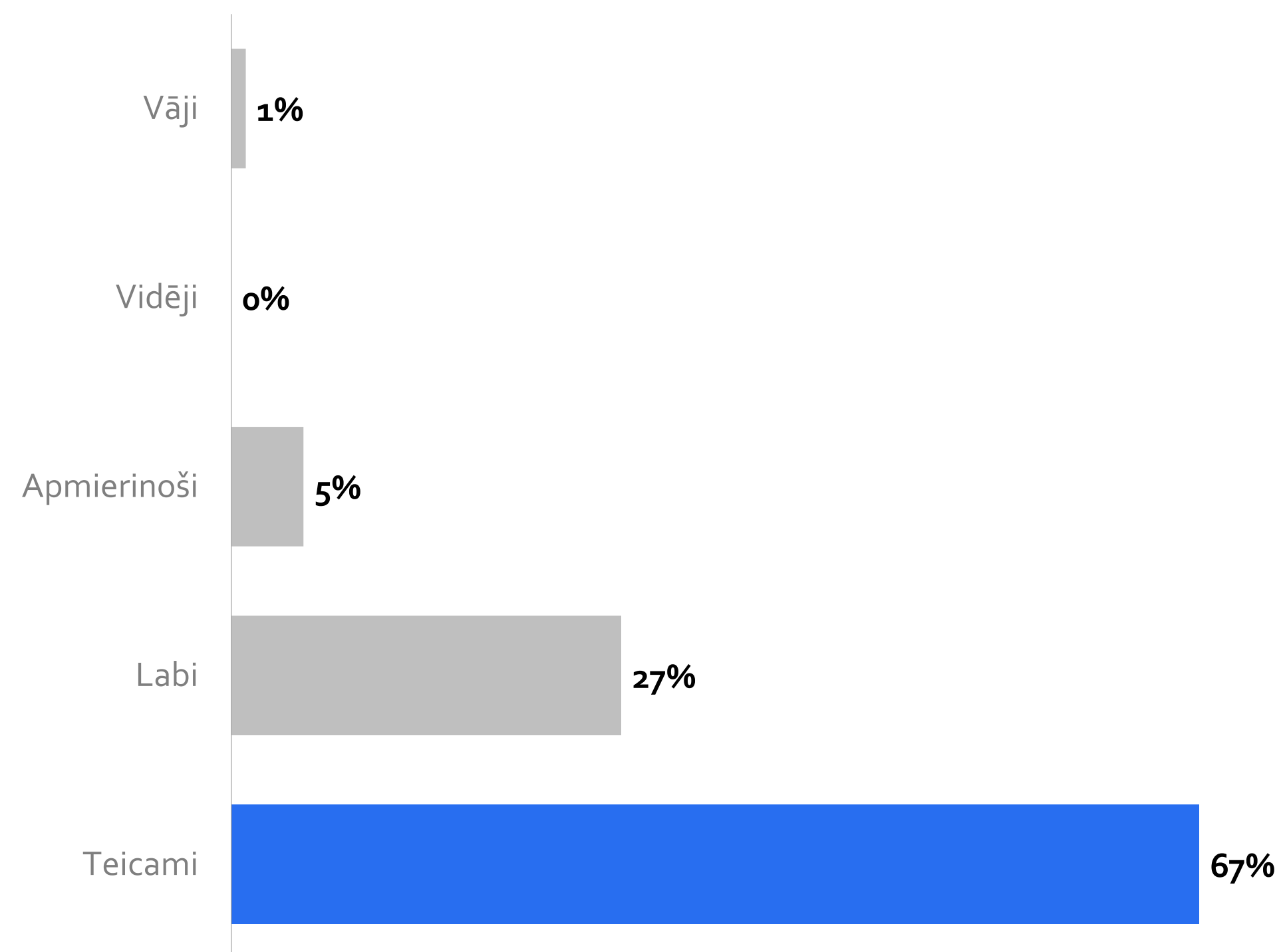
OMNIGYM

CASE: RĪGA, Jugla

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

OVERALL SCORE

4,6/5



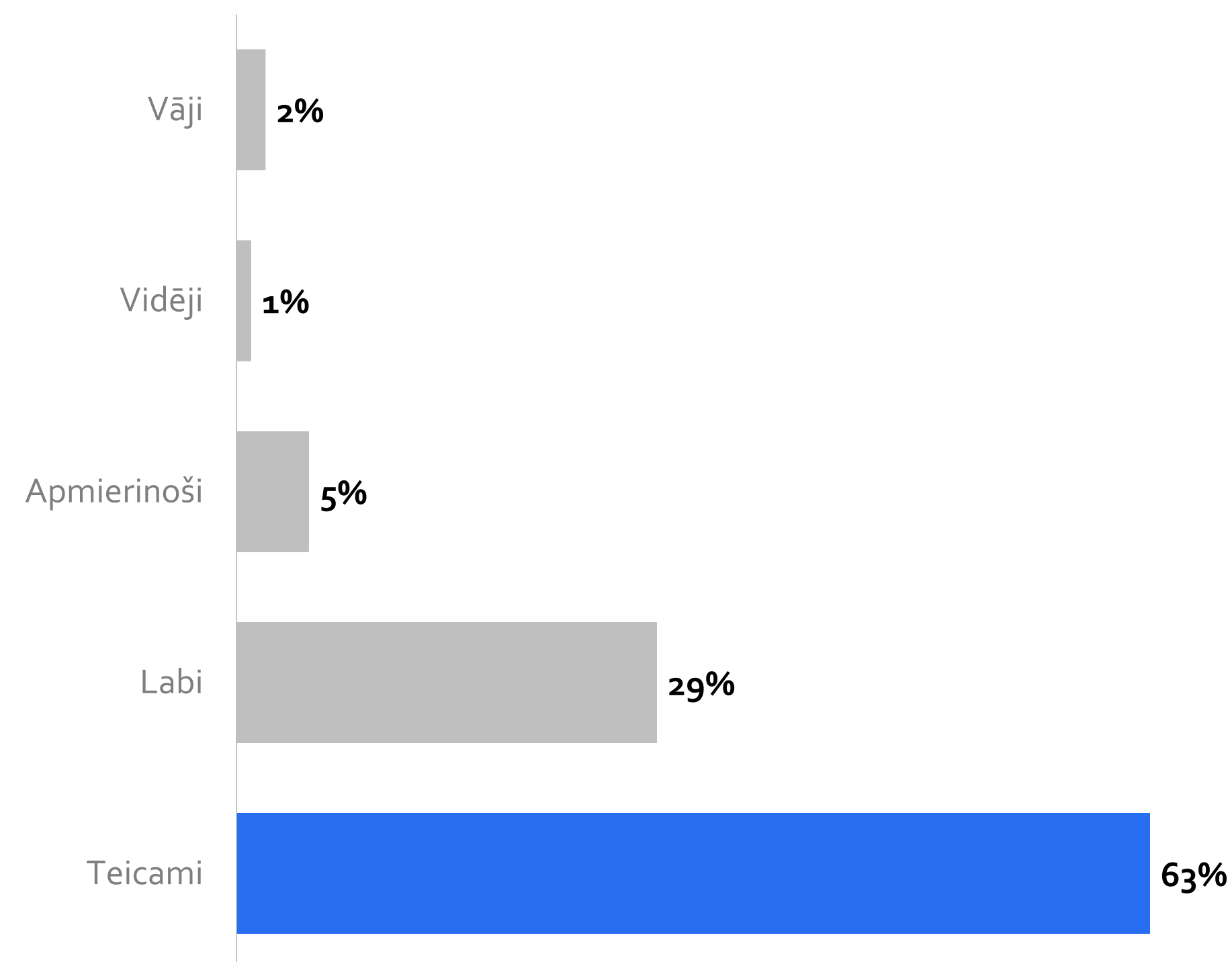
OMNIGYM

OVERALL SCORE

4,5/5

CASE: RĪGA, Jugla

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



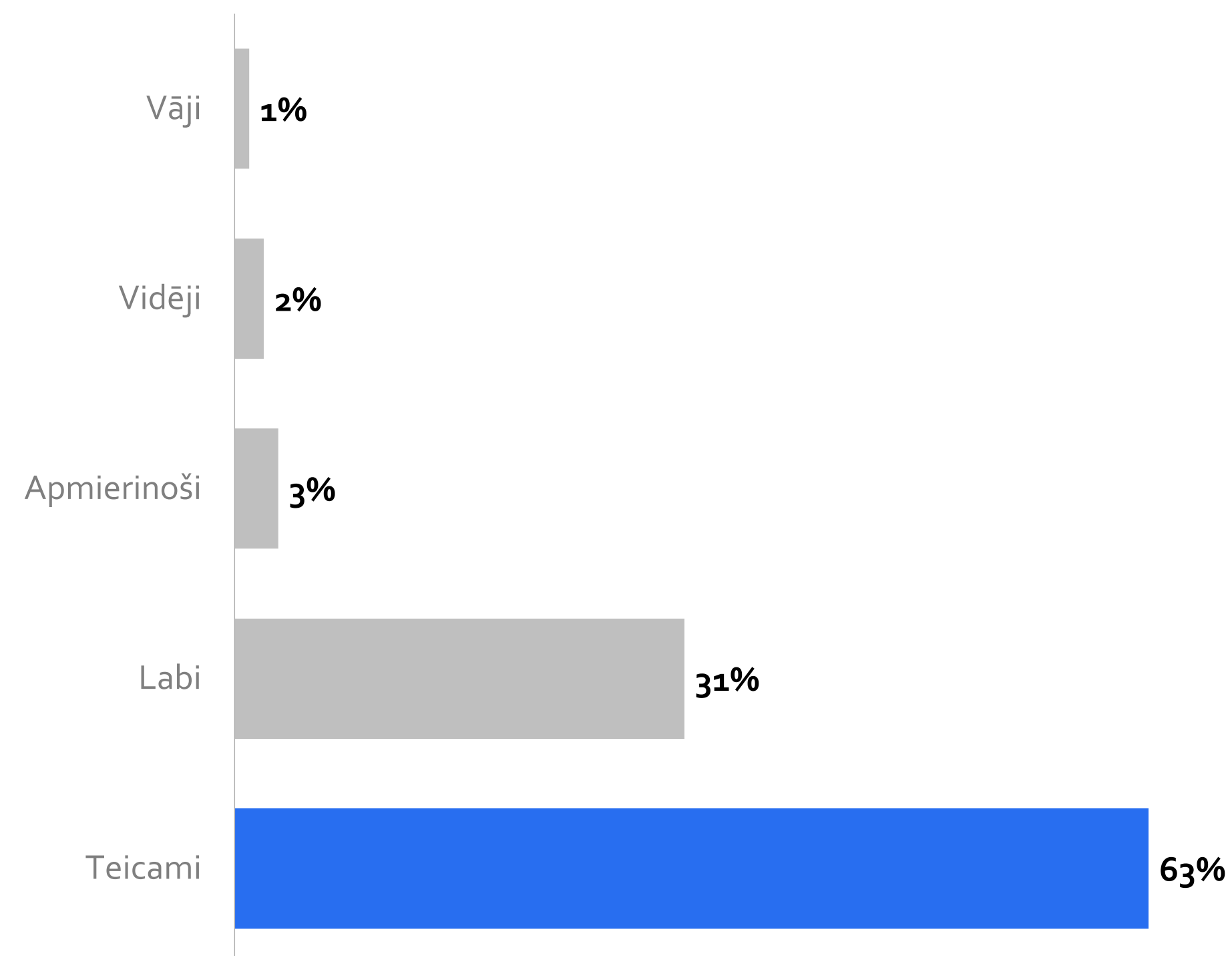
OMNIGYM

OVERALL SCORE

4,5/5

CASE: RĪGA, Jugla

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



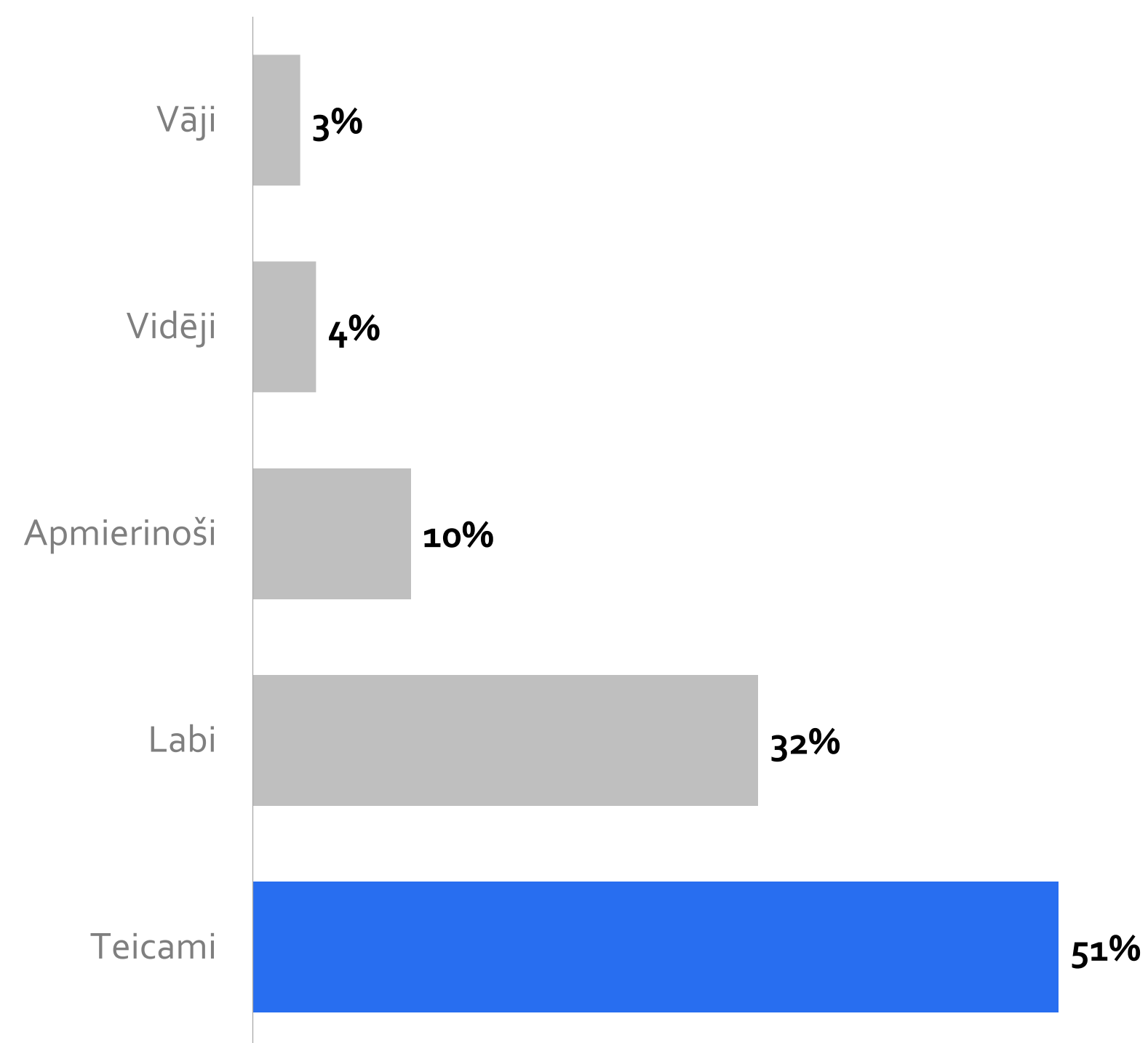
OMNIGYM

