

RĪGA, Ķengarags  
LATVIJA

# OMNIGYM IEDZĪVOTĀJU IESAISTES PĒTĪJUMS

Sadarbībā ar Rīgas pašvaldību

Periods 9.11.2023 – 21.12.2023

# 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>

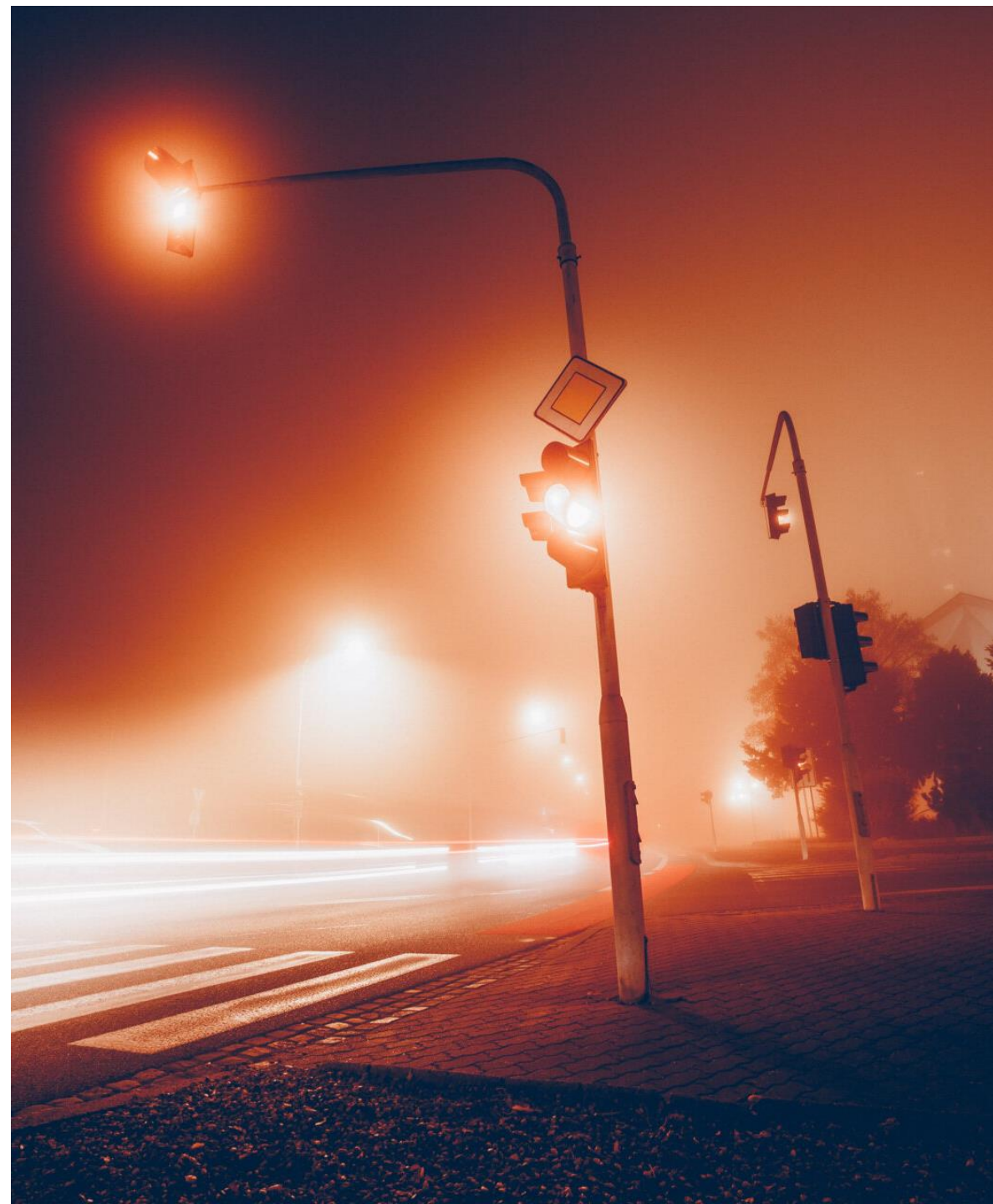
## SPKC rekomendācijas.

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: RĪGA, Ķengarags

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 09.11.2023 – 20.12.2023

**24**  
atbildes

Tika saņemtas 24 atbildes uz aptaujas  
jautājumiem

**71%**  
vīrieši

**29%**  
sievietes

**4%**  
virs 55 gadi

**OMNIGYM**





LABI VAI TEICAMI

**96%**

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



VIENLĪDZ LABI VAI LABĀKI  
KĀ IEKŠTELPU TRENAŽIERI

**79%**

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



REGULĀRI  
APMEKLĒTĀJI

**29%**

respondentu trenažieru laukumu  
apmeklēja vismaz 3 reizes.

**OMNIGYM**



C A S E : R Ī G A , Ķ e n g a r a g s

# ATVĒRTIE KOMENTĀRI

“

“Vajadzētu šādus laukumus vairāk Rīgā, katrā no rajoniem, ideāli, ja drīzumā plānotu Pļavniekos”

“

“Super esam ļoti priecīgi. Ceram ,ka tie paliks esošajā lokācija uz patstāvīgo. Jo man aug 2 puikas ,kuri ļoti vēlas trenēties”

“

“Es ļoti ceru, ka pašvaldība atbalstīs šo projektu un šie trenāžieri paliks šajā vietā mūžīgi.”



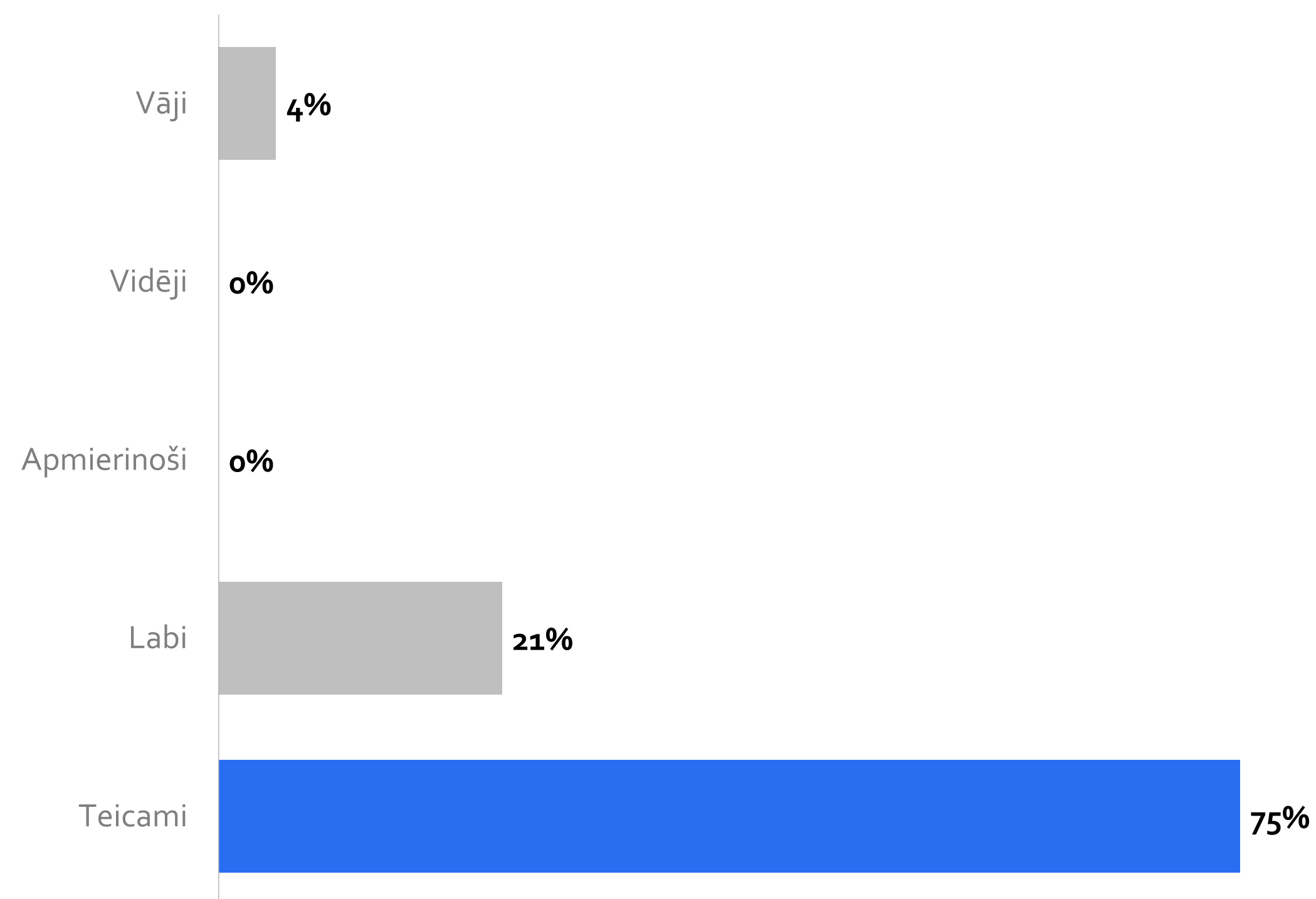
A woman in a red jacket and patterned leggings is smiling while using an outdoor gym machine in a snowy park. The machine has a weight stack with numbers 5, 15, 17.5, and 20. The background shows a snowy landscape with trees and a utility pole.