OVERALL SCORE

4,3/5

CASE: RĪGA, Jugla

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



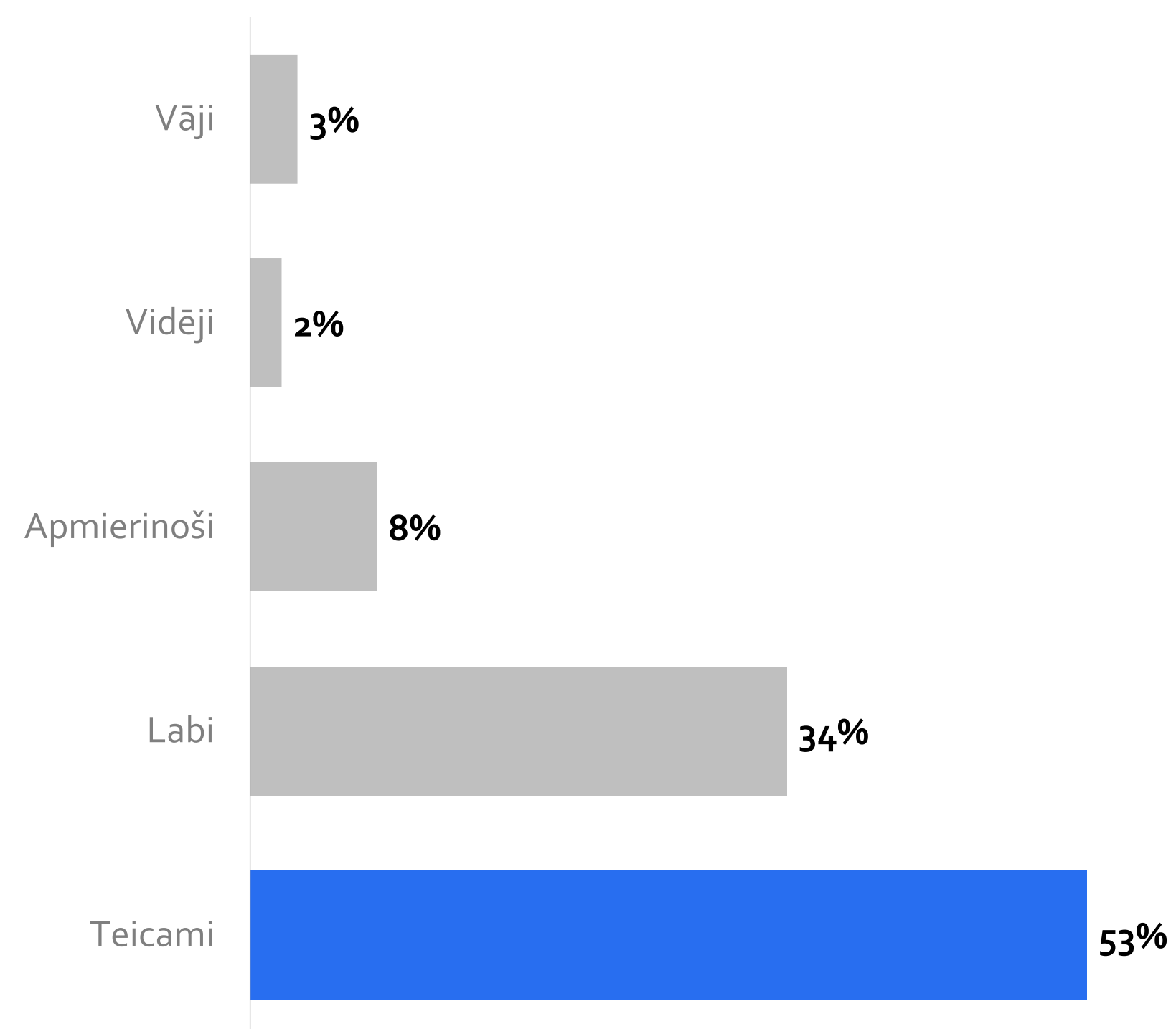
OMNIGYM

OVERALL SCORE

4,3/5

CASE: RĪGA, Jugla

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



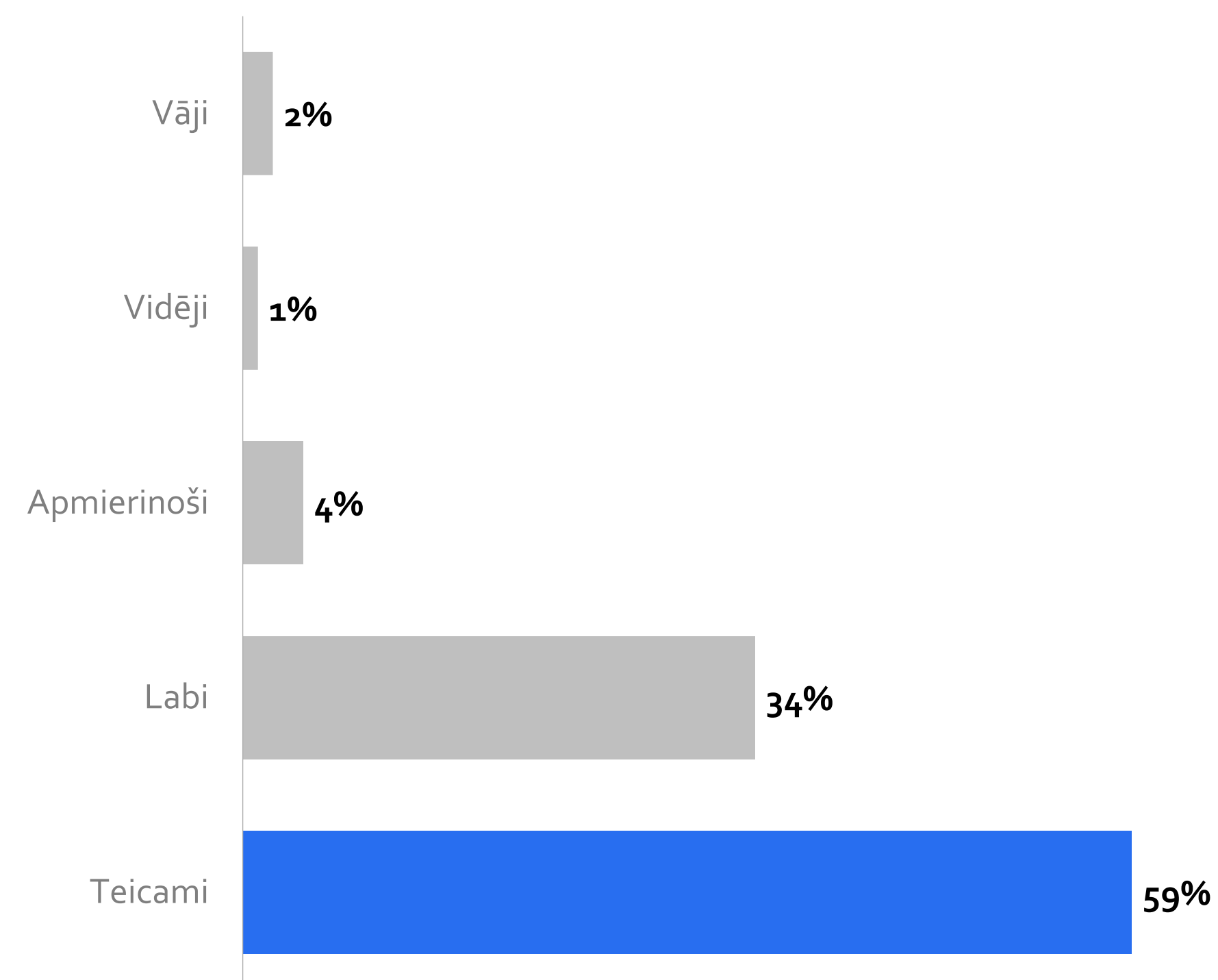
OMNIGYM

OVERALL SCORE

4,4/5

CASE: RĪGA, Jugla

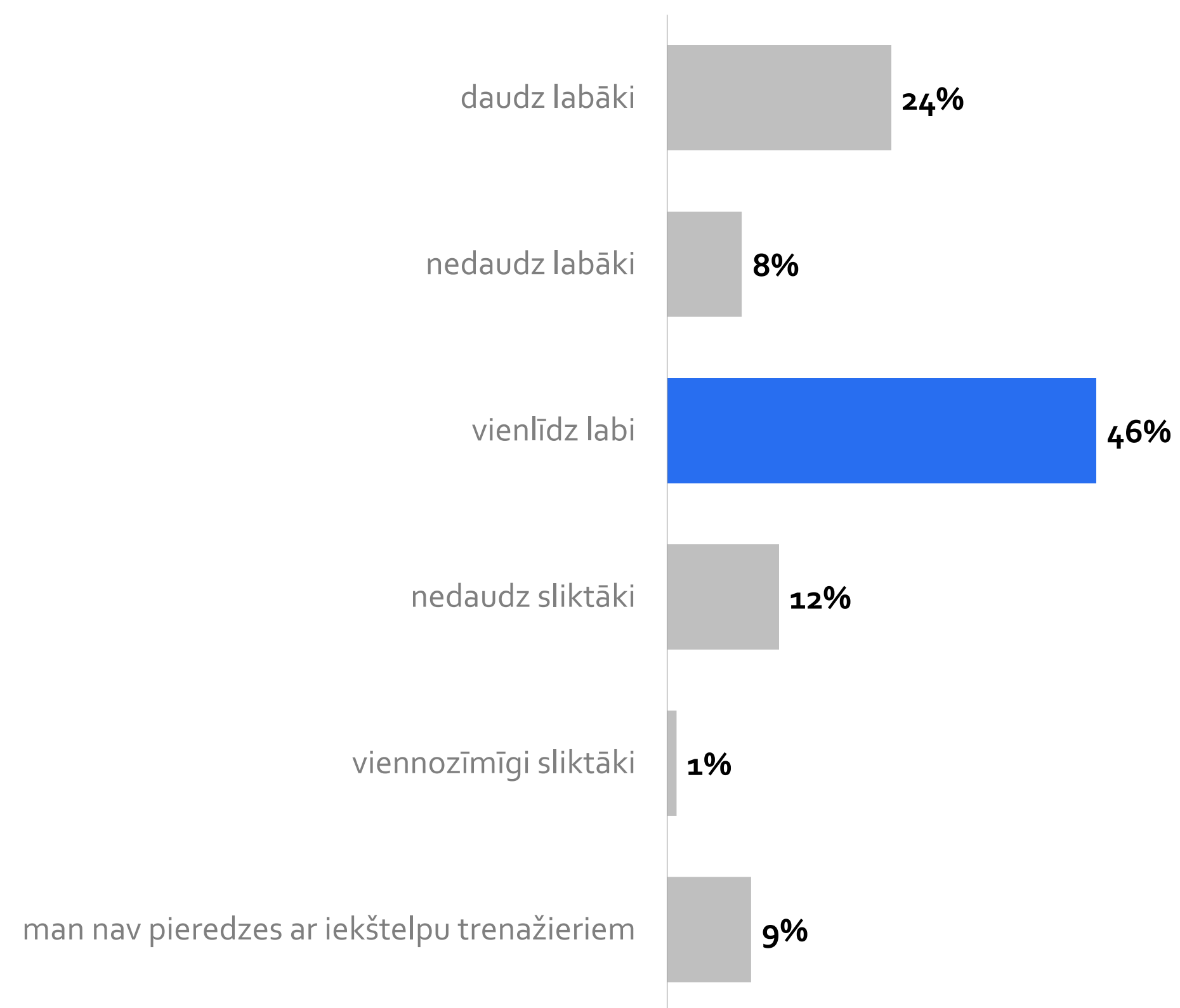
Kā vērtē treniņu pieredzi ar multifunkcionālo staciju un tās elementiem? Izlaid jautājumu, ja neesi izmantojis šo trenažieri.



OMNIGYM

CASE: RĪGA, Jūga

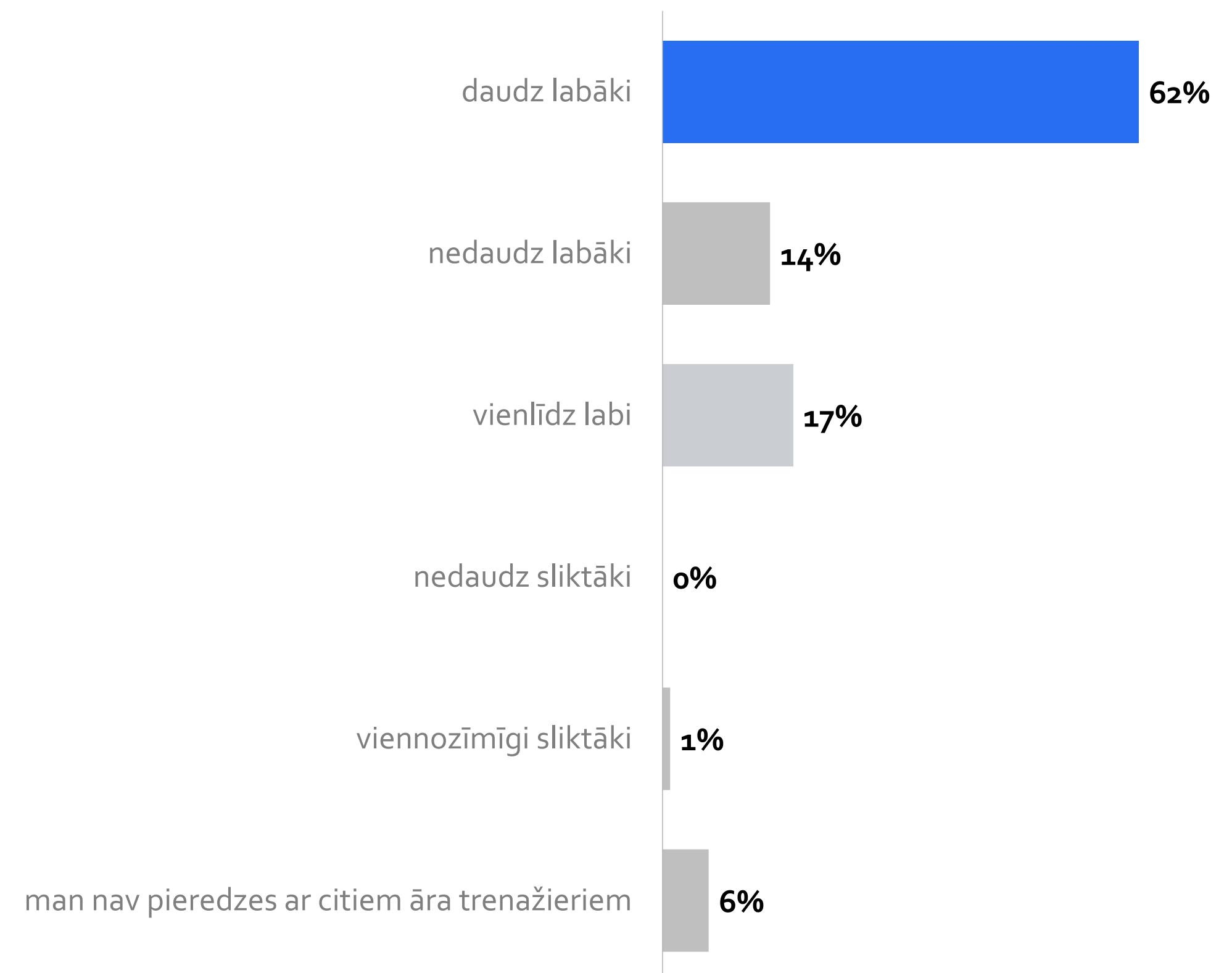
Ja salīdzini Omnigym āra trenažierus ar
iekštelpu trenažieriem, vai uzskati, ka tie ir



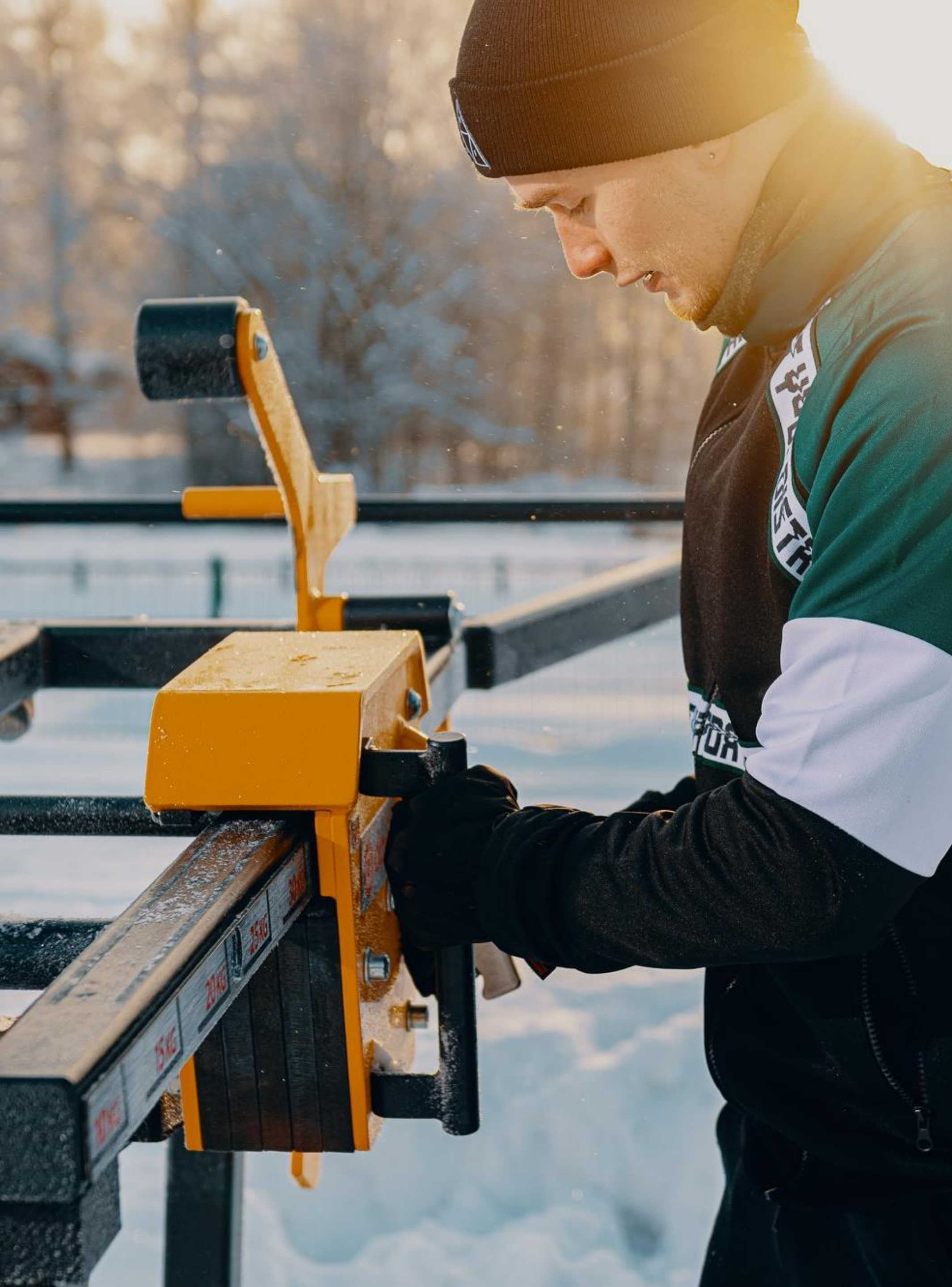


CASE: RĪGA, Jūga

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



OMNIGYM



CASE: RĪGA, Jūlijs

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



C A S E : R Ī G A , J u g l a

Kāds papildu trenažieris, Tavuprāt, būtu nepieciešams?

- Papildus muguras muskuļu trenežieri
- Trenažieri kaju muskuļu treniņam
- Sānu muskulatūrai.
- Minamo
- Stieņi un līdztekas darbam ar savu svaru
- Bāzes vingrinājumus vairāk trennāzieri nav nepieciešami
- Vecā labā vilkme!
- Kāju trenažieri, riteņi, slēpošanas, airēšanas imitēšanas trenažieri
- Vajadzētu vēl trenažierus priekš kāju muskuļiem un presītes trenēšanai
- Atstāt pie velnezera,lūdzu.
- Velo trenažieri
- Zem jostas visu muskuļu grupai
- Velo
- Guļus, kājām
- Vēl kāds trenežieris kāju muskulatūras trenēšanai.
- Kopumā ir 6 muskuļu grupas, lai veiktu visa ķermeņa treniņu un katrai grupai ir trenažiers. Pielikt var vēl daudz un dažādus, bet pilnībai derētu divi. Viens sēdoš kur velk horizontāli pie krūtīm, tas muguras sānu muskuļu treniņam un otrs guļošs kāju treniņam, tas der arī vecāka gājuma cilvēkiem.
- Velotrenažieris
- Velo Trenažieris vai airēšanās trenažieris!
- Presītes trenažieris!
- Slidkalniņš
- leg press
- Vēl kāds priekš bicepsa un kājām
- Ķermeņa lejasdaļai - kājām, dibenam
- Cilvēki aktīvi izmanto
- Vairāk kājām. Piemēram, spiešana no guļus stāvokļa.
- "Ja novietos uz visu laiku vajadzētu kameru uzlikt .
- Varbūt varētu uzlikt roku rotāciju uz iekšu no atvērtam"
- Kāju muskuļiem un tricepsam papildus trenažieris būtu ideāli. Kopumā ļoti apmierināts ar trenažieriem, pilnīgi pietiek šie trenažieri lai uzturētu sevi labā fiziskā formā
- Būtu nepieciešams vēl kāds trenažieris kājām un/vai vēl kāds vēdera muskuļiem!
- Kāds no cikliskiem trenažieriem vēlo, slēpošanas tāds ,kur var veikt kardio iesildīšanos un atsildīšanos! Paldies cerams arī turpmāk būs pieejami šie sporta trenažieri!
- Kāju muskuļu grupām
- Bacdoor

C A S E : R Ī G A , J u g l a

Kāds papildu trenažieris, Tavuprāt, būtu nepieciešams?

- Kāju un sēžam vietas muskuļu grupām
- Kājām spiešanas trenažieris
- Vello, "slāpe", vēl kāds kājām / presei
- "Lieliska ideja. Būtu ļoti labi ja daži trenažēri paliktu te pastāvīgi:
- 1)OG31 / SPIEŠANA GULUS UZ SLĪPA SOLA /INCLINE BENCH PRESS
- 2) OGC7 / MUGURAS
- IZTAISNOŠANA /BACK EXTENSION"
- skrejceliņš, kaut kas presei
- Skrējceliņš un kaut ko presei
- Velo trenažieris
- Līdztekas
- Nemāku teikt kā viņi saucas, bet ir tāds ar diviem riteņiem kur ar rokām griež uz āru vai uz iekšu. Un vēl slēpotāju tipa. Tie ir ļoti labi un uz viņiem manā rajonā bieži redzu vecīšus vingrojam. Gribas lai šie laukumi ir piemēroti visām vecuma grupām un kāds parūpējas par pensijas vecuma cilvēkiem arī.
- Balansam
- Vilkmei.
- Varbūt kājām varētu būt kaut kas klāt, bet izcili trenažieri, lūdzu visur tādus, ilguciemā netālu no kojām būtu liels apmeklējus!
- Pievilkšanās stienis un līdztekas
- Mani, kā kundzīti, ļoti viss apmierina
- Hamstring curl, pectoral fly/rear deltoid
- "Pievilkšanaš stienis
- Airēšana
- Vairāk muguras treniņi"
- Manuprāt varētu vel papildināt ar muguras nostiprināšanas trenažieri.
- Kāju
- skrienamo aparātu
- Nez
- Skrienamais
- ne
- Nav
- Ir labi
- gantelas tadas lai pacelt
- Vēlos, skēpošana
- Velo/slēpošanas
- Domāju, ka kājām būtu labi kādu trenažieri
- Wv
- Kāju muskuļu trenēšanai.
- Āra velosipēds, ara kardio trenizieri
- Viss ir pietiekoši !
- Īsti nezinu
- Trenezieris vēderam/ presītei
- Leg press, jaunu bicep trenežieri kā arī tricep
- Vēl kājām trenežieri, mazu nojumīti pret lietu.
- Sēžas muskulatūrai. Gan jau sievietes tad šeit atnāktu biežāk.
- тренажере для жима лежа

R Ī G A , J u g l a

Vai Tu ieteiktu Omnigym aprīkojumu draugam?