A P R Ī K O J U M S



CASE: RĪGA, Ķengarags

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



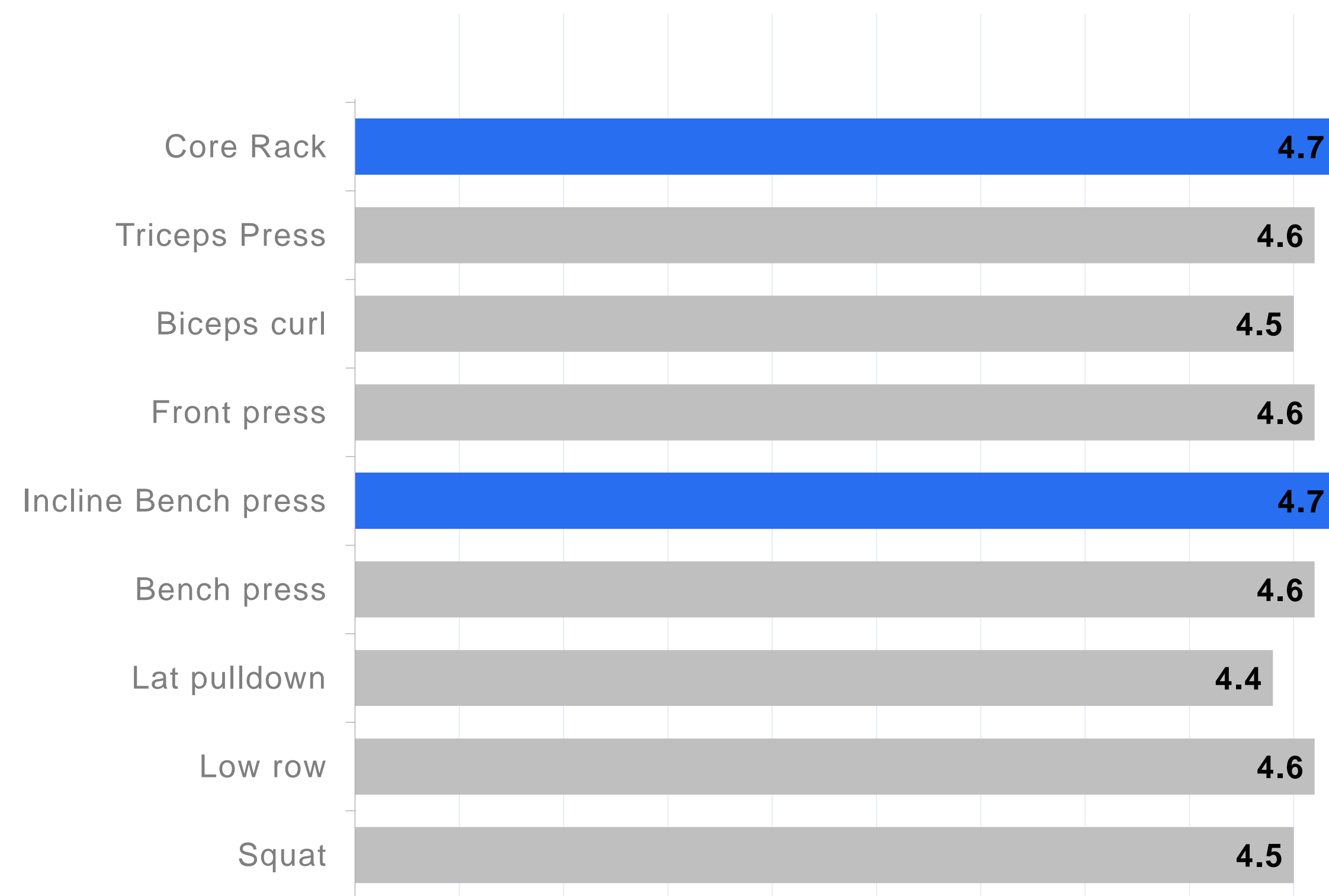
OVERALL SCORE

**4,6/5**



CASE: RĪGA, Ķengarags

# TRENAŽIERU VĒRTĒJUMA KOPSAVILKUMS



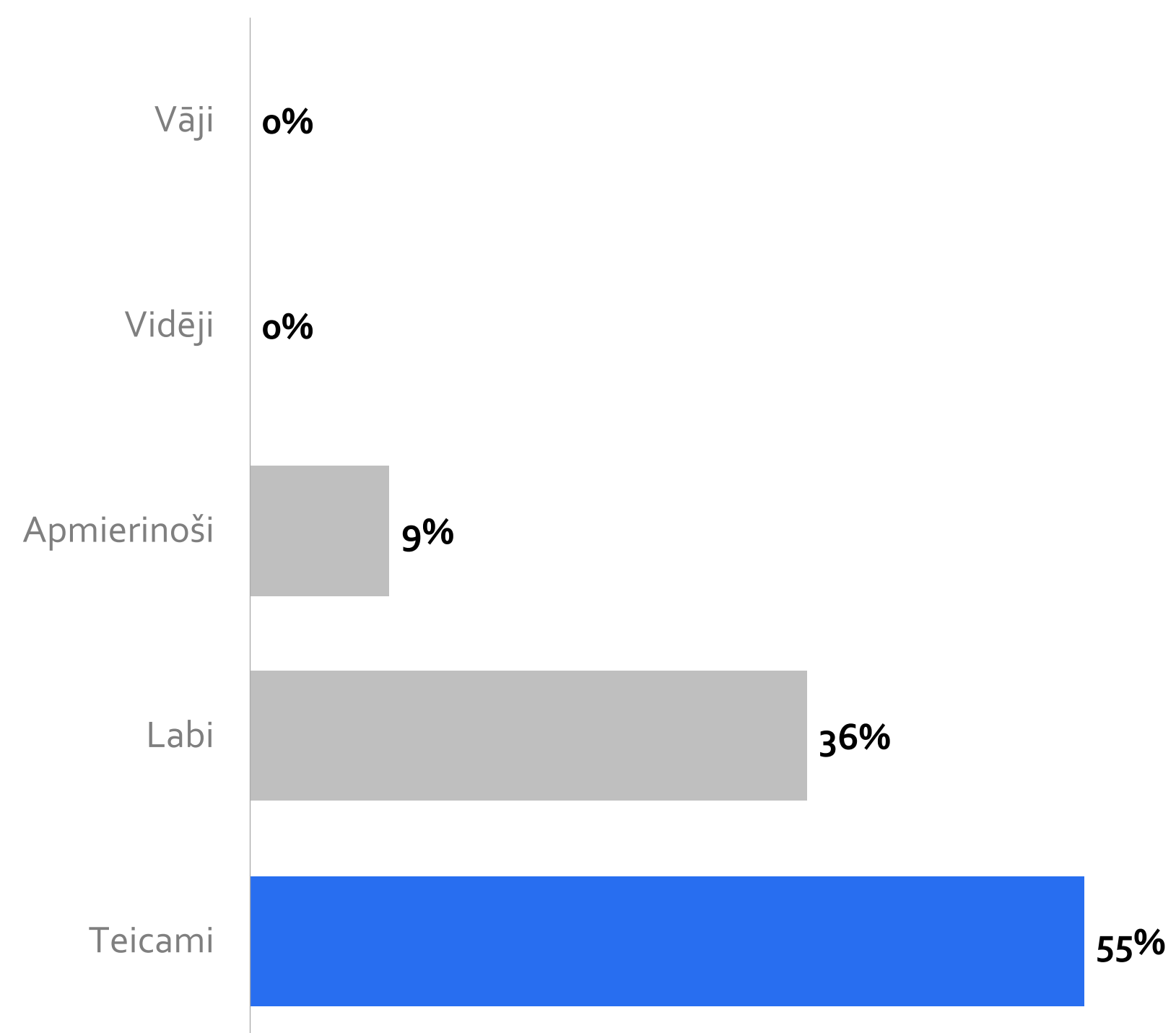


OVERALL SCORE

4,5/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

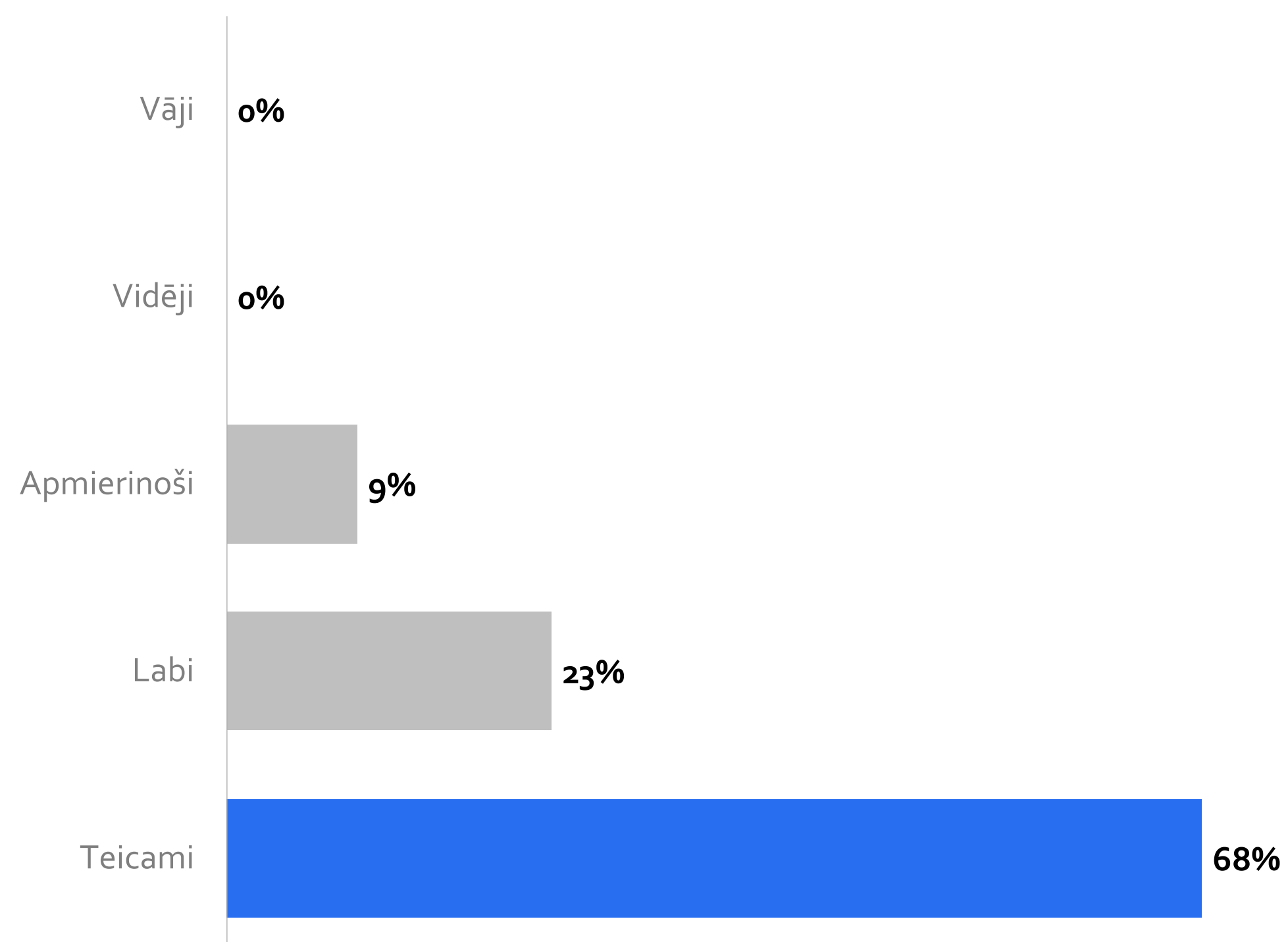