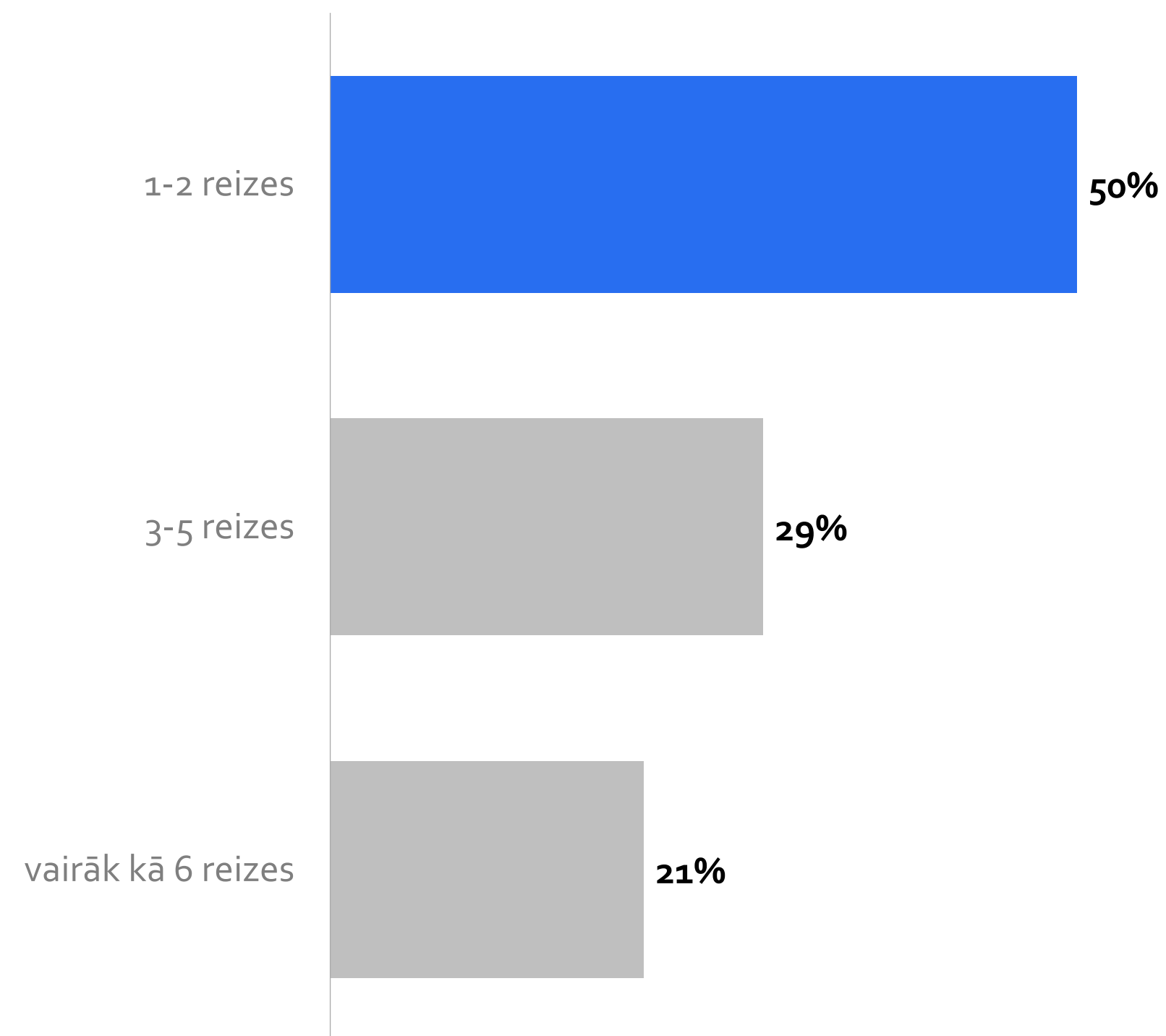




VIETA

CASE: RĪGA, Jugla

Esmu trenējies šajā āra trenažieru laukumā





CASE: RĪGA, Jugla

Šis āra treniņieru laukums no manām mājām atrodas

mazāk kā 1 km attālumā

66%

2-3 km attālumā

22%

4-5 km attālumā

5%

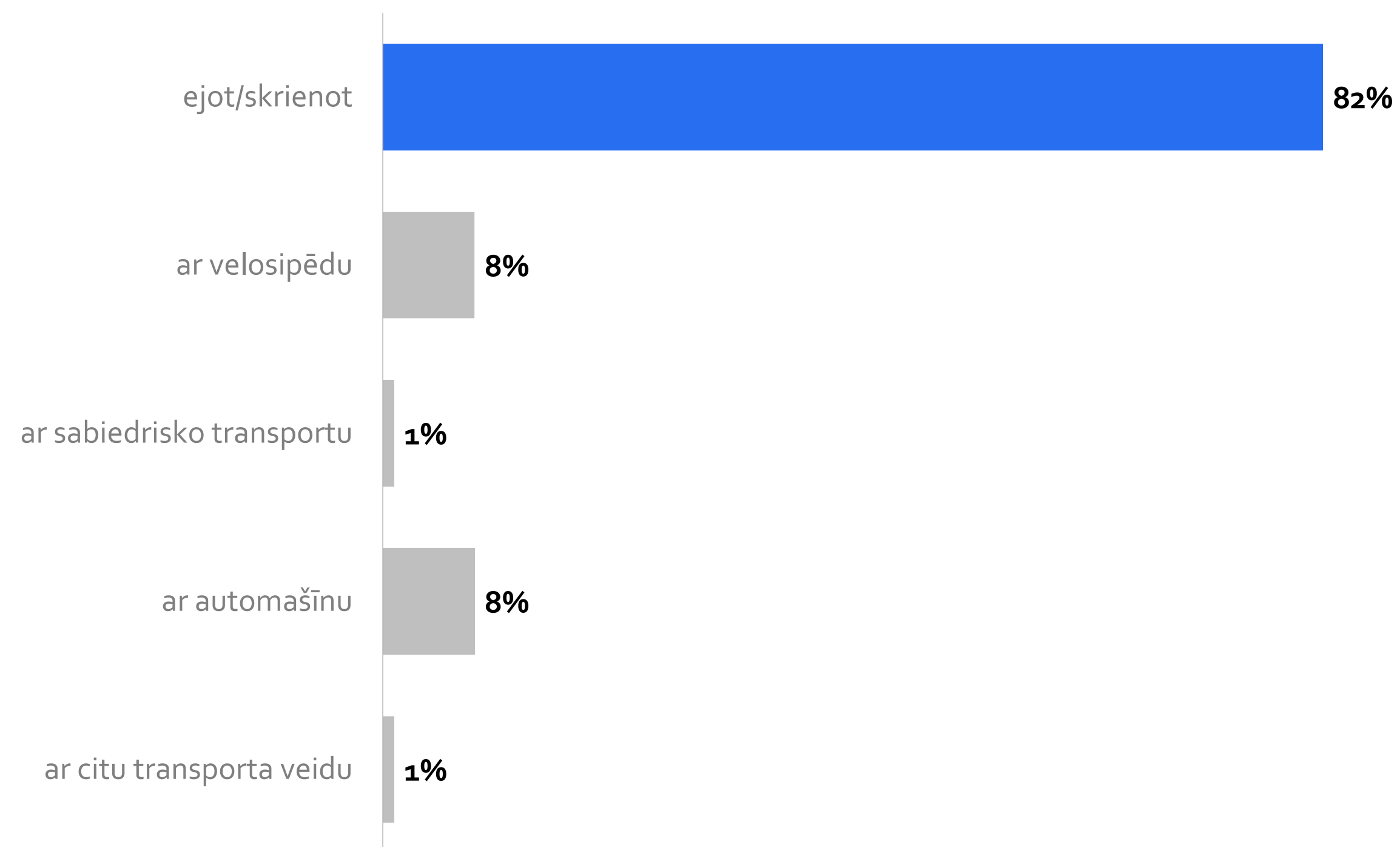
vairāk kā 5 km attālumā

7%

OMNIGYM

CASE: RĪGA, Jugla

Kā Tu šeit nokļuvi?



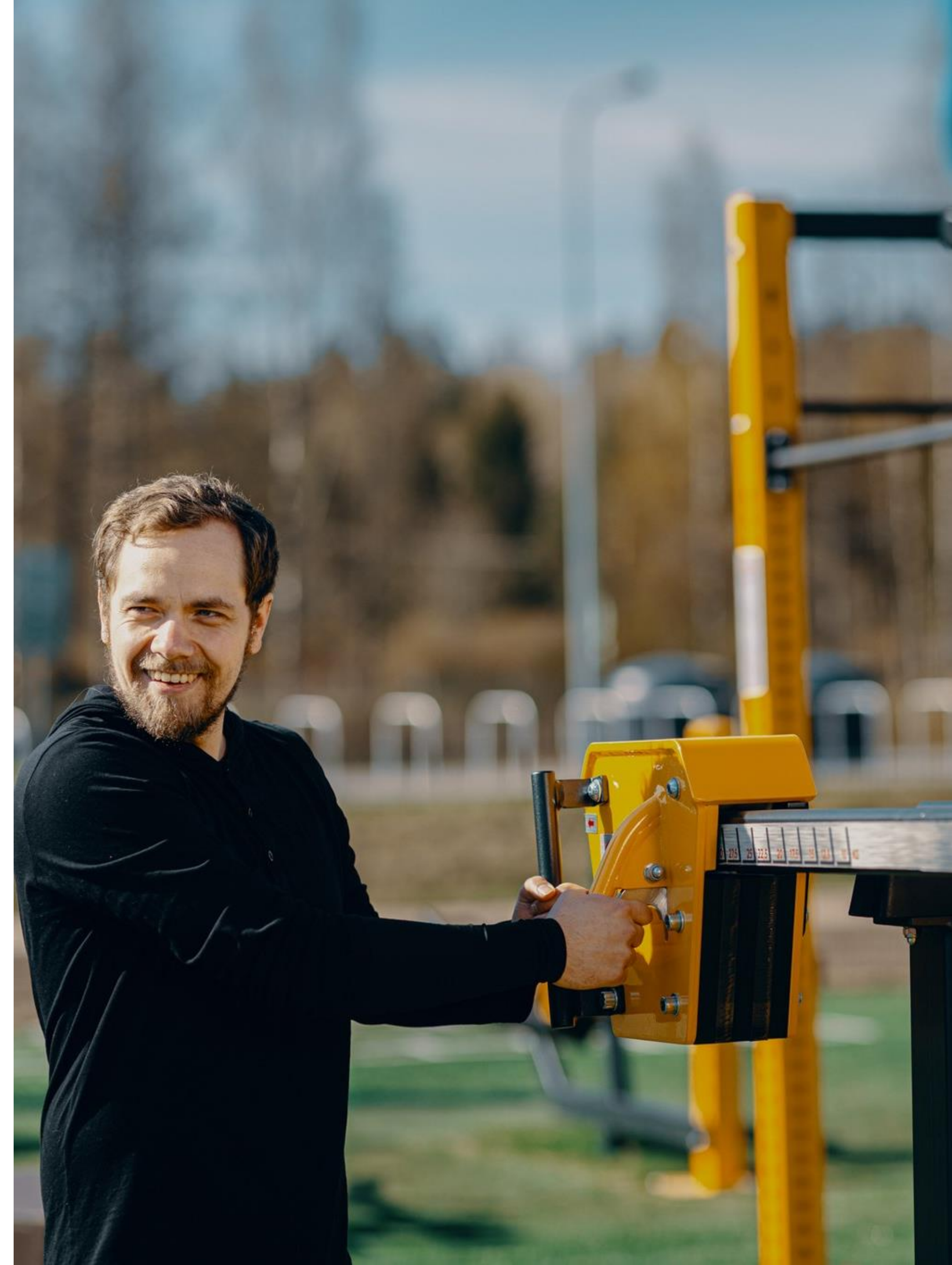
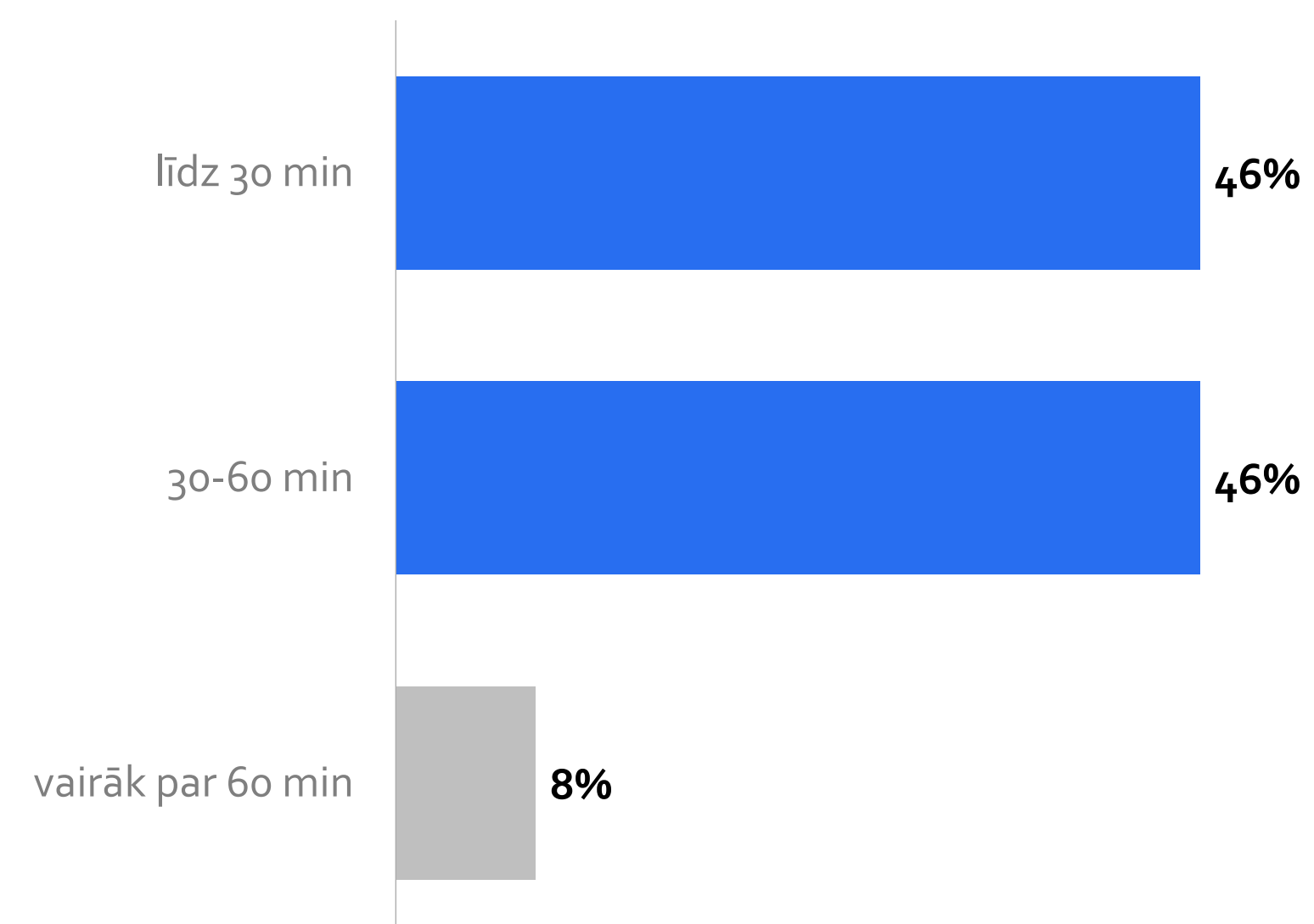
Atvērt komentārus:

- Ar kājam
- Skūteri



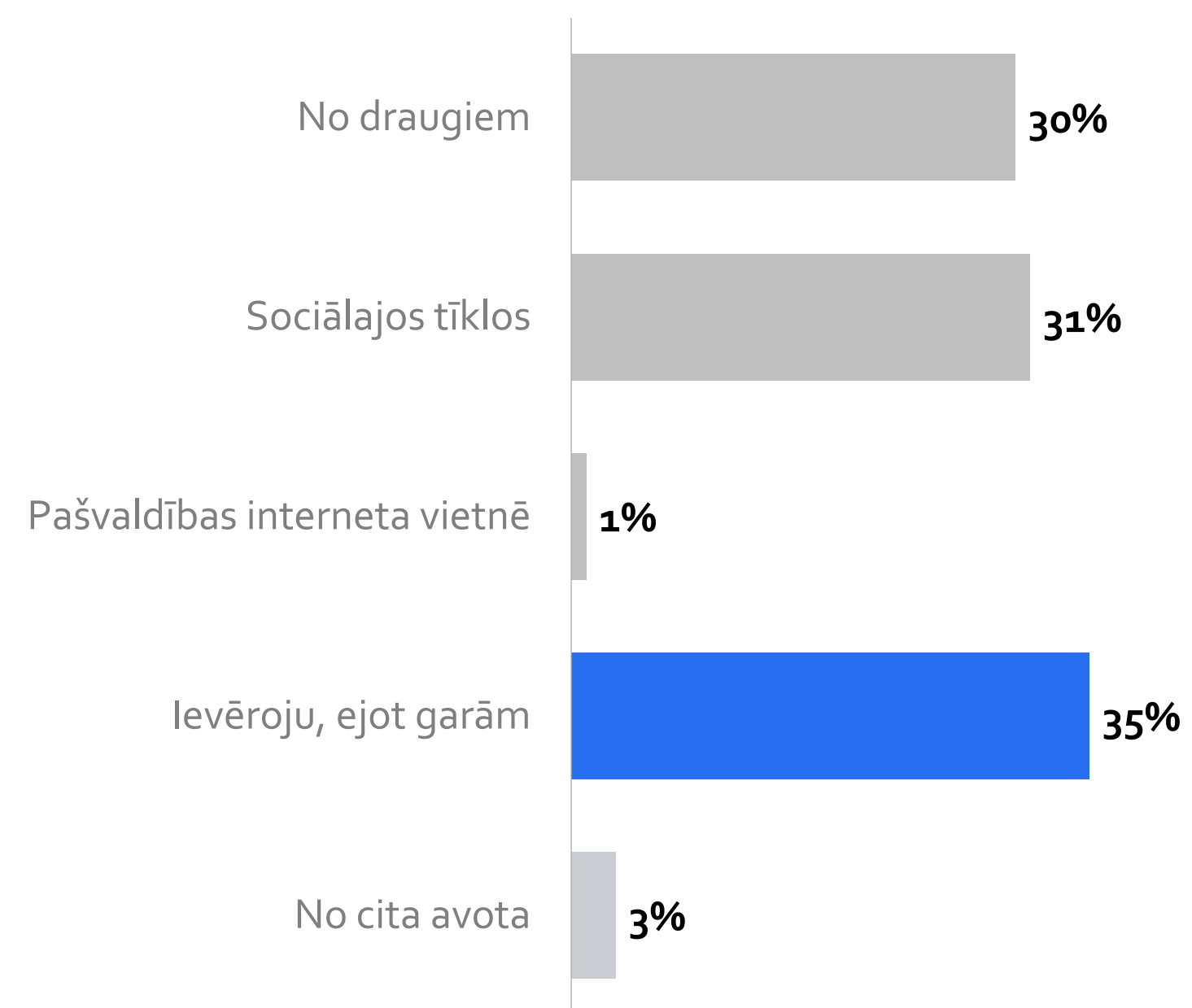
CASE: RĪGA, Jugla

Šajā āra trenažieru laukumā mans
treniņa ilgums parasti ir



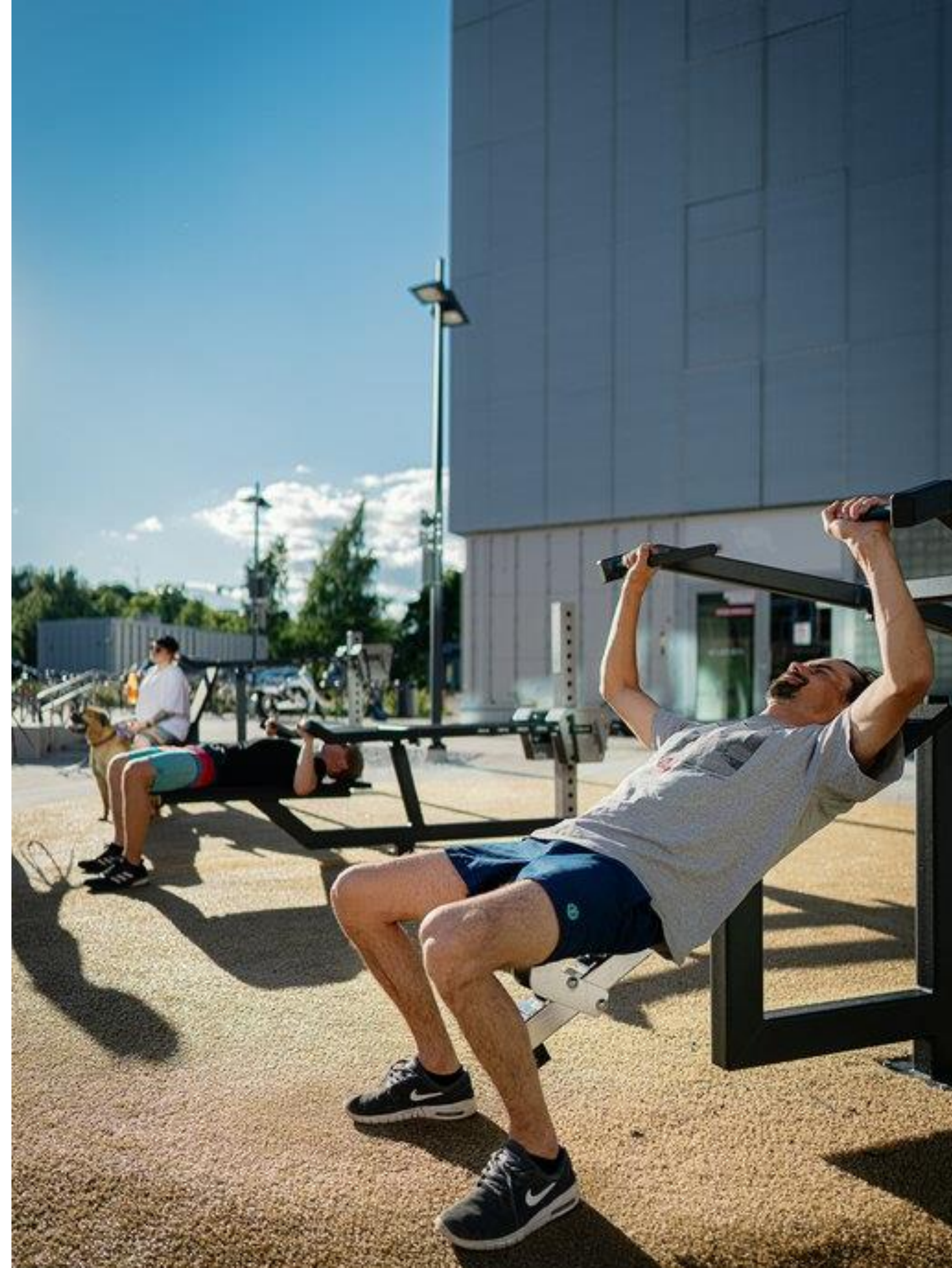
CASE: RĪGA, Jugla

Kā Tu uzzināji par šo āra trenažieru laukumu?



No cita avota:

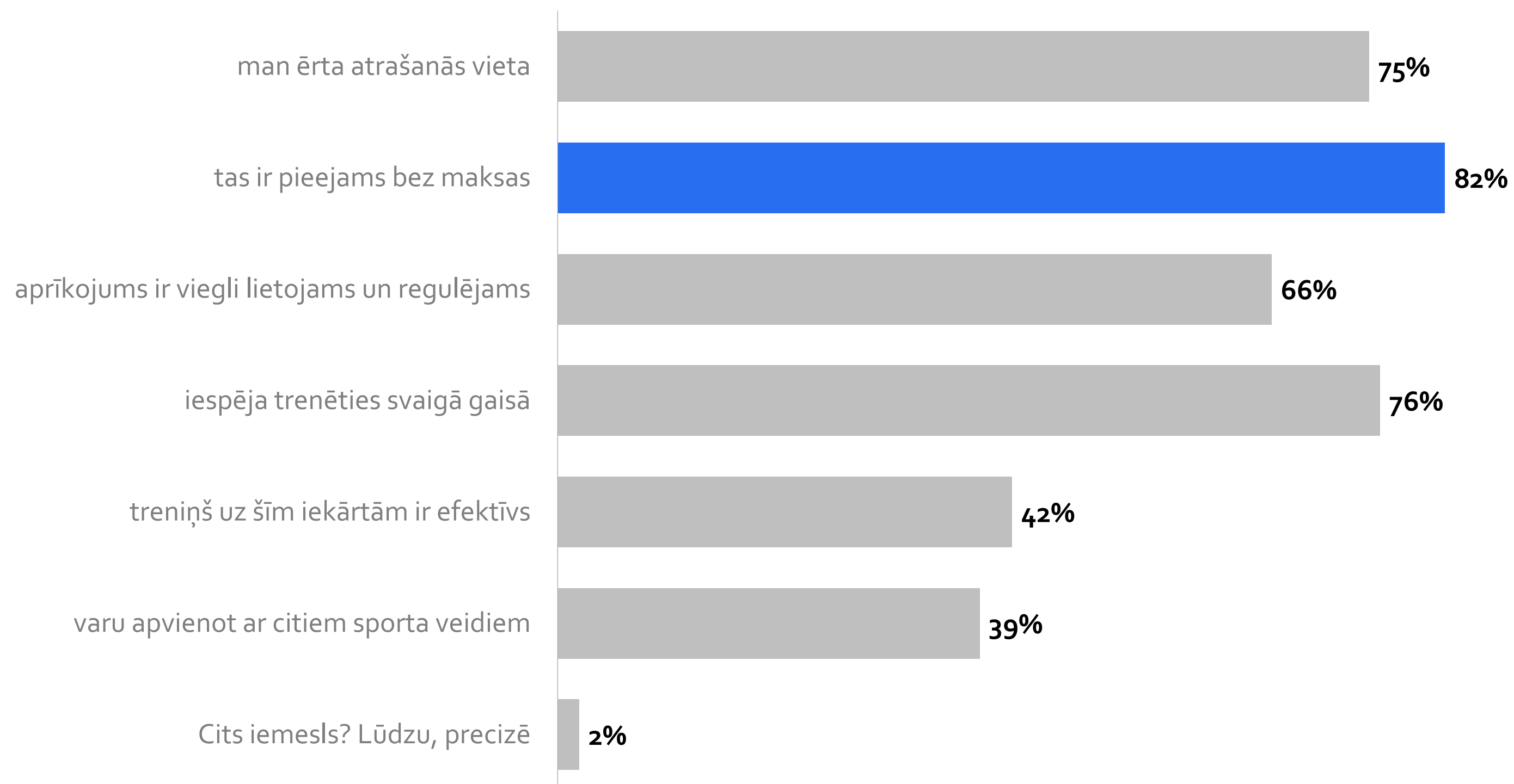
- No radiem
- Redzēju uzstādīšanu
- Sergejs
- Skolas
- Skola
- Skola
- No skolotāja





R Ī G A , J u g l a

Kāpēc izvēlies šo āra treniņieru laukumu?