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

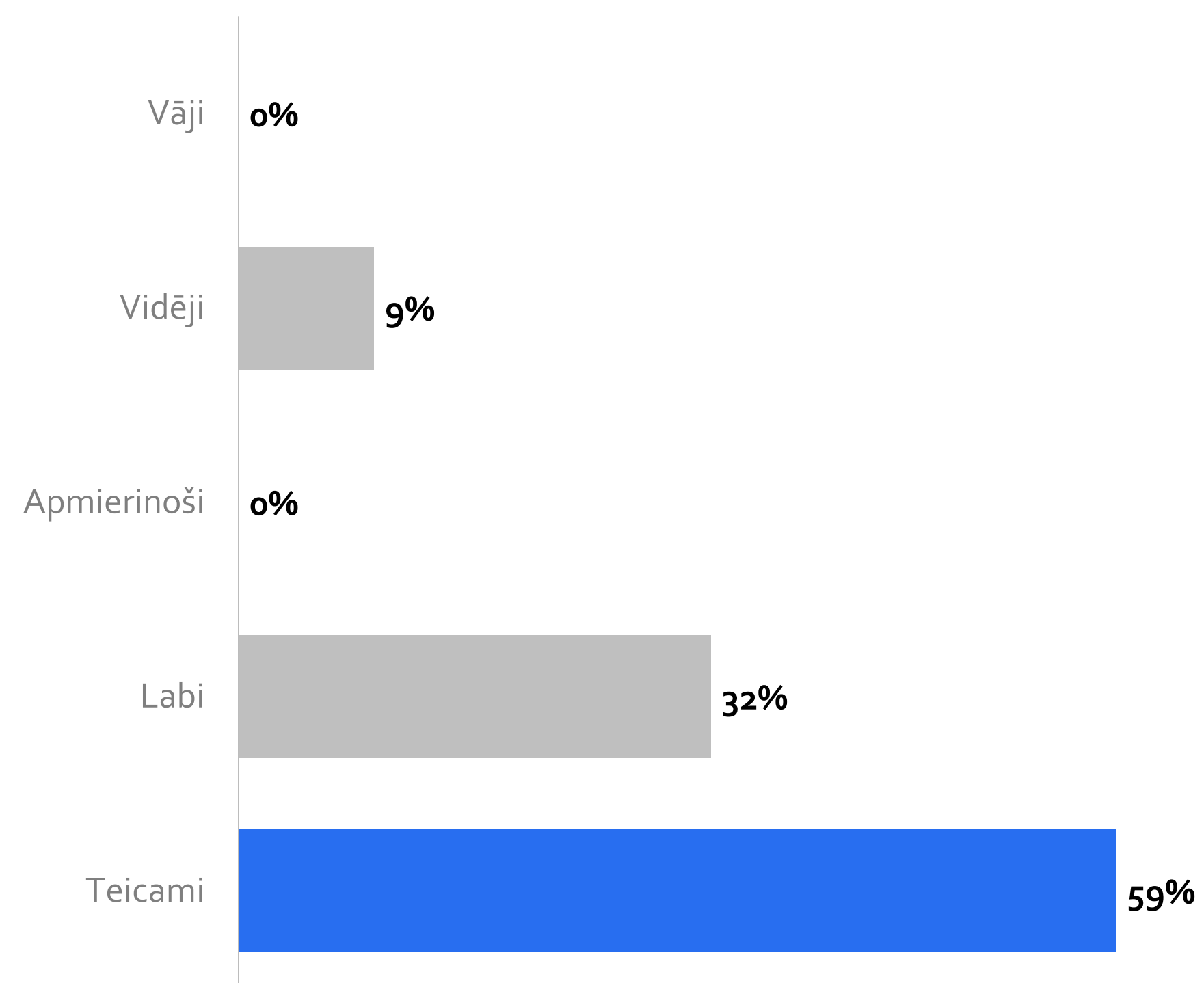


OVERALL SCORE

4,4/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

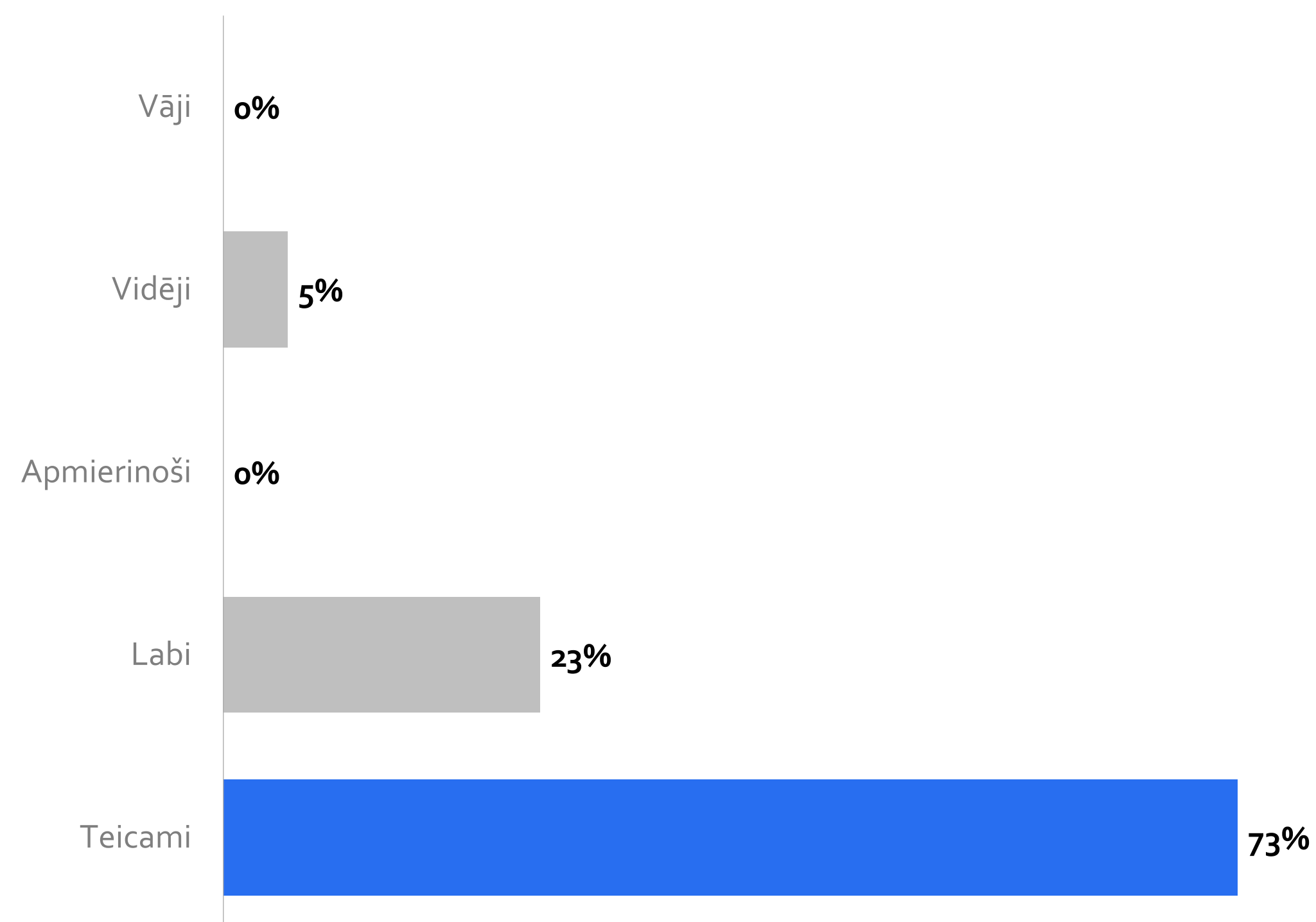


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

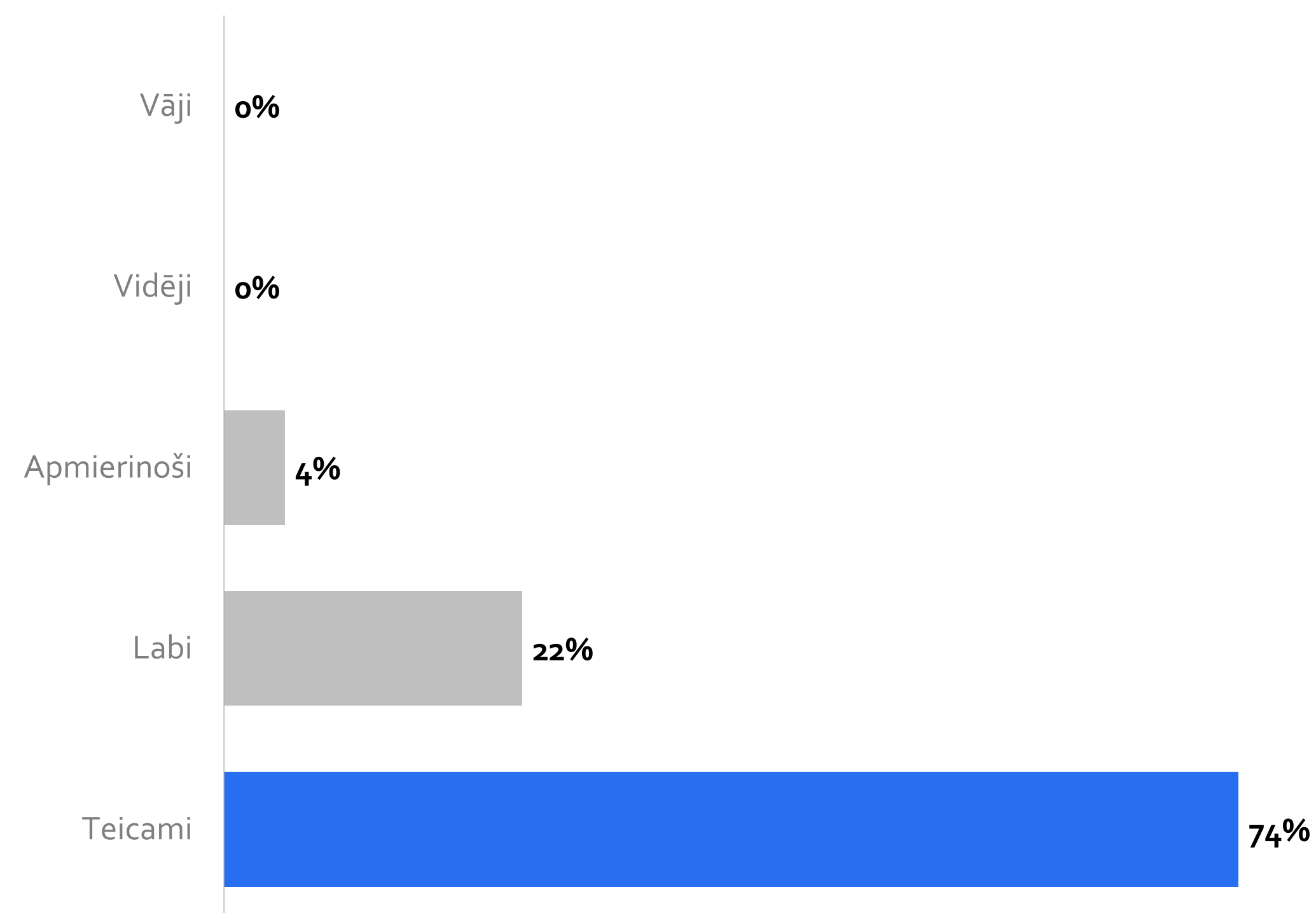


OVERALL SCORE

4,7/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