Cits iemesls? Lūdzu, precizē:

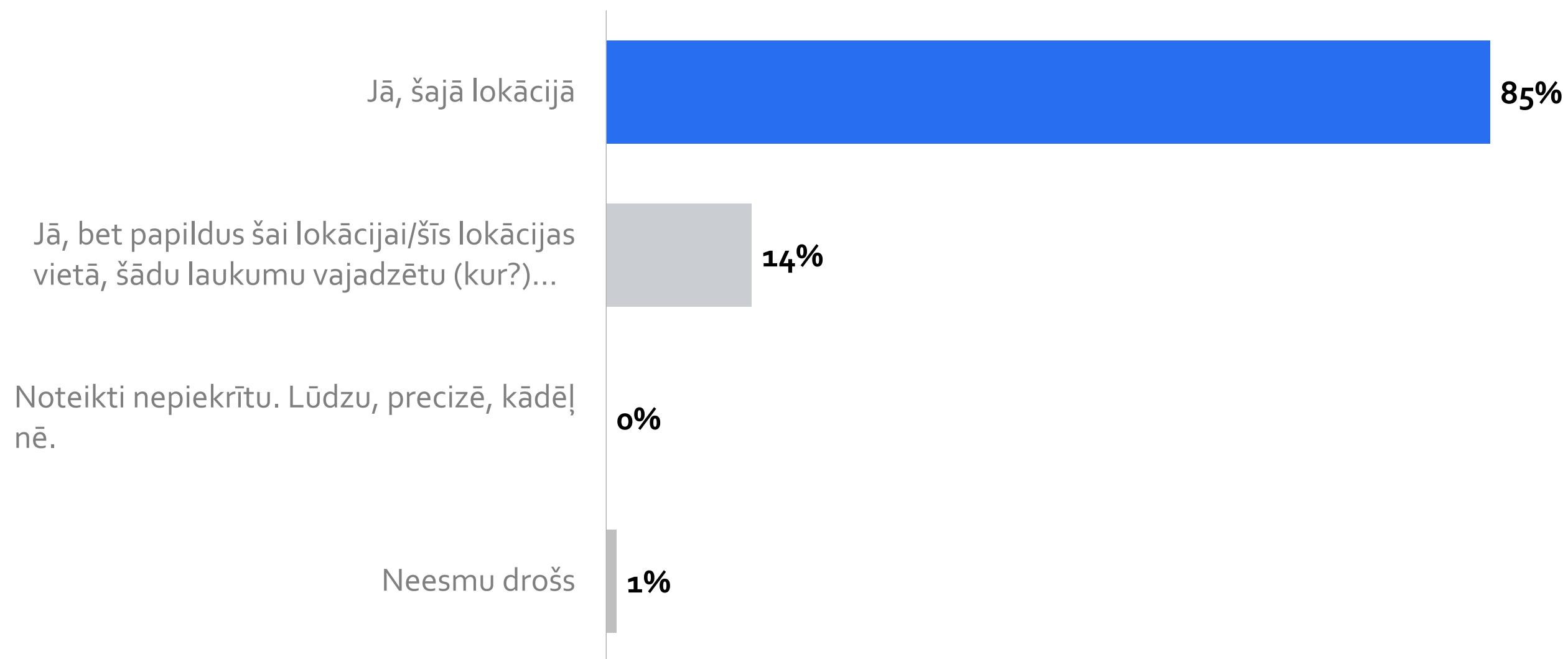
- Pieejams jebkurā laikā
- Iespēja socializēties ar citiem cilvēkiem. It sevišķi tiem, kas dzīvo vieni un nevar aiziet uz zāli kaut kādu iemeslu dēļ.
- Man tas palīdz dzīvot
- Nezinu

OMNIGYM



C A S E : R Ī G A , J u g l 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 : R Ī G A , J u g l a

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

- Juglas skolas stadionā
- Mežaparkā
- Papīrfabrika/ Juglasciems
- Teikā vajadzētu .
- Teikā
- vecmilgrāvī
- Mežciemā
- Purvciems (Pie vecas Prismas)
- mežciema
- Otrpus Velnezera!
- Mežciems, tuvāk skolu sporta laukumos
- Ķengaragā
- Gaiļezera apkārtnē
- Grīziņkalna parkā
- Ķengaragā, parkā pie 72.vidusskolas
- Mežaparkā
- Āgenskalna
- Ilģuciems, starp kojām
- Teika
- Teika
- Pie Juglas 2. Vidusskolas stadionā vai blakus tam
- Jugla
- Pie Saga
- Juglas 31
- Mežciemā

OMNIGYM

C A S E : R Ī G A , J u g l a

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

- Ļoti priecājamies par šādu vietas izvēli
- Nepieciešams apgaismojums.
- Ļoti labi āra trennāzieri, nav salīdzināmi ar iepriekš apmeklētājiem āra trennāzieriem. Pašvaldībai vajadzētu šādus trennāzierus uzstādīt visu rajonu atpūtas vietas/ guļamrajonos. Iedzīvotājiem būtu ērti uzturēt sevi fiziski labā formā, kā arī iepazīt tuvumā dzīvojošos.
- Tā turpināt 🗨️ 🗨️
- Mūsu ģimene ļoti priecātos, ja šie trenažieri būtu šeit pastāvīgi!
- Paldies :) ļoti forši
- Esmu priecīga. Paldies.
- Ļoti labs projekts!
- Tas ir ļoti labi, ka ir šādi āra trenažieri! Būtu labi ja tie būtu pieejami varākākos rajonos! Un lielākai ķermeņa muskuļu grupai!
- Idiāli ja būtu pieejami arī alternatīvi trenažieri bērniem, lai veicinātu bērnu tieksmi uz vingrošanu un sportu, un iespējams mazinātu agrīno bērnu aptaukošanās problēmu!
- Centrā kaut kur arī vajadzētu!
- Kaut kadus apsardzes pasākumus, jo vēl ir tādi cilvēki kuriem "patik" visu labo sabendēt. Diemžēl.
- Paldies visiem kas piedalās šī projekta attīstībā
- Esmu trenējis dažādos āra trenažieros un dažādās valstīs. Šie Somu ražotie trenažieri, tā uz tiem rakstīts, ir ļoti kvalitatīvi, ērti maināma slodze un labi leņķi, visas kustības uz tiem ir ērtas un dabiskas. Šādi trenažieri Juglā būtu ļoti noderīgi un veicinātu kustēties visām vecuma grupām
- Jo vairāk būs šādu trenažieru, jo veselāka būs sabiedrība. Prieks skatīties, ka tur visu laiku ir cilvēki, kas nodarbojas ar sportu!
- Lai trenažieri paliktu šajā lokācijā!
- Šie trenažieri ļoti noderētu teikas rajonā!
- Ideāli Juglā, vasarā varētu patrenēties, paskriet, un uzreiz arī pie viena velnezerā nopeldēties!
- Maniprāt ideāli!

C A S E : R Ī G A , J u g l a

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

- Ja paliek uz ilgāku laiku. , sakopt smukāku teritoriju un uzlikt kameru , soliņus kur mantas nolikt utt
- Ļoti vēlētos lai šie trenažieri paliek juglā ;)
- Ļoti labi trenažieri, tos vajadzētu saglabāt! :)
- Tā turpināt
- Ļoti laba iespēja rajona iedzīvotājiem nodarboties ar sportu, tas ka šie trenažieri ir pieejami svaigā gaisā un visiem! Ļoti vēlētos lai šie trenažieri paliek šeit un motivē arvien vairāk cilvēku iesaistīties uz nodarboties ar sportu un uzlabotu savu fizisko stāvokli.
- Nē nav
- Vlados degenerate
- Ļoti ceru, ka šis ir uz palikšanu.
- Vēl ļoti vajadzētu apgaismojumu, vello novietni, soliņus, pakaramos mantām, ko nolikt, kamēr ir treniņš.
- Lieliska ideja. Būtu ļoti labi ja daži trenažēri paliktu te pastāvīgi:
 - 1)OG31 / SPIEŠANA GULUS UZ SLĪPA SOLA /INCLINE BENCH PRESS
 - 2) OGC7 / MUGURAS IZTAISNOŠANA/BACK EXTENSION
- Šī ie lieliska iespēja fiziskām aktivitātēm ārā, savu māju pagalmos.
- Cerams, ka šie trenažieri Juglā būs uz palikšanu
- Malači!!!!
- Gribēju piebilst, ka varētu zem svariem regulēt paaugstinājumi, lai īsāki cilvēki varētu aizsniegt rokturus!
- Šādi trenažieri būtu nepieciešami katrā mikrorajonā, gar pastaigu takām. Jo vairāk būs pieejami, jo veselīgāki un laimīgāki pilsoņi.
- Laikam jau daudzus dz prasīts, jo šie trenažieri ir ļoti labi, bet ļori gribētos kādu nojumīti...pāris reizes riktīgi sanirku un saķēru iesnas..bet tas sīkums, salīdzinot ar to, ko ieguvu. 😊
- Būtu jauku šādus trennažierus redzēt Juglas 2. Vidusskolas stadiona laukumā vai blakus tam!
- Lieliski trenažieri, tādus vajag katrā apkaimē pēc iespējas vairāk.
- Ļoti patika juglas iedzīvotāji ir ļoti sportiski un lietderīgi izmanto katru dienu.

C A S E : R Ī G A , J u g l a

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

- Nē,
- ļoti labi
- atstāiet to jugla plss, man naudas nav lai iet iekša zale bet šeit bezmaksas ir labi un netalu no majam
- manuprāt juglā ir nepieciešami vairāki trenežieri
- lūdzu, nenoņemiet šos trenežierus! Ļoti patīk 👍
- Šeit ir ideāla vieta! Pēc treniņa var nopeldēties Velnezerā!
- Turpinat darīt, to ko darat, bet vel labak 😊😄
- nop
- Uzstadietie trenāžieri ir labi un atrodas erta vieta ko izmanto gan garam braucosie ritenbrauceji gan garamejosie pensionari un jaunieši ta ka tiem vajadzētu palikt saja vieta
- Super trenežieri, super lokācija!
- Lūgums šādu trrenežiera laukumu novietot arī

- Juglas 31. Tur arī ir vairākas daudzīvokļu mājas.
- Šis ir lābākais brīvdabas trenežieru laukums, ko esmu redzējis.
 - Vajag tādus vairāk!!!
 - Ņemot vērā Singapūras pozitīvo pieredzi ar āra trenažieriem kur tie ir blakus gandrīz katrai daudzīvokļu mājai un dod būtisku uzlabojumu iedzīvotāju veselībai jo tie ir ērti pieejami un lietojami tad domāju ka arī Rīgas domei vajadzētu sekot šim piemēram un atstāt uzstādītos trenažierus uz visiem laikiem.
 - Šajā laukumā vajadzētu atjaunot asfaltbetona segumu placī, lai tos varētu novietot uz stabilas pamatnes , nevis kā patreiz - zālienā. Vēl butu labi nodrošināt videonovērošanu no rpp puses, lai mazinātu vandālisma riskus.
 - reklamēt vairāk dod iespēju influenceriem to izplatīt

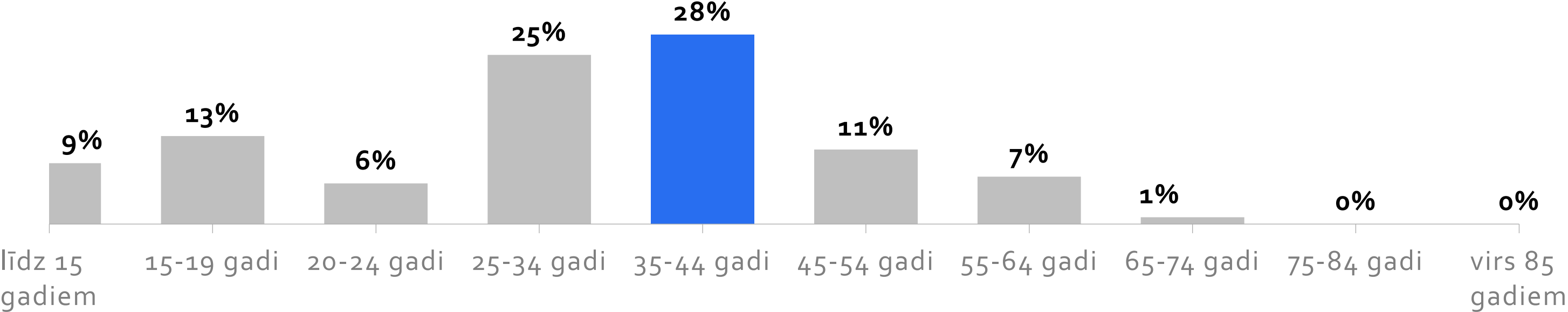
- Šodien plkst.12.30 (09.03.202) pie Jūsu ideāliem trenežieriem Juglā, kopā trenējas 12 cilvēki. SUPER, neskatoties ka ārā -1 grāds.
- Izdomāt risinājumu, lai bērni nelauž trenažierus. Citādi lieliski! 😎
- Visos rajonos vajag
- Jugla noteikti būtu jāpaliek :)
- Kā jau tas saistīts ar līdzīgām lietām man ir novēlējums. Lai šie trenažieri labi kalpo un tiktu labi saglabāti no mazo vandaļu puses.
- Paldies, ka tādus uzlikāt!
- Lūdzu izdariwt to Purvciemā, un atstājiēt vismaz uz kadiem 2 mēnešiem pls

A woman with blonde hair tied back, wearing a grey hoodie, is using an outdoor gym machine. She is smiling and looking towards the camera. The machine is yellow and black. The background is a clear blue sky with some clouds. The text "PAMATINFORMĀCIJA" is overlaid in a white box.

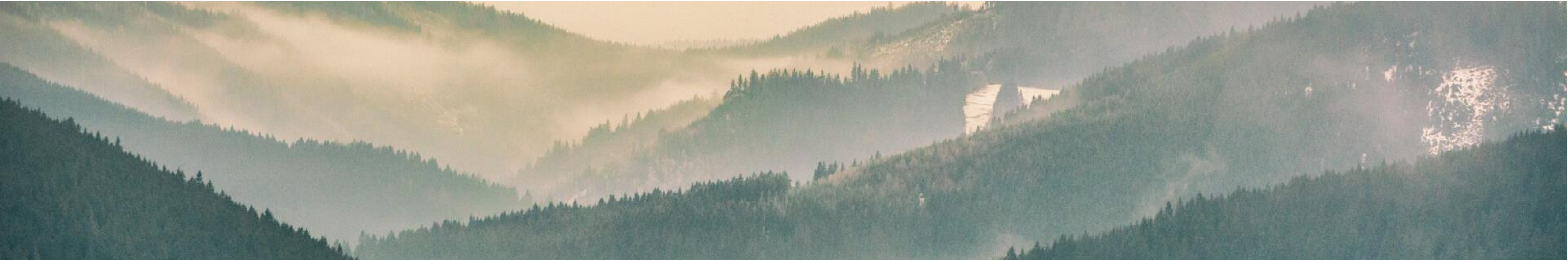
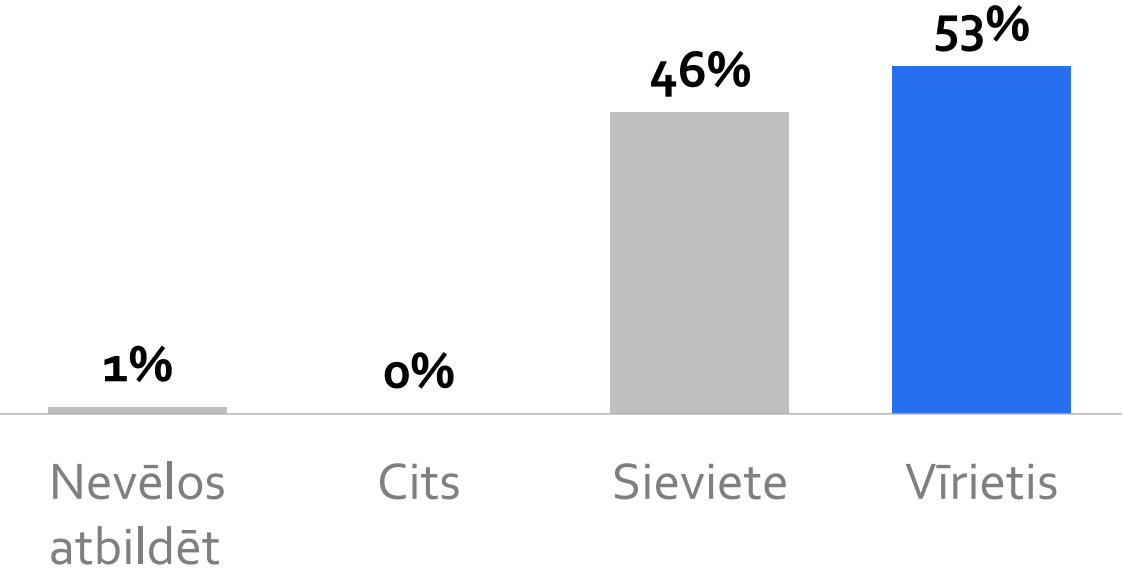
PAMATINFORMĀCIJA