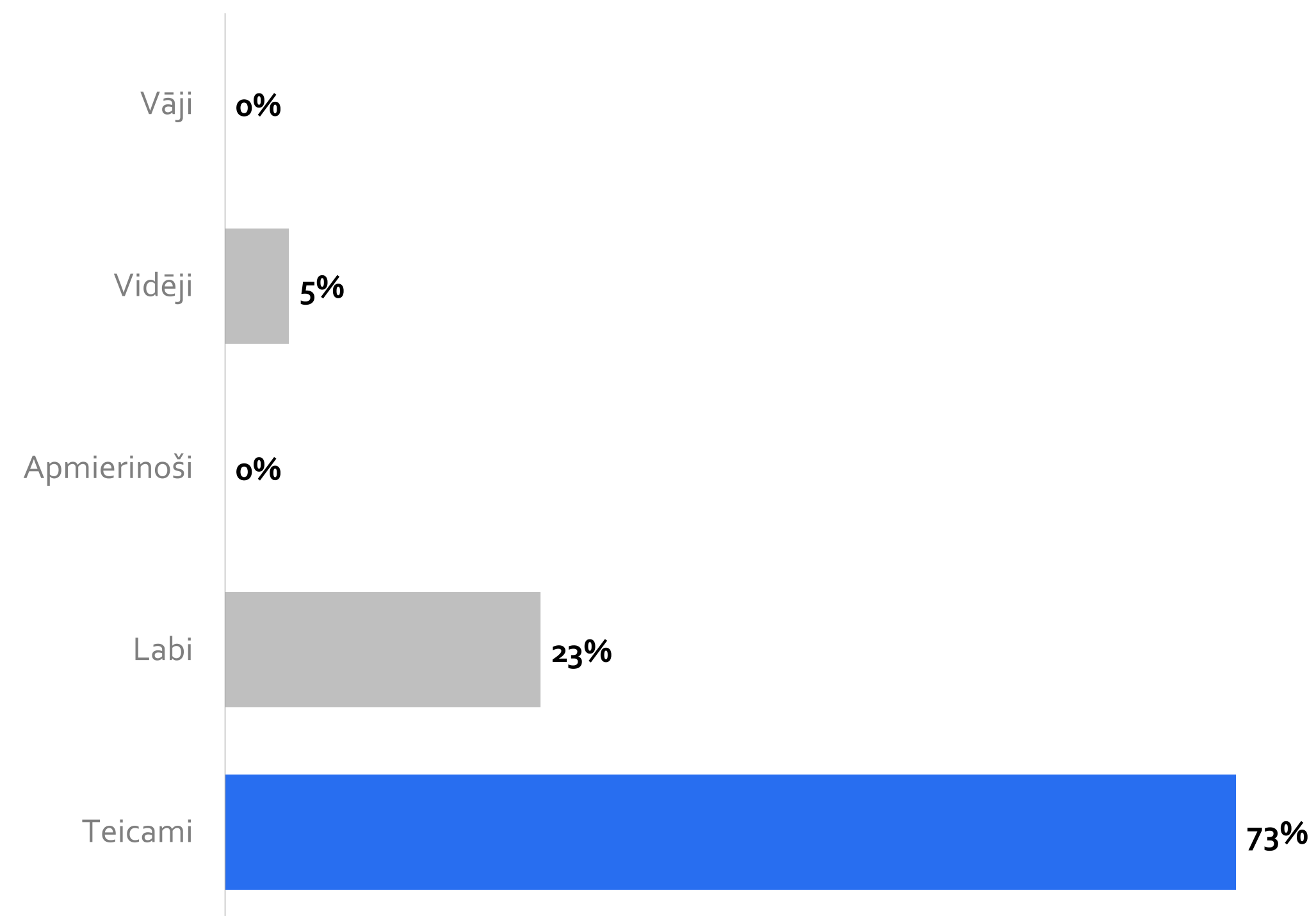


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

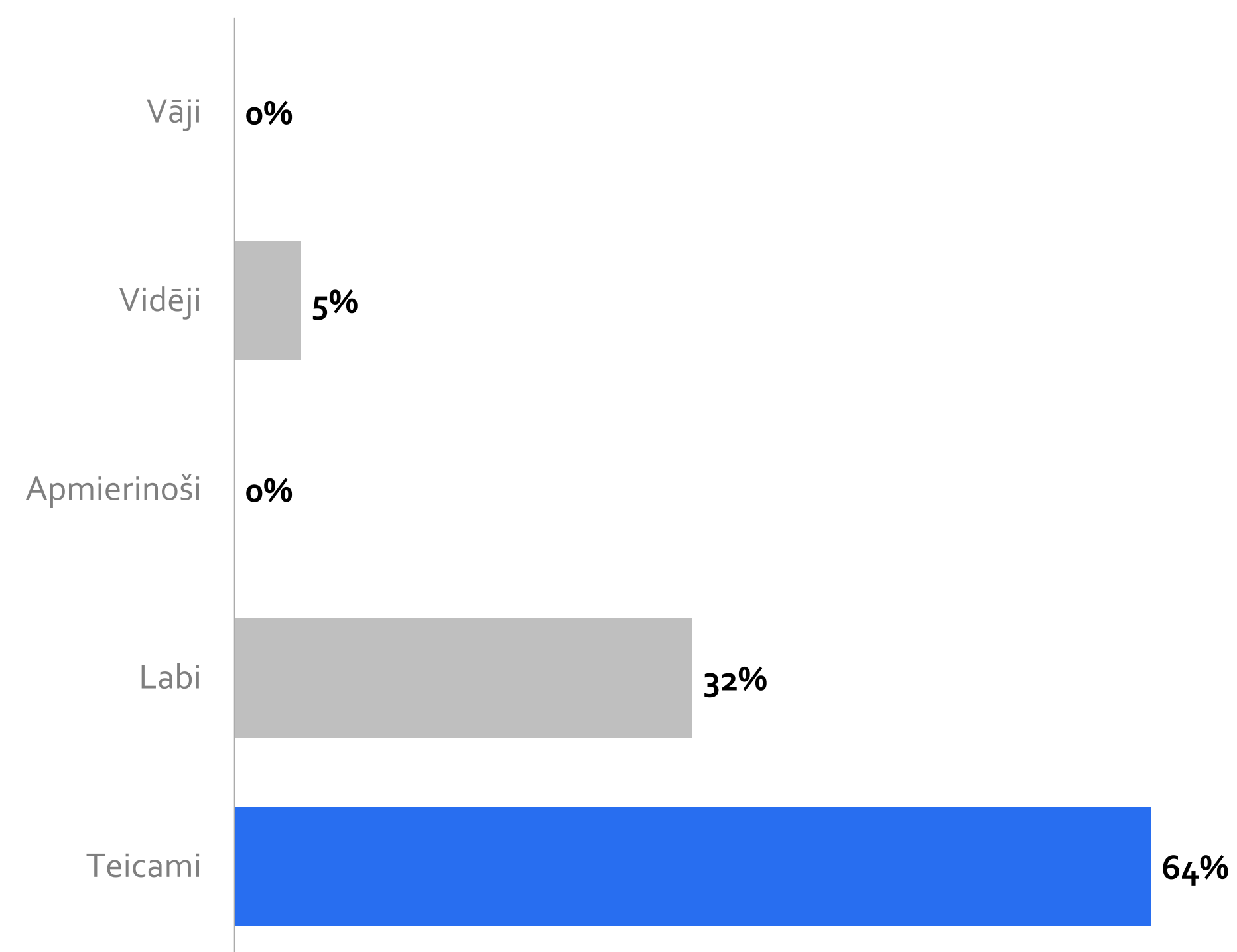


OVERALL SCORE

4,5/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

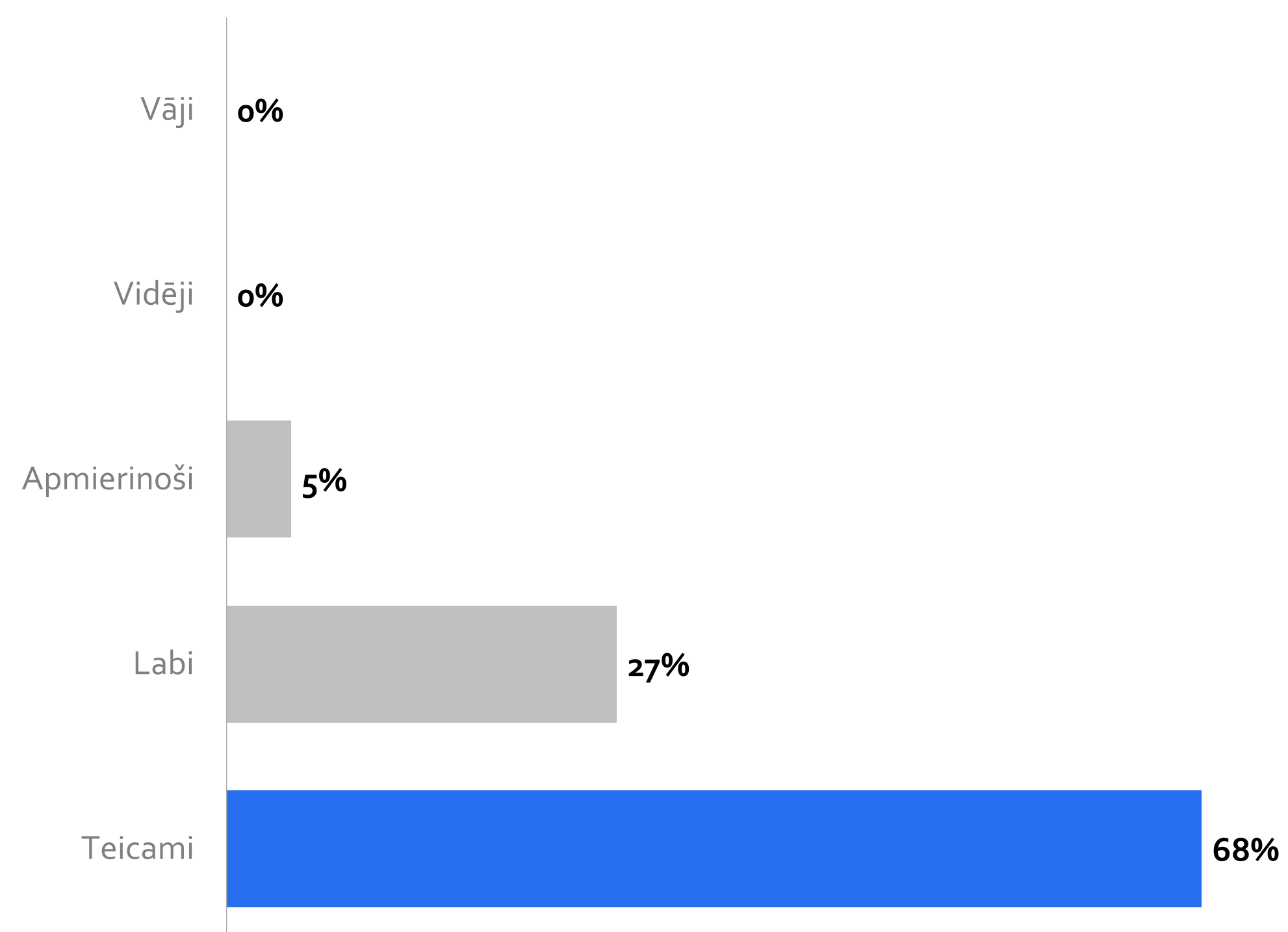


OVERALL SCORE

4,6/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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