PAMATINFORMĀCIJA

Mana vecuma grupa ir



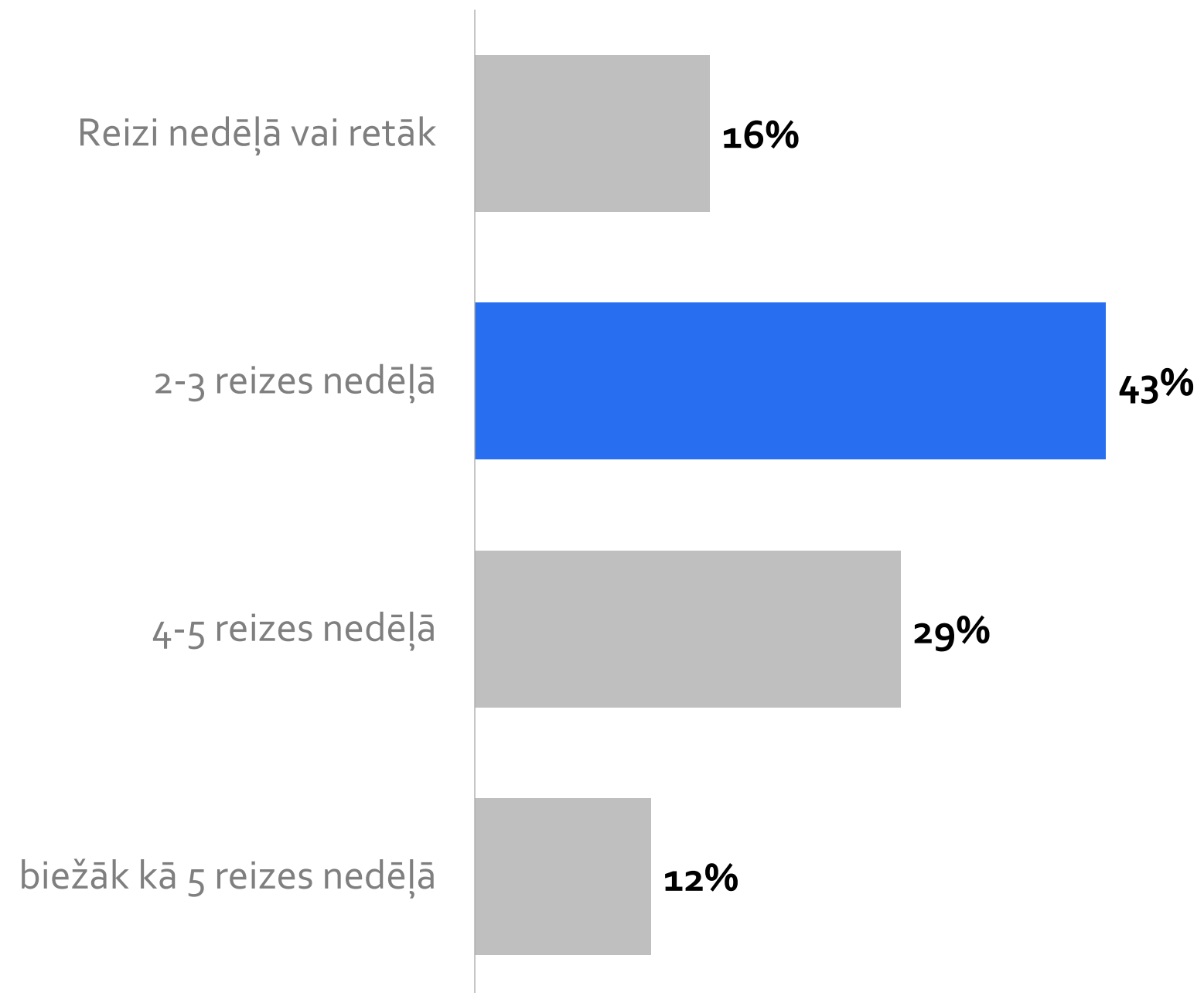
Es esmu



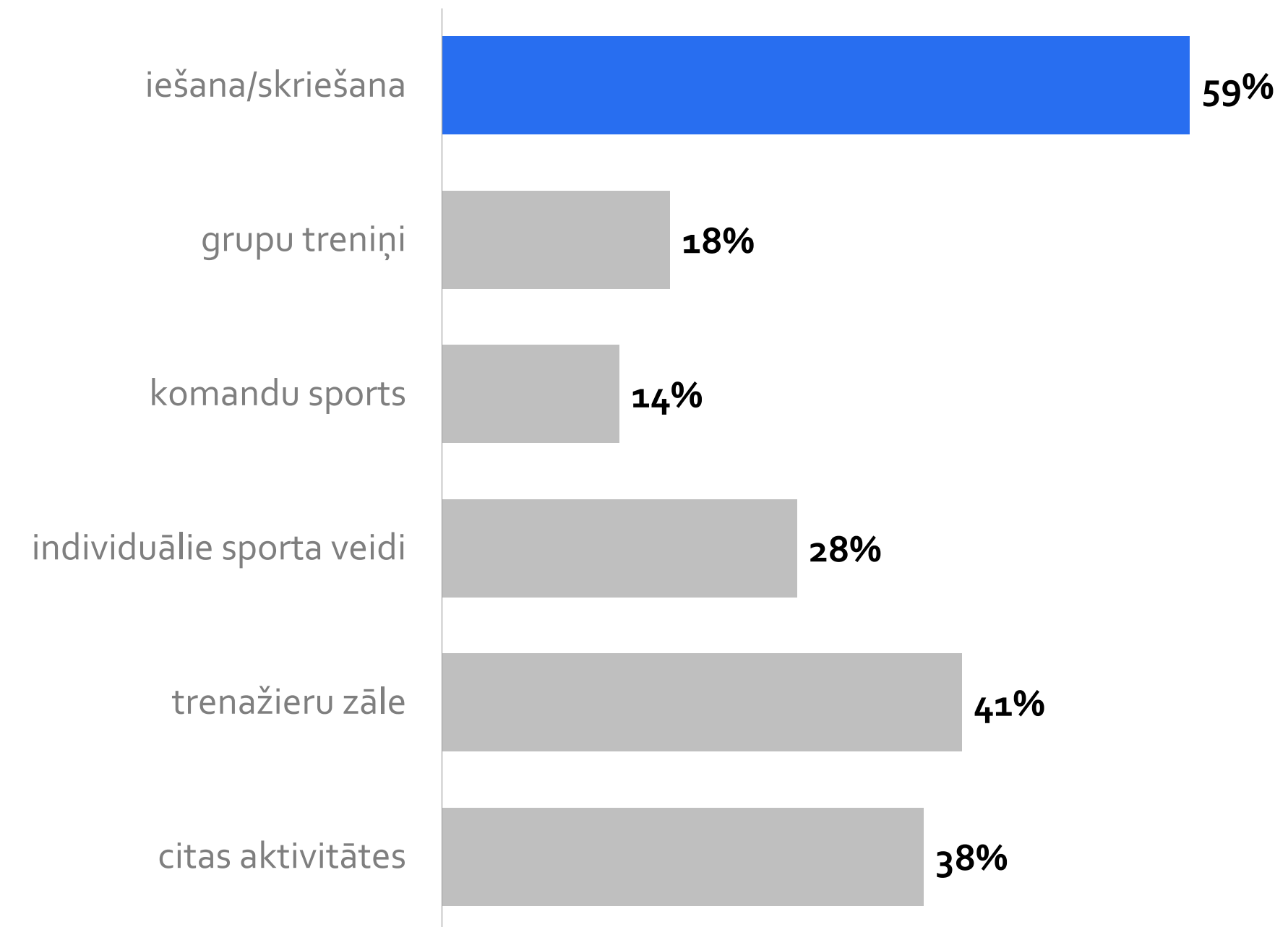
C A S E : R Ī G A , J u g l a

FIZISKĀ AKTIVITĀTE

Ar fiziskām aktivitātēm vidēji nodarbojos



Manas fiziskās aktivitātes ir

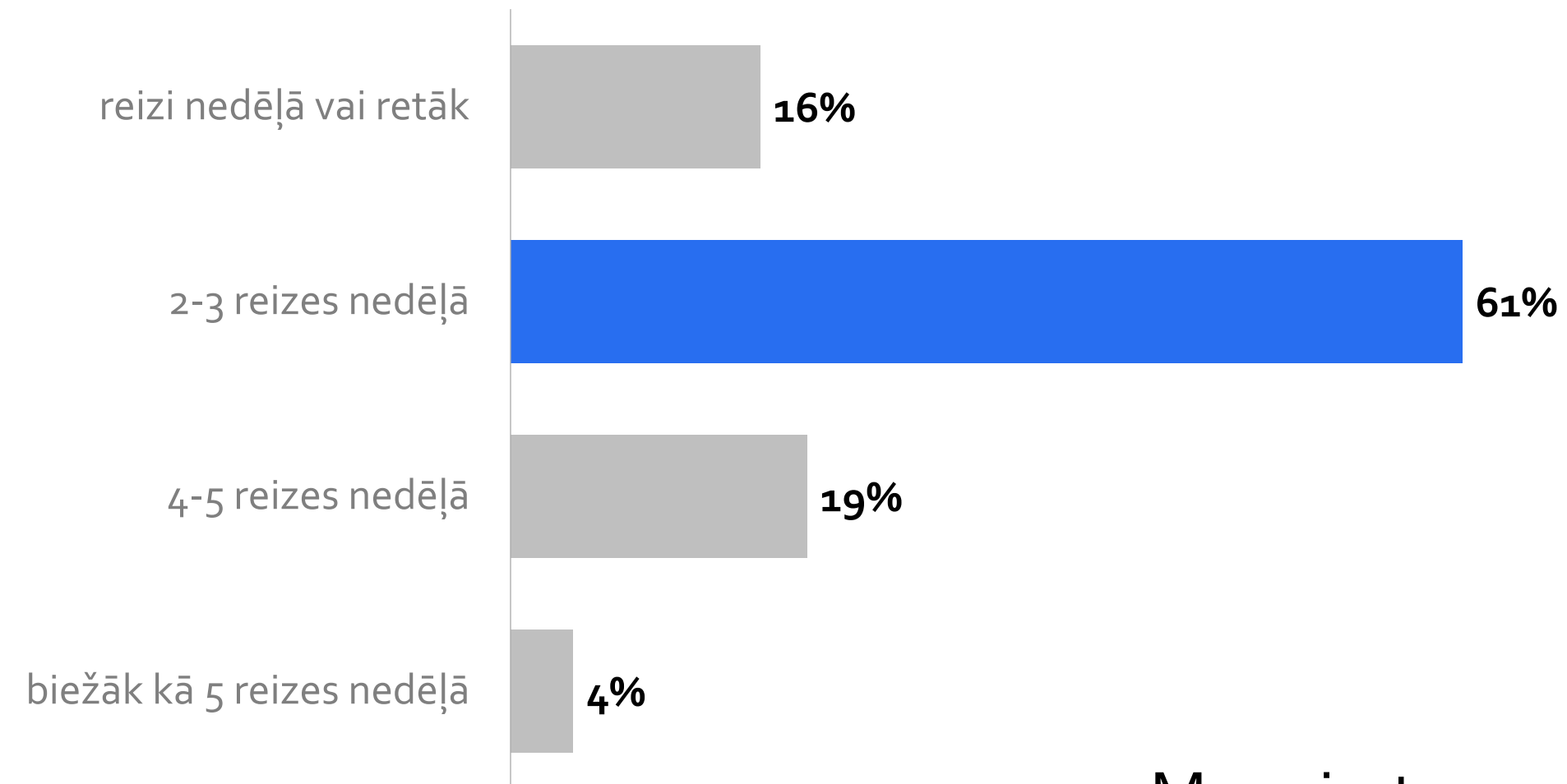


C A S E : R Ī G A , J u g l a

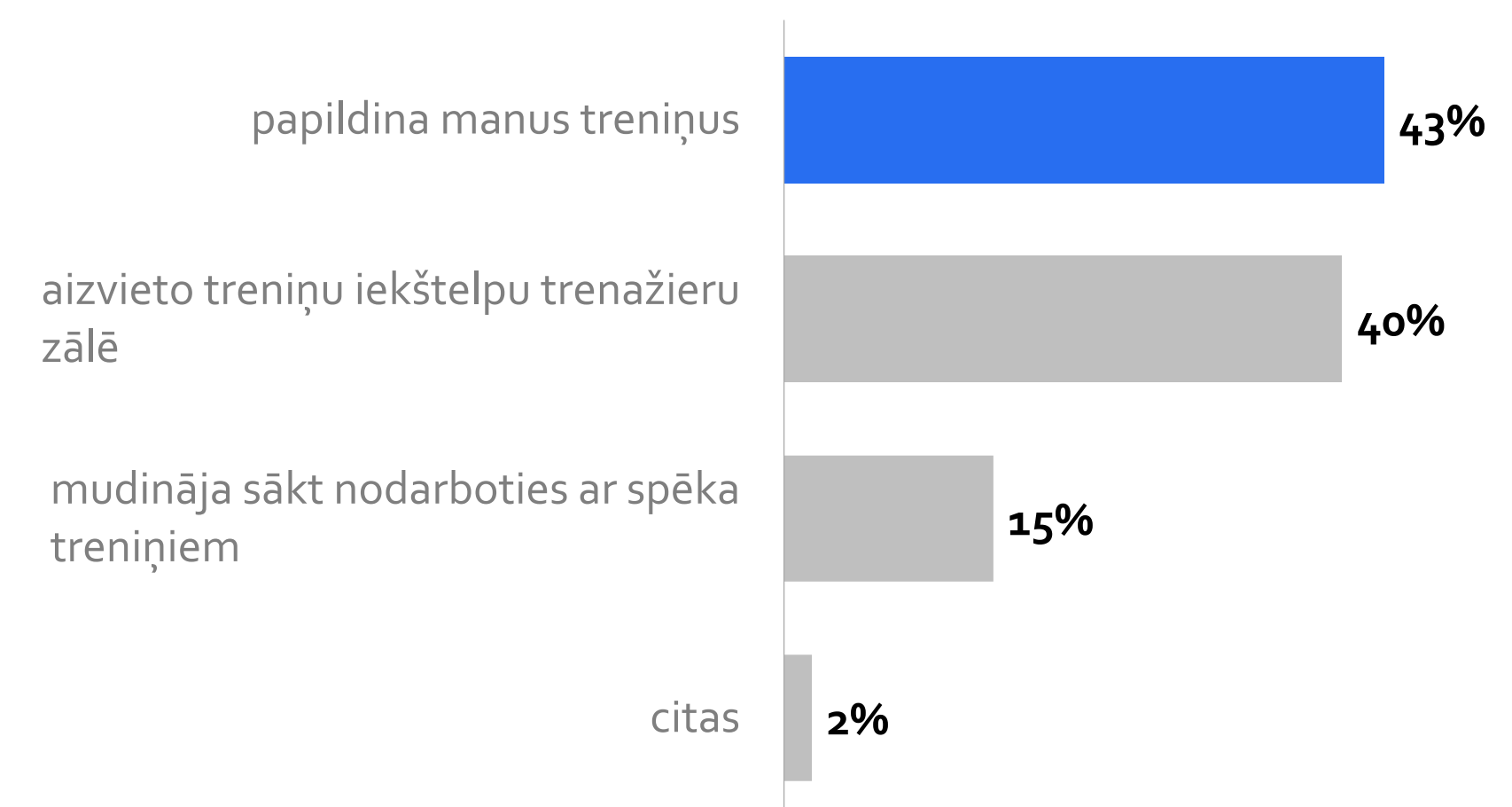
FIZISKĀ AKTIVITĀTE

30 respondenti, kuri trenējas trenažieru zālē, atbildēja:

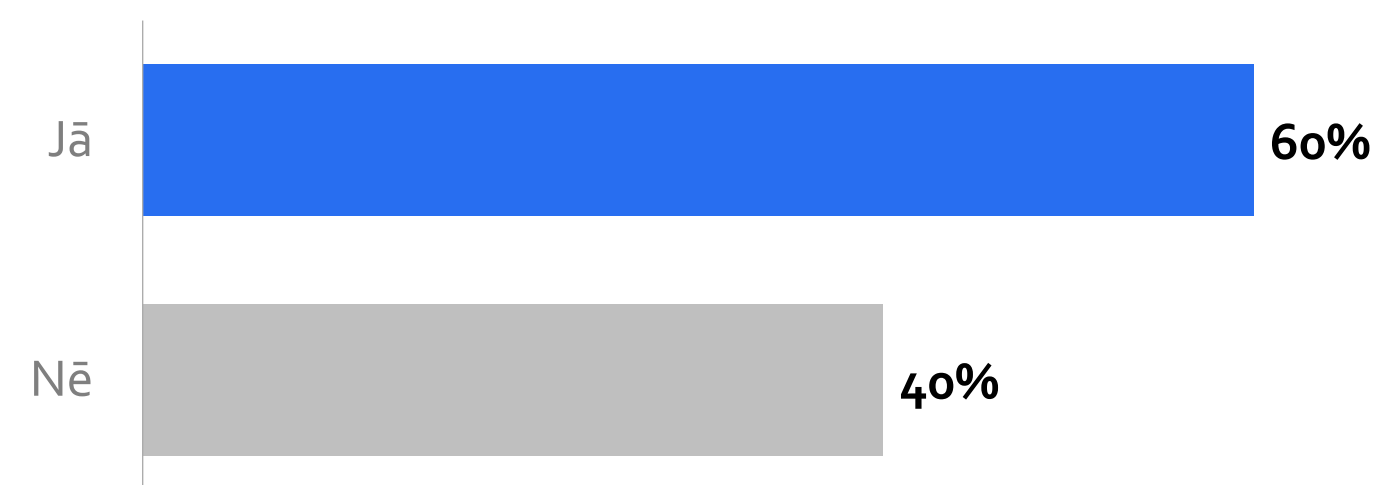
Trenažieru zālē trenējos vidēji



Treniņi āra trenažieru laukumos



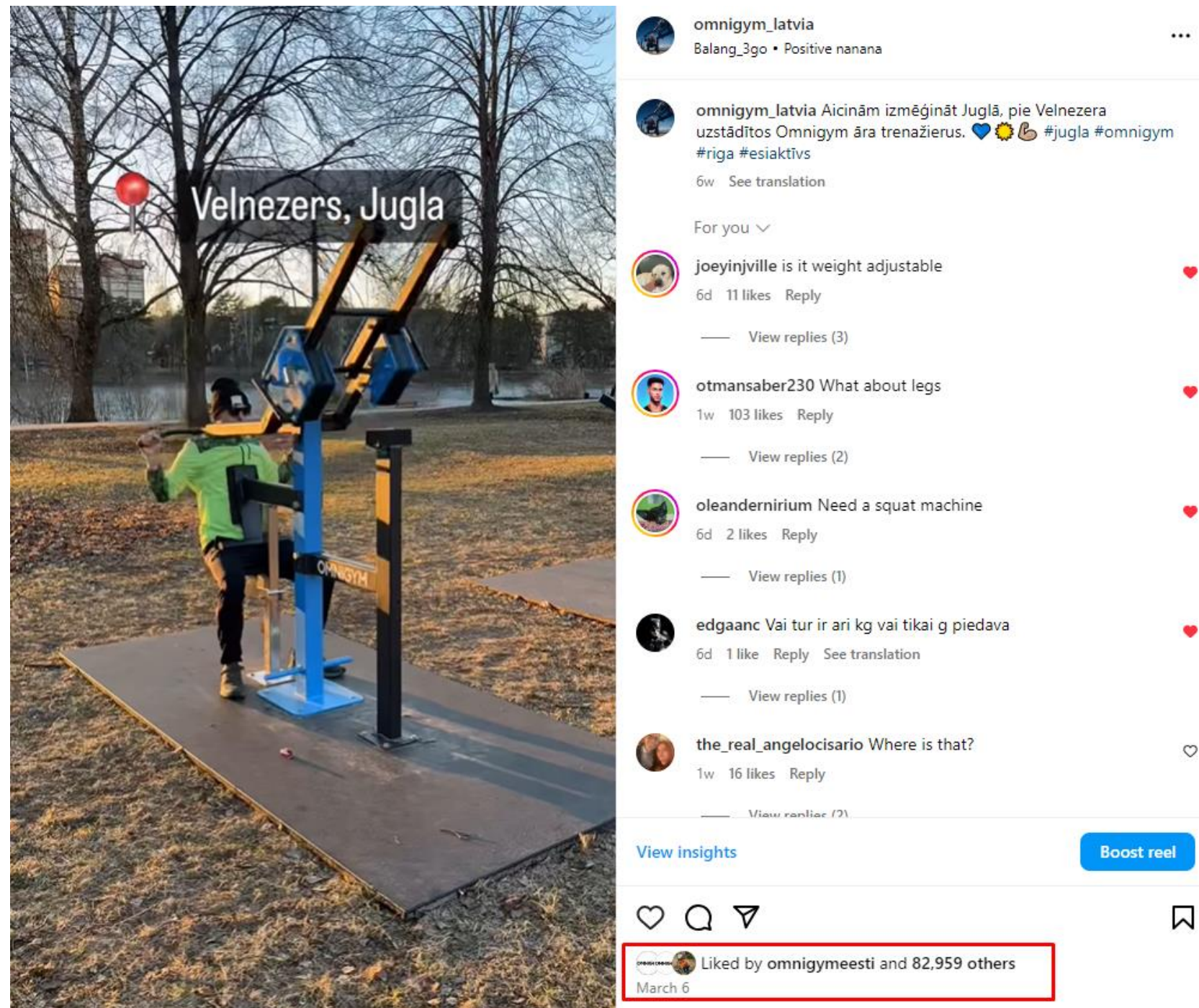
Man ir trenažieru zāles abonements



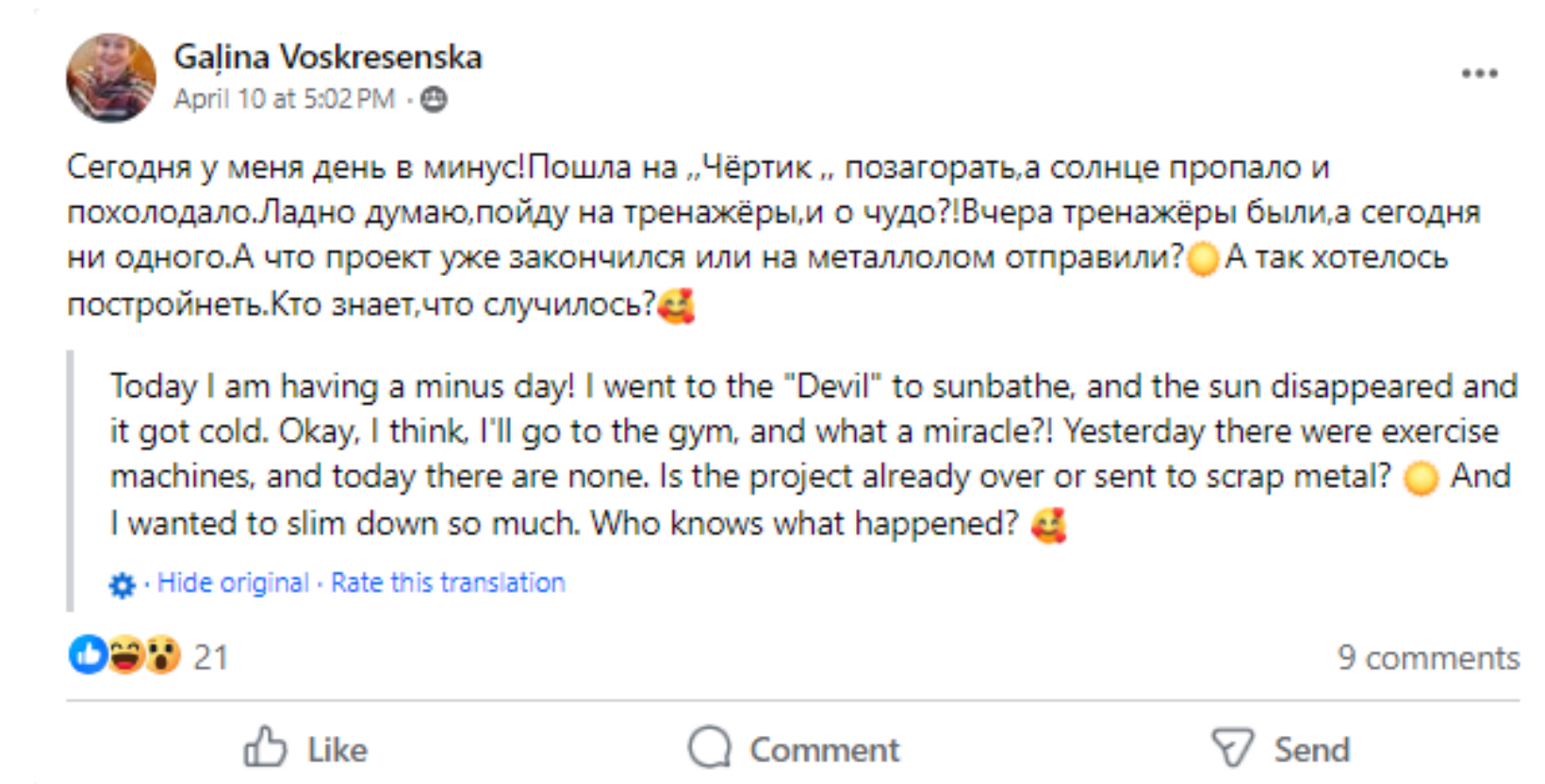
OMNIGYM

C A S E : R Ī G A , B r a s a

AKTIVITĀTE SOCIĀLĀS TĪKLĀS



83 000 ❤️ 2,7 milj. skatījumi



OMNIGYM

Paldies!

OMNIGYM
OMNIGYM.COM