OMNIGYM

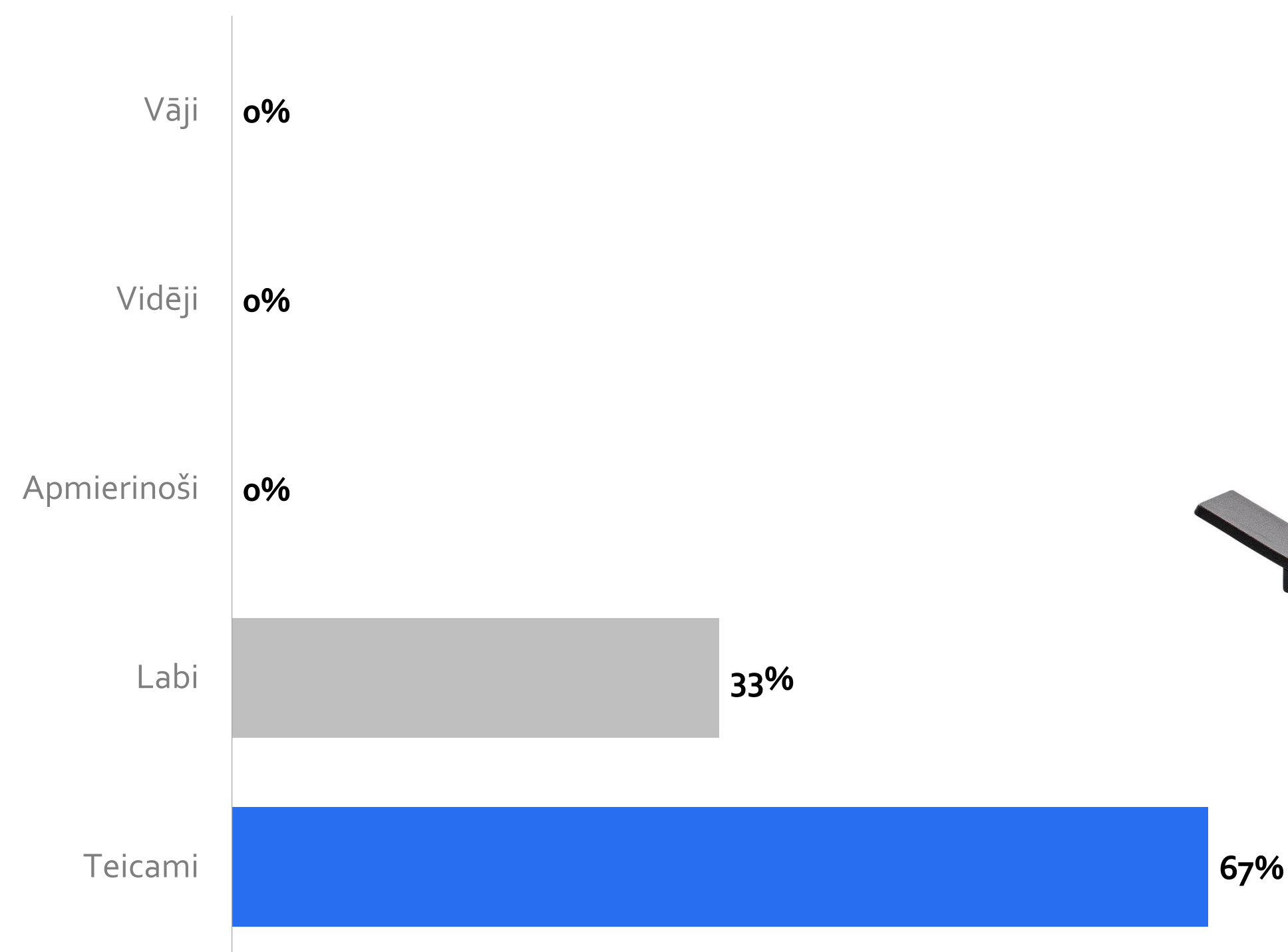


OVERALL SCORE

4,7/5

CASE: RĪGA, Ķengarags

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

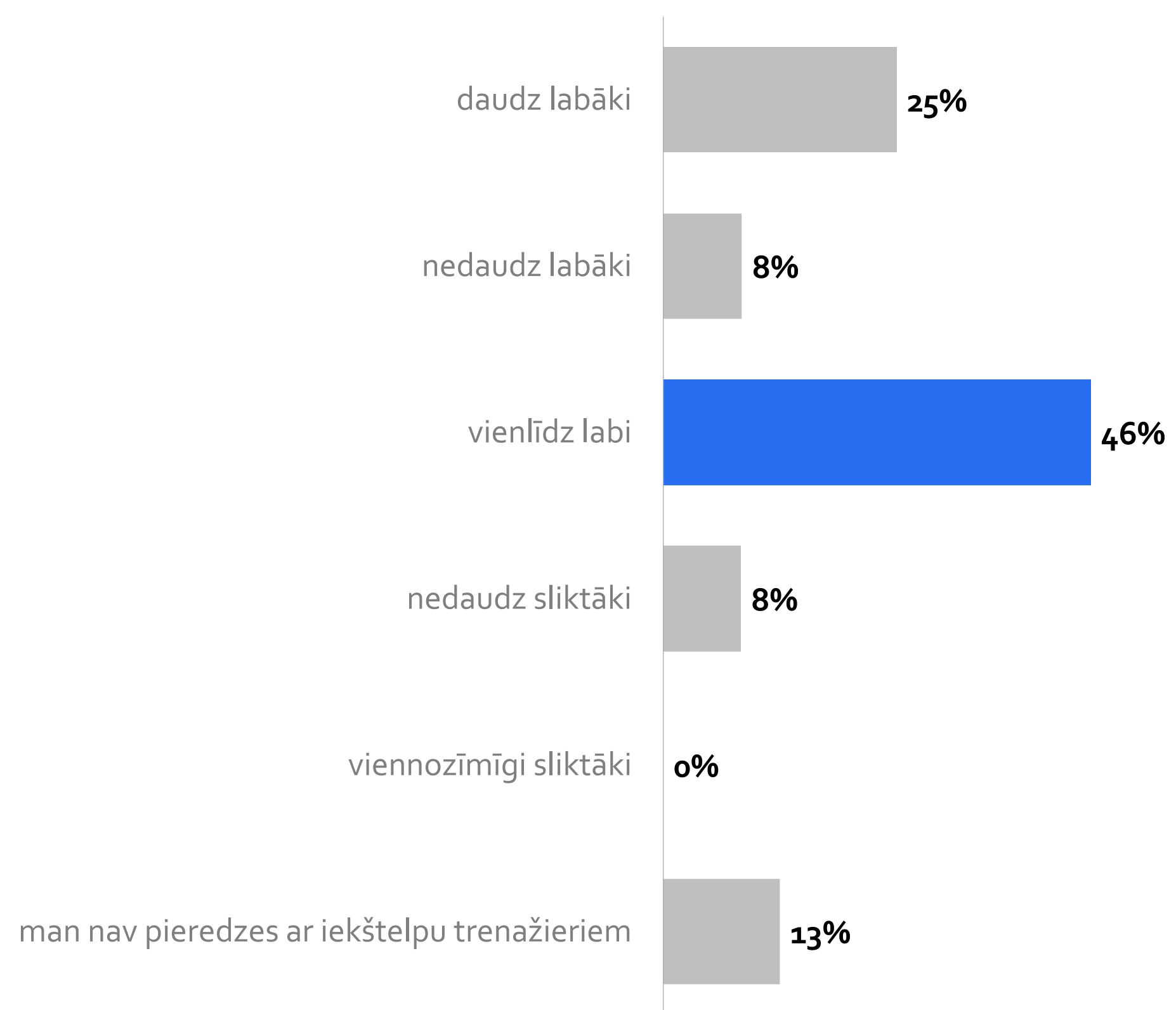


OMNIGYM



CASE: RĪGA, Ķengarags

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

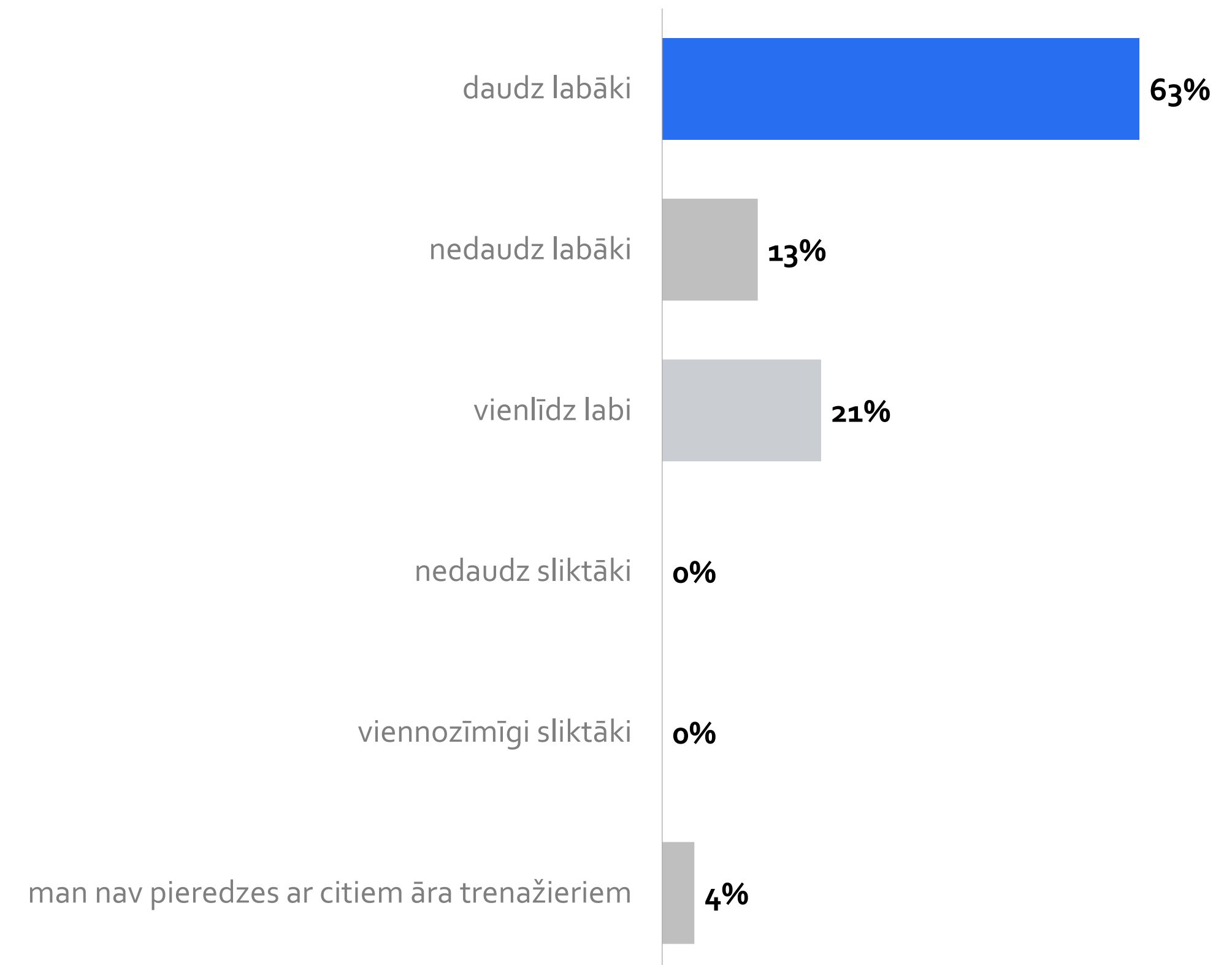






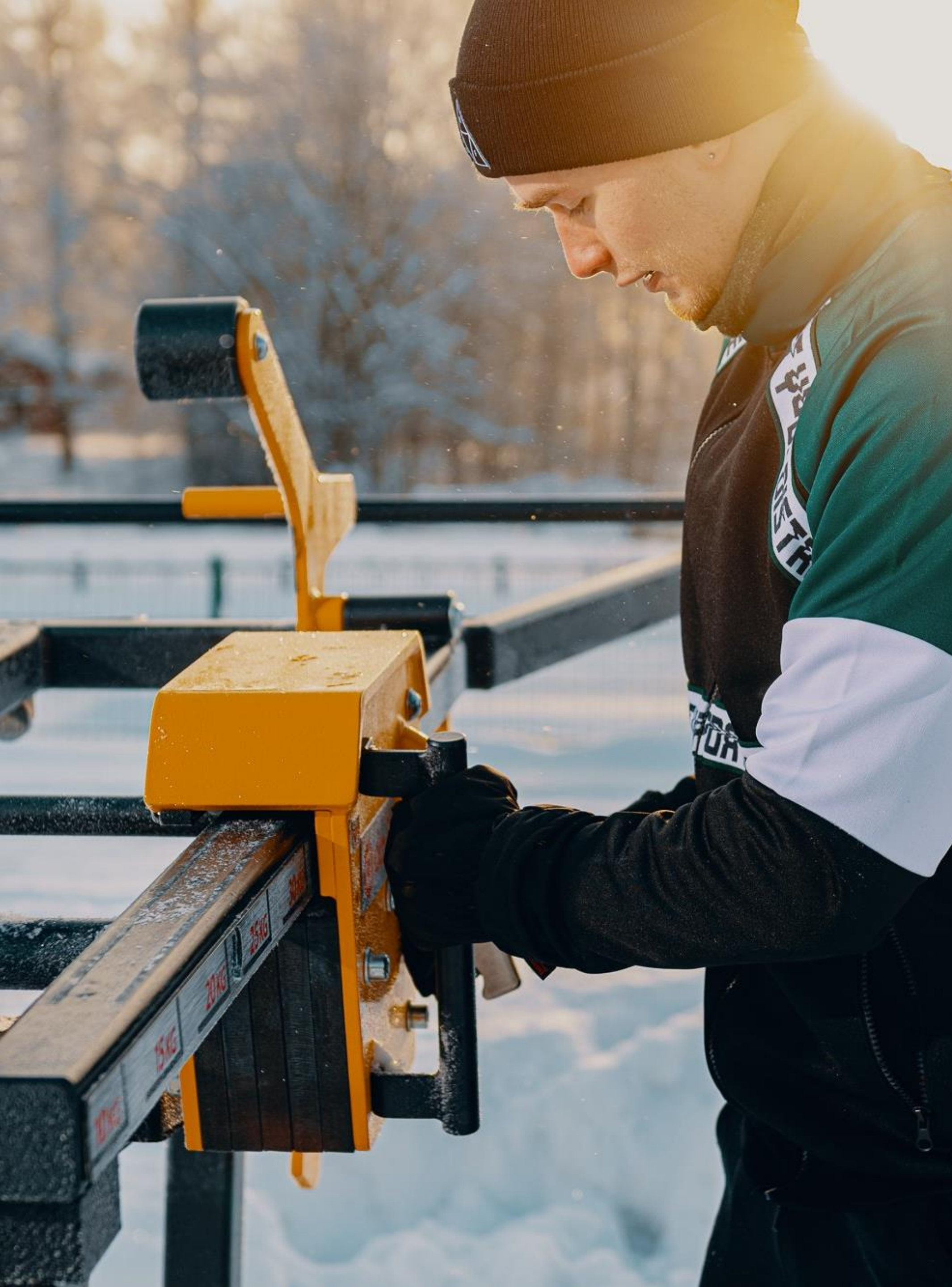
CASE: RĪGA, Ķengarags

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



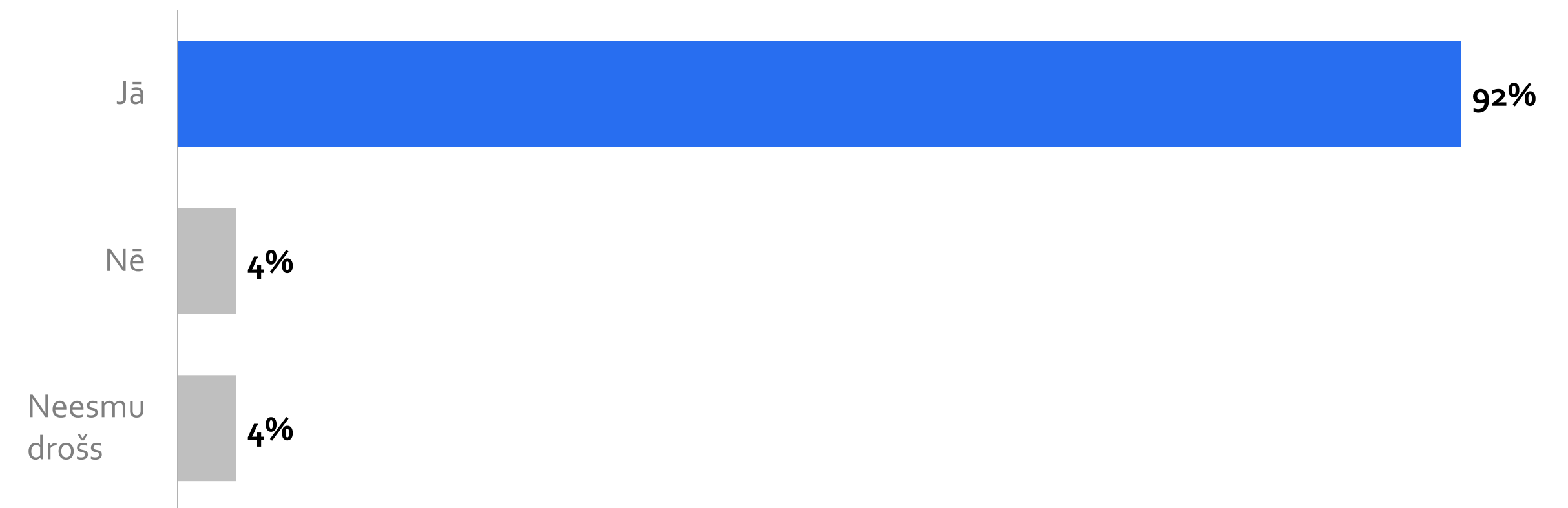
**OMNIGYM**





CASE: RĪGA, Ķengarags

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





C A S E : R Ī G A , Ķ e n g a r a g s

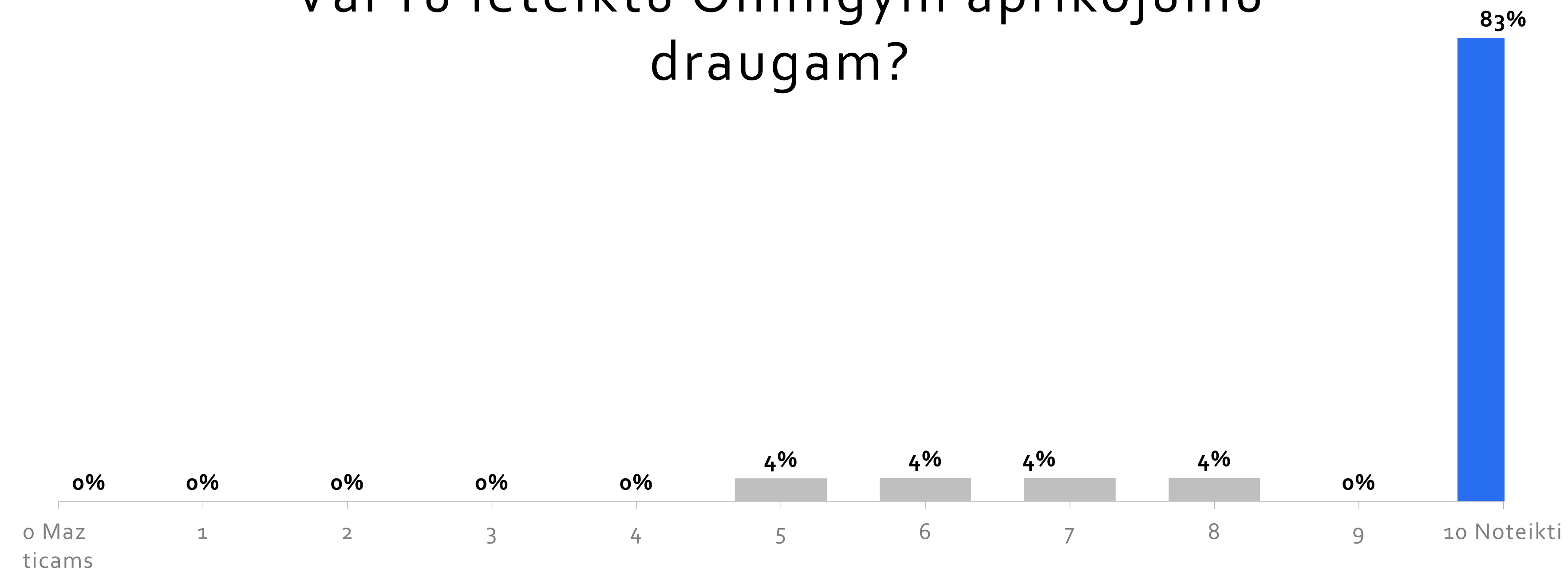
Kāds papildu trenižieris, Tavuprāt, būtu nepieciešams?

- kāju trenižieris
  - Kāju un roku kustībai
  - Velotrenižieris
  - Kaut ko spiešana ar kājām
  - Ir pietiekami.
- kājām
  - Elipsveida trenižieris.
  - Airētājs arī būtu jauki vai ,bērniem vecuma grupā līdz 10 gadiem



RĪGA, Ķengarags

# Vai Tu ieteiktu Omnigym aprīkojumu draugam?





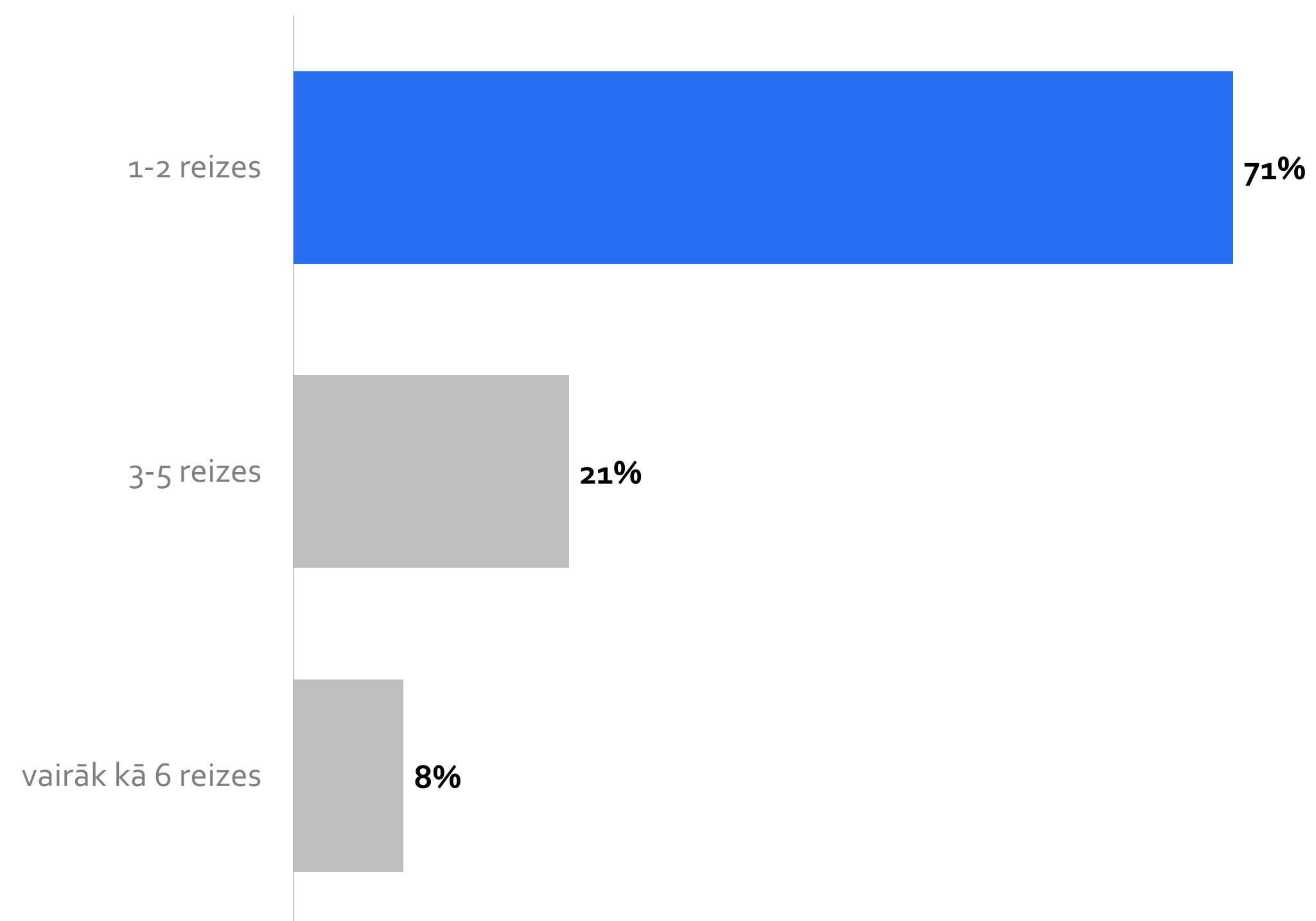


VIETA



CASE: RĪGA, Ķengarags

# Esmu trenējies šajā āra trenažieru laukumā

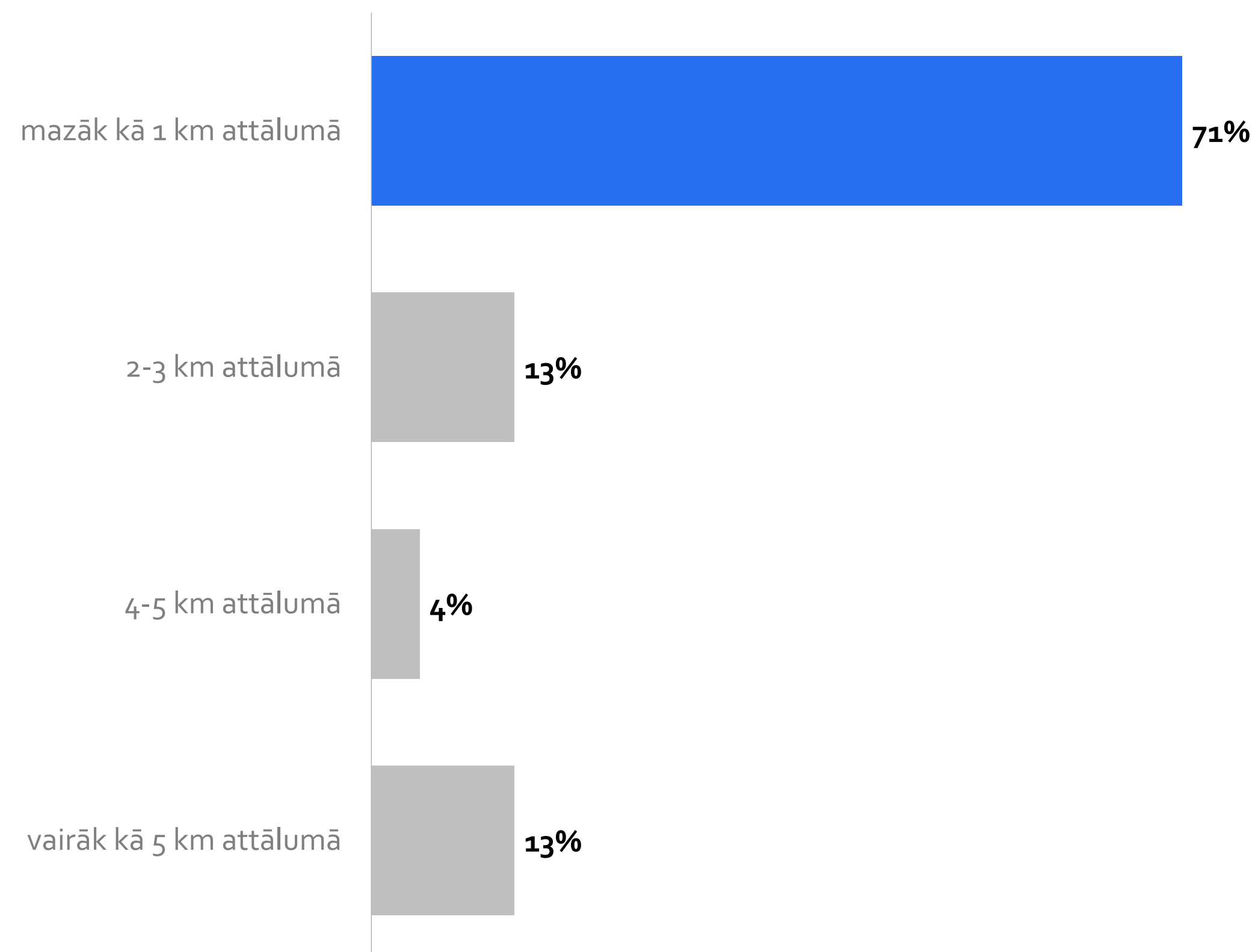






CASE: RĪGA, Ķengarags

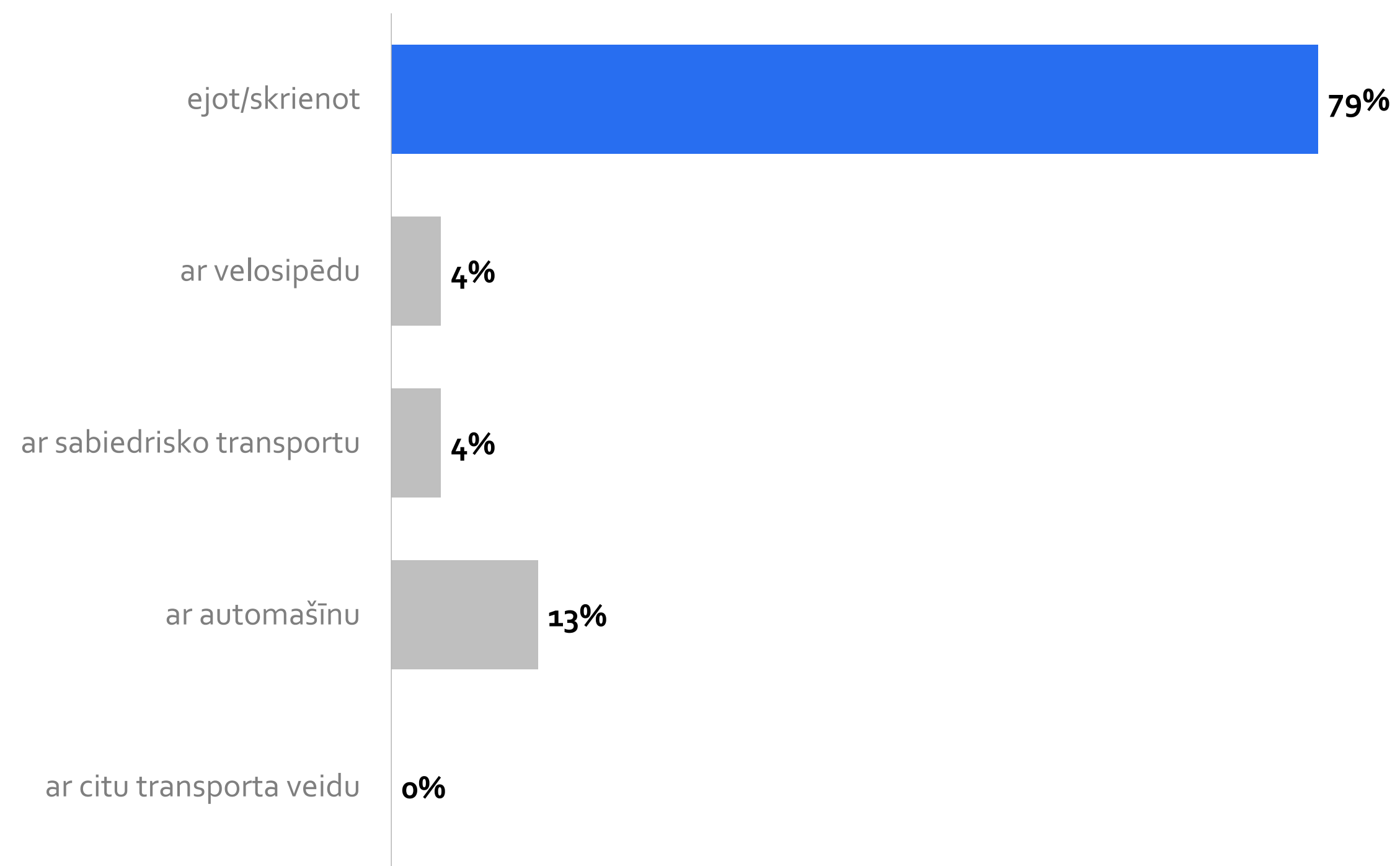
## Šis āra treniņieru laukums no manām mājām atrodas





CASE: RĪGA, Ķengarags

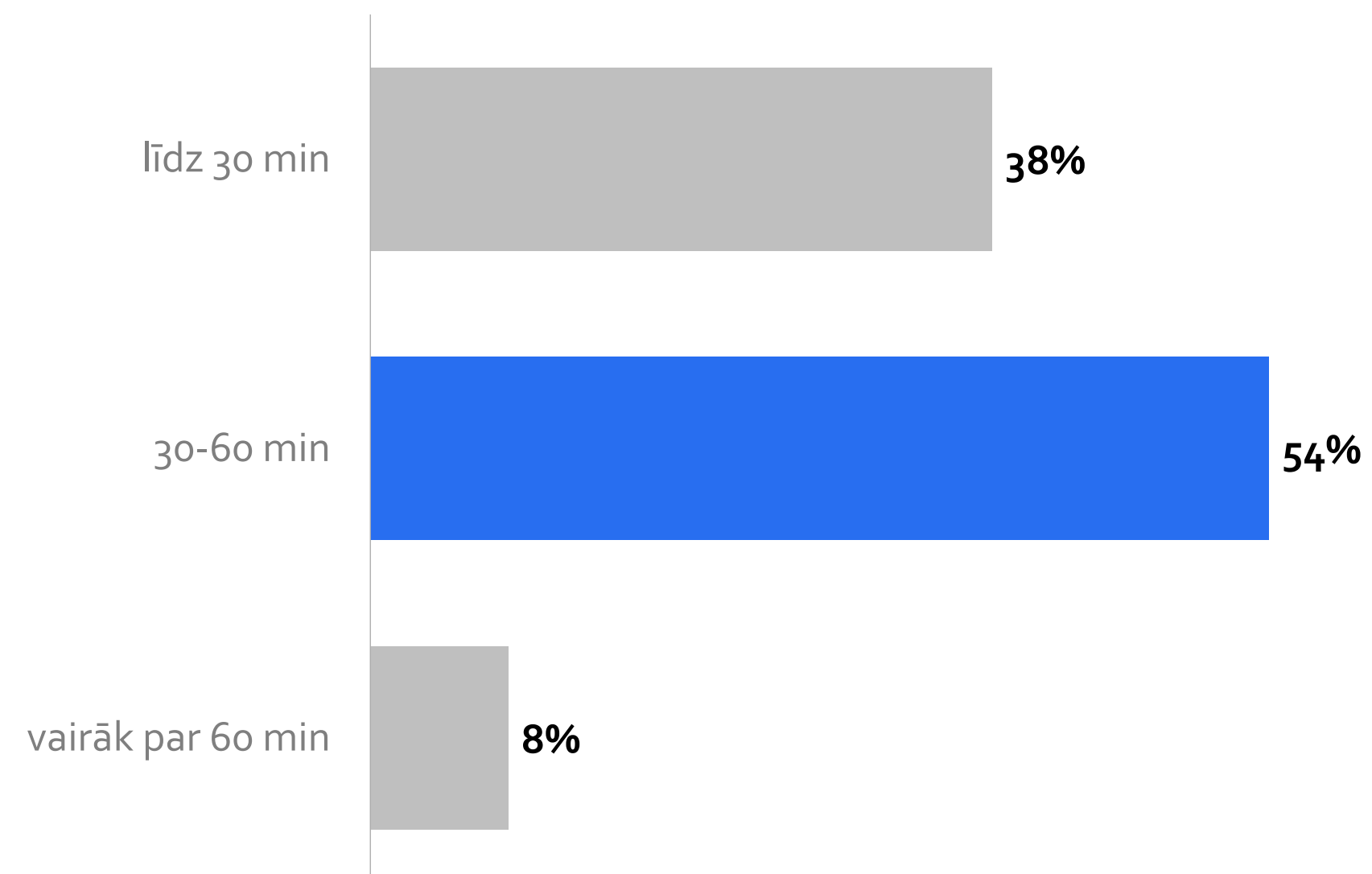
## Kā Tu šeit nokļuvi?





CASE: RĪGA, Ķengarags

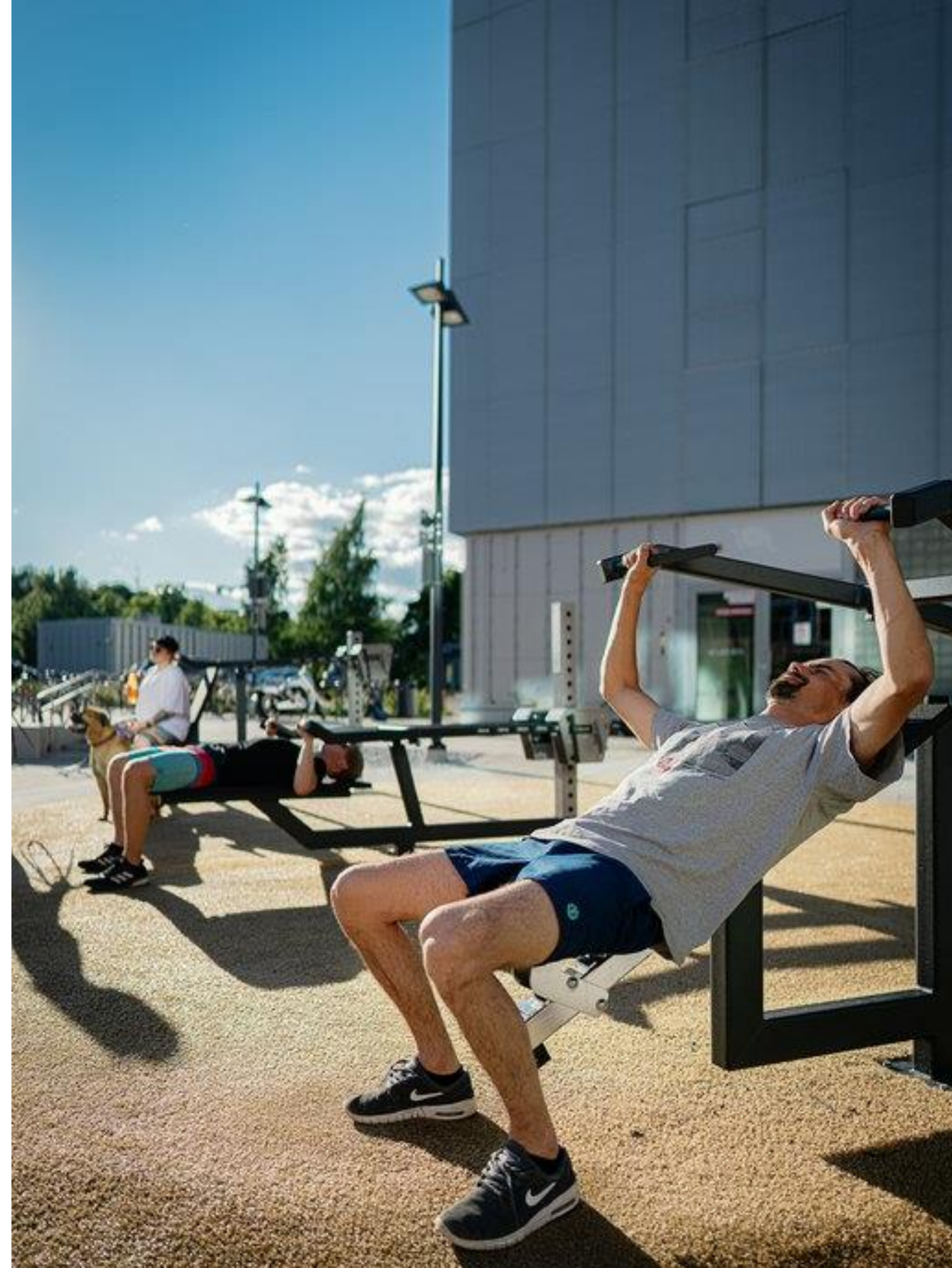
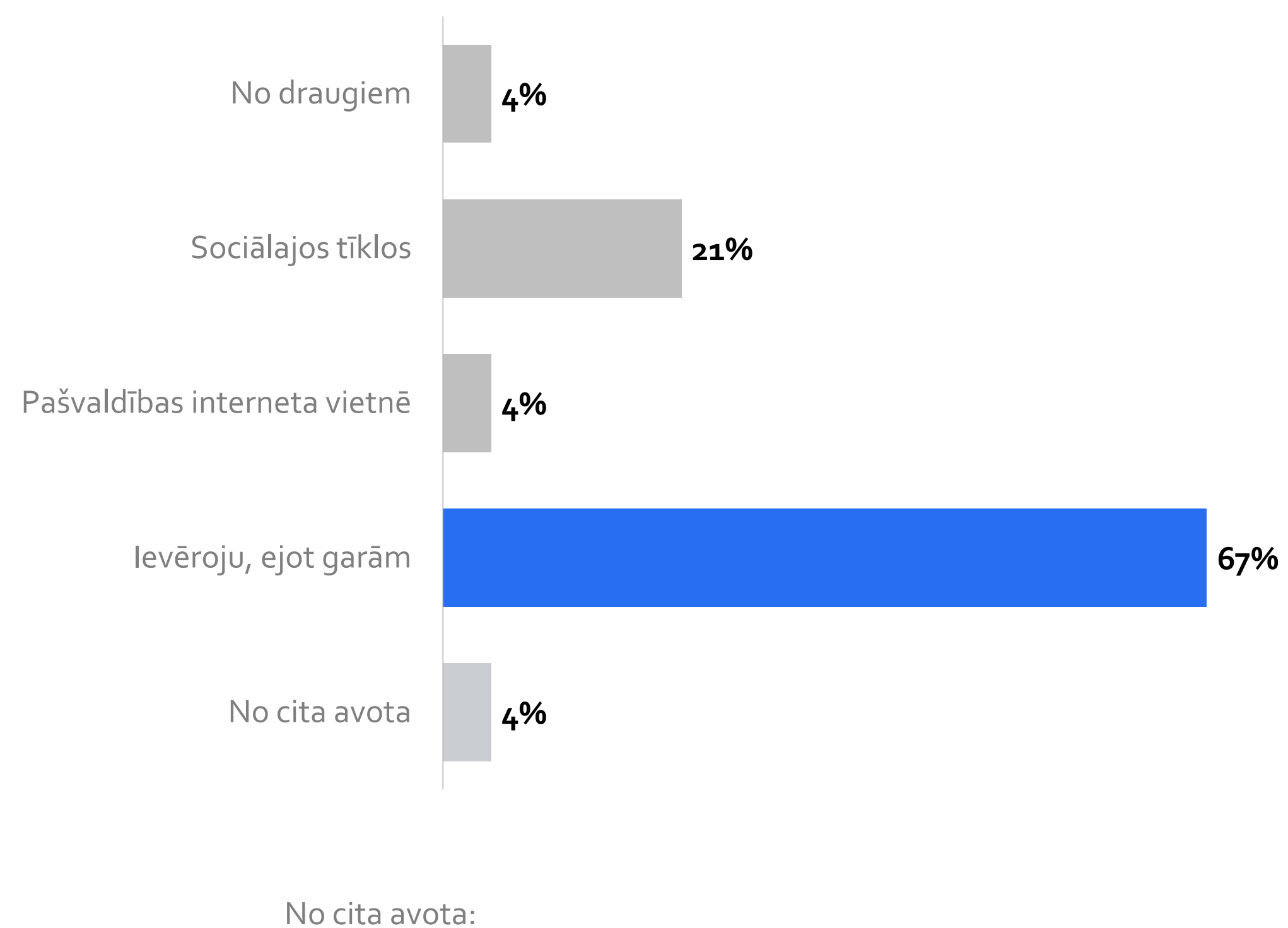
Šajā āra trenažieru laukumā mans  
treniņa ilgums parasti ir





CASE: RĪGA, Ķengarags

## Kā Tu uzzināji par šo āra trenažieru laukumu?

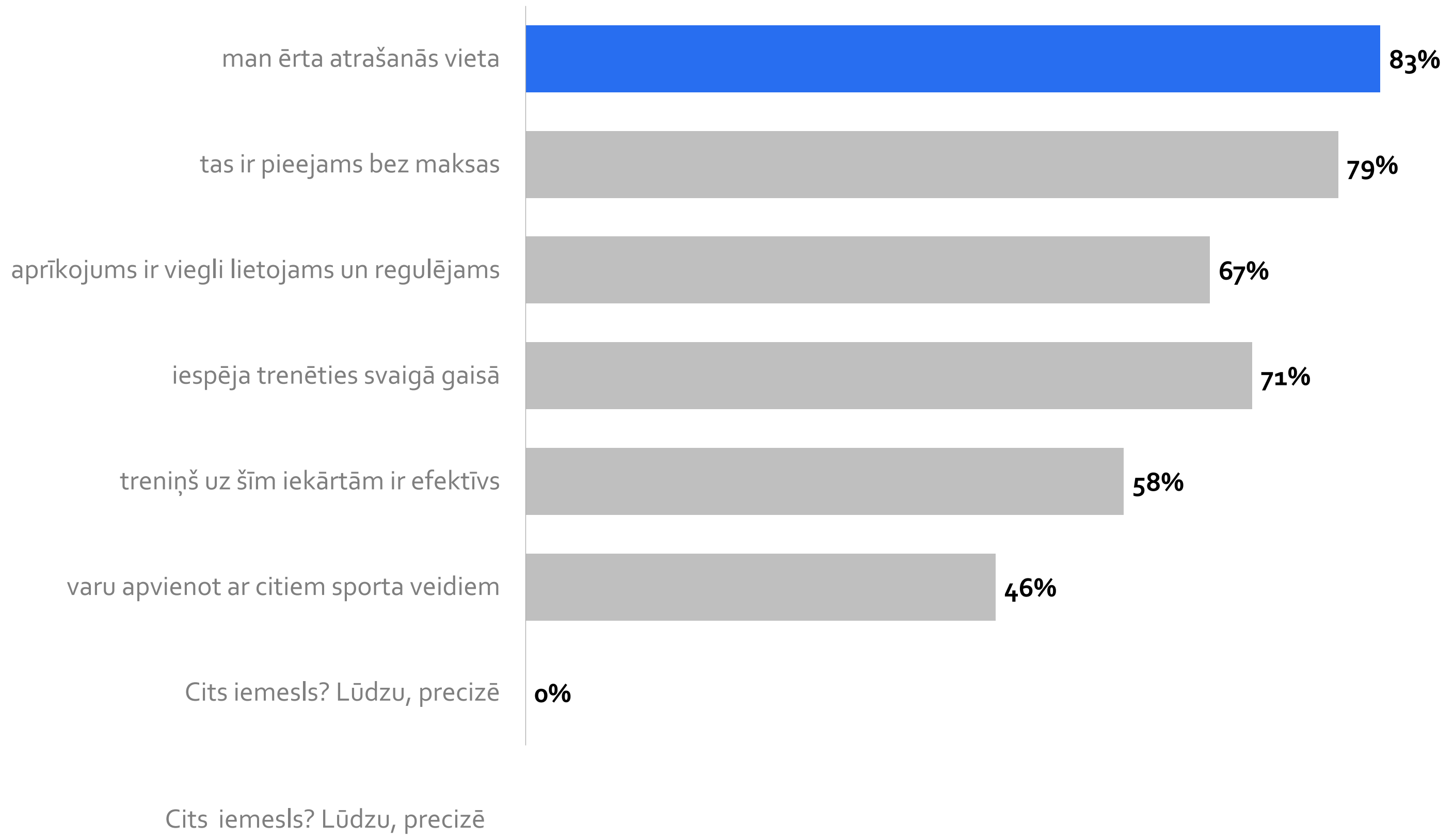






RĪGA, Ķengarags

# Kāpēc izvēlies šo āra treniņieru laukumu?

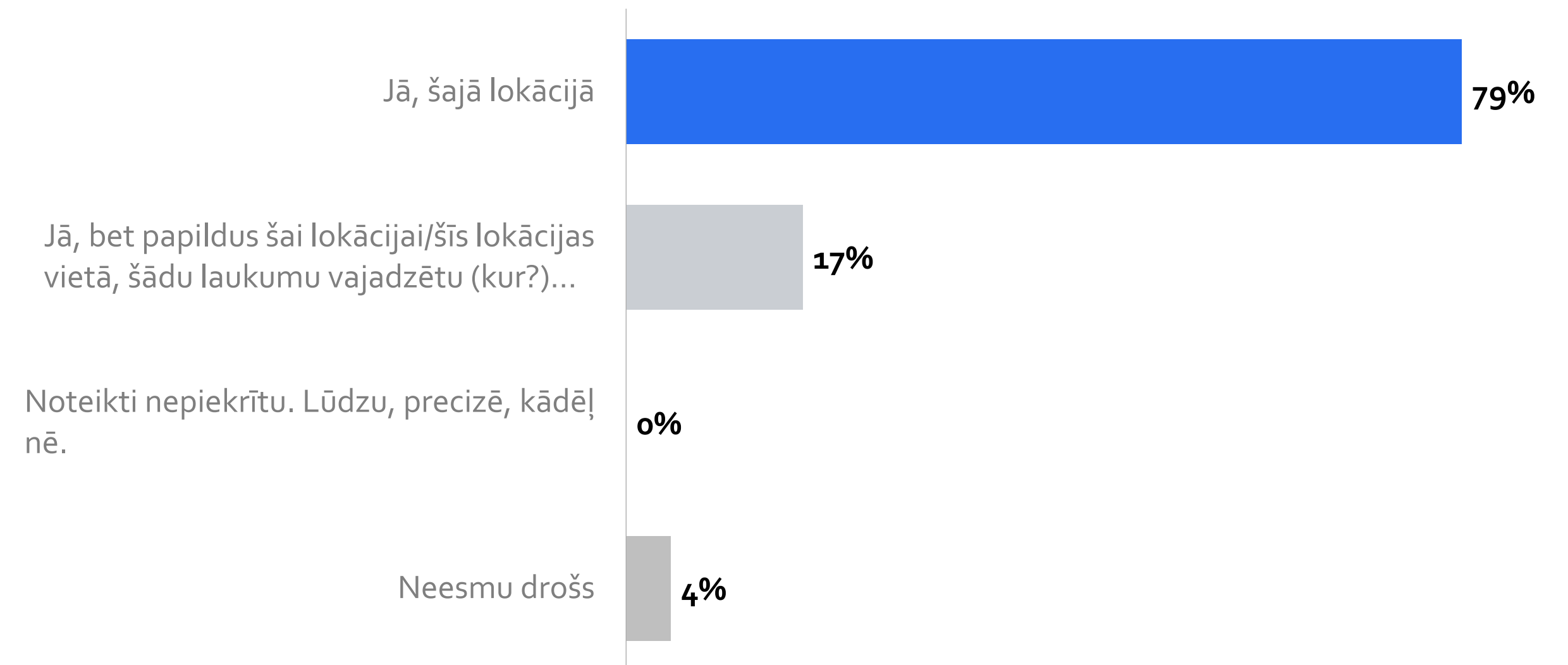






C A S E : R Ī G A , Ķ e n g a r a g s

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 , Ķ e n g a r a g s

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

- Pļavnieki
- Dārziņos. Varētu V.Kudojara parkā, papildinot pāris esošos
- Pie netālā sporta laukuma, kas ir pie 72.vsk
- Ķengaraga parkā!!



C A S E : R Ī G A , Ķ e n g a r a g s

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

- Pagaidām nav
- Ķengaragā, šajā vietā viņš būtu ļoti pieprasīts
- Vajadzētu šādus laukumus vairāk Rīgā, katrā no rajoniem, ideāli, ja drīzumā plānotu Pļavniekos
- Izmēģināju tikai vienu reizi, jo laikapstākļi nav tie piemērotākie. Taču šie trenažieri liekas daudz labāki nekā visi iepriekš lietotie āra trenažieri - jo var regulēt svaru. Ļoti gribētu, lai turpmāk šie trenažieri būtu pieejami vismaz Ķengaragā, bet labāk

Dārziņos. Lielais pluss, ka bez maksas un lietojami siltajā sezonā (vasarā negribas svīst trenažieru zālē). p.s. Konkrētā vieta Ķengaragā zālienā gan nav piemērota, zāliens jau pēc vienas dienas nobradāts un dubļains.

- Pats inventārs ir ļoti labs, bet to vajadzēja novietot uz labiekārtota seguma, nevis kā tas izskatās tagad - dubļu vannā. Lai trenažierus varētu izmantot šajā laikā, līdzī būtu jāņem spainis ar lupatu, lai atmazgātu tos no dubļiem.

- Varētu trenažierus uzstādīt "Ķengaraga parkā" 1 pietura aiz lielveikala "Dole"
- Trenažierus varētu novietot "Ķengaraga parkā"!!!
- Super esam ļoti priecīgi. Ceram, ka tie paliks esošajā lokācija uz patstāvīgo. Jo man aug 2 puikas, kuri ļoti vēlas trenēties
- Es ļoti ceru, ka pašvaldība atbalstīs šo projektu un šie trenažieri paliks šajā vietā mūžīgi.



A woman with her hair tied back, wearing a white 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. The text 'PAMATINFORMĀCIJA' is overlaid in a white box in the center of the image.

PAMATINFORMĀCIJA



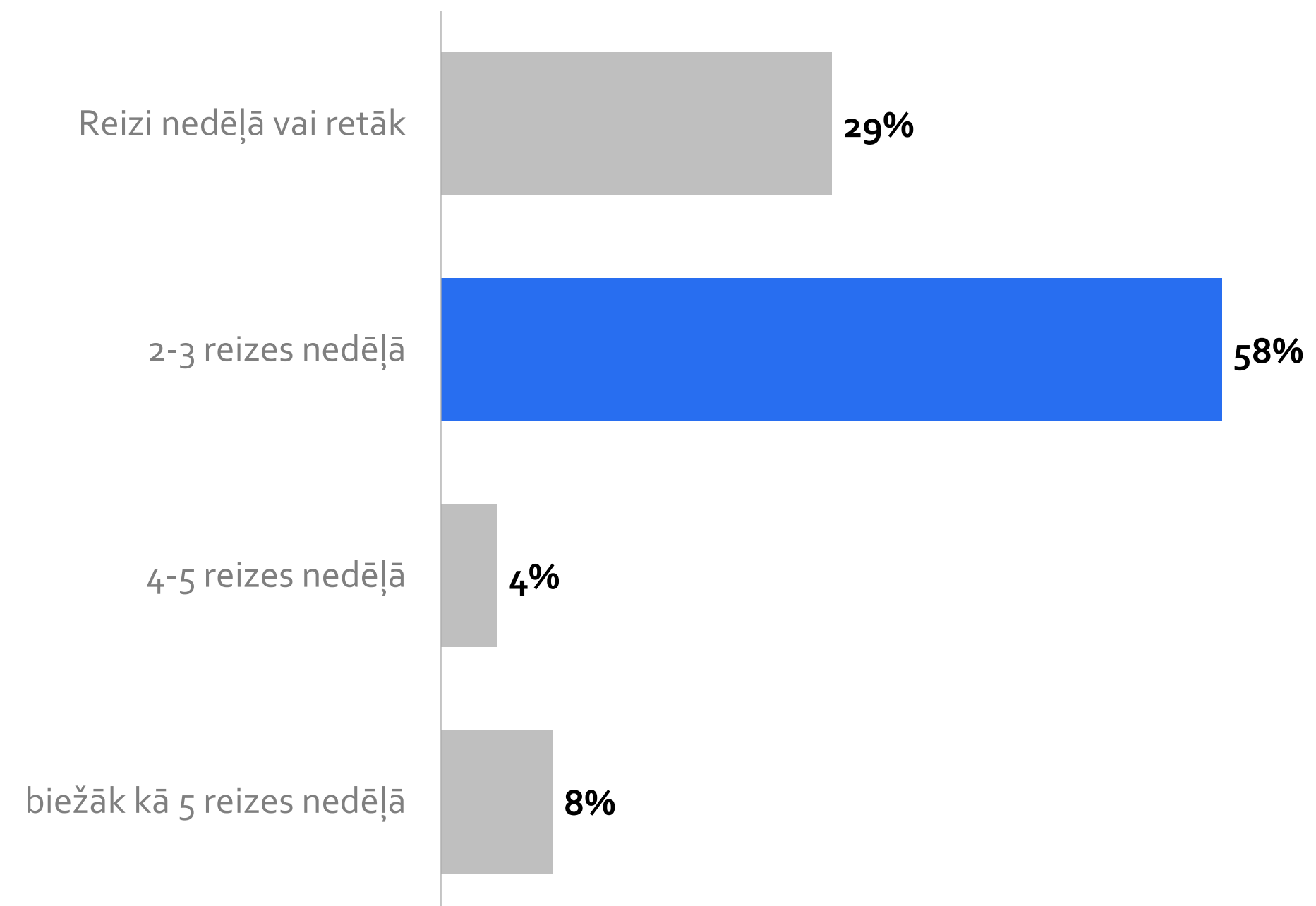




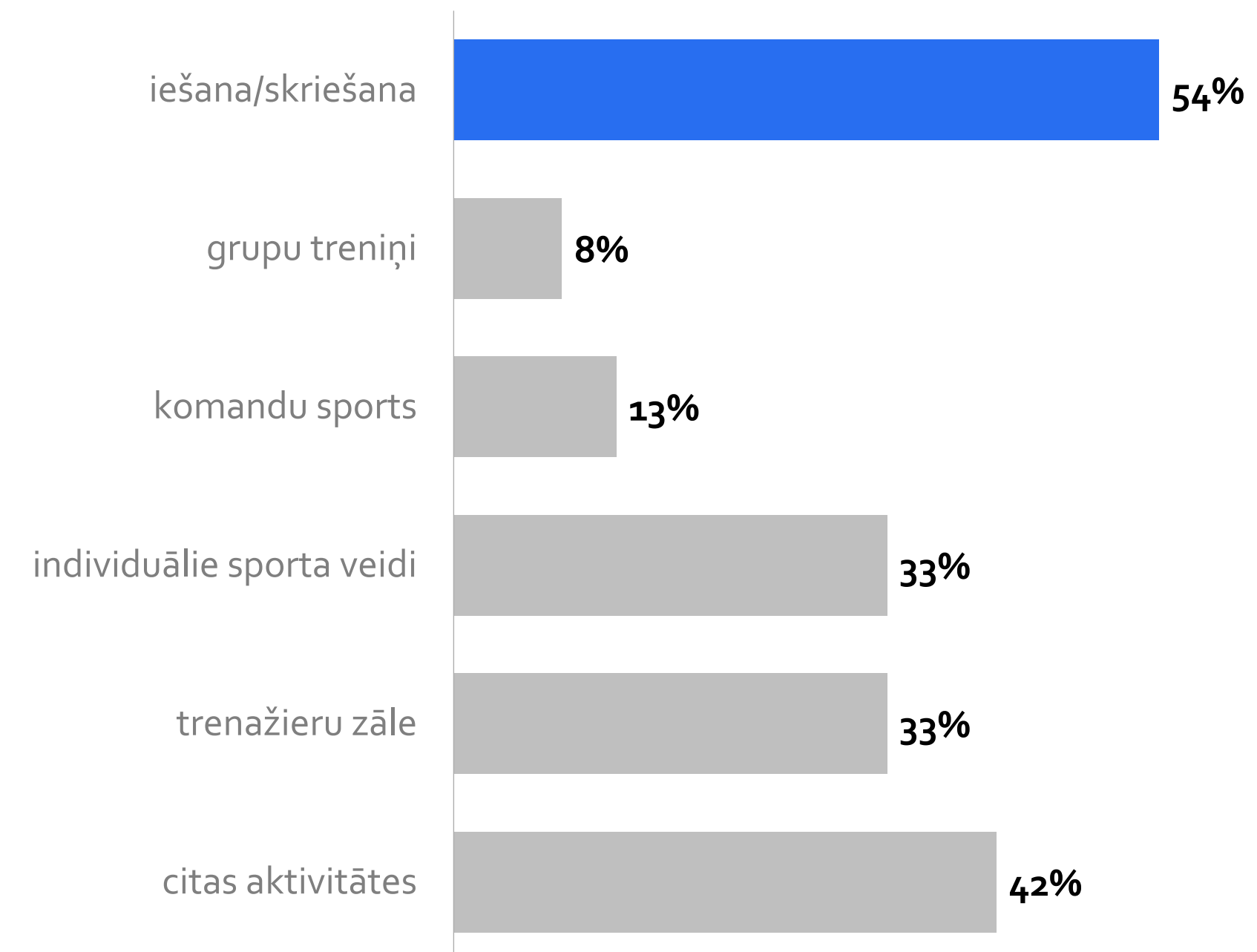
CASE: RĪGA, Ķengarags

# FIZISKĀ AKTIVITĀTE

Ar fiziskām aktivitātēm vidēji nodarbojos



Manas fiziskās aktivitātes ir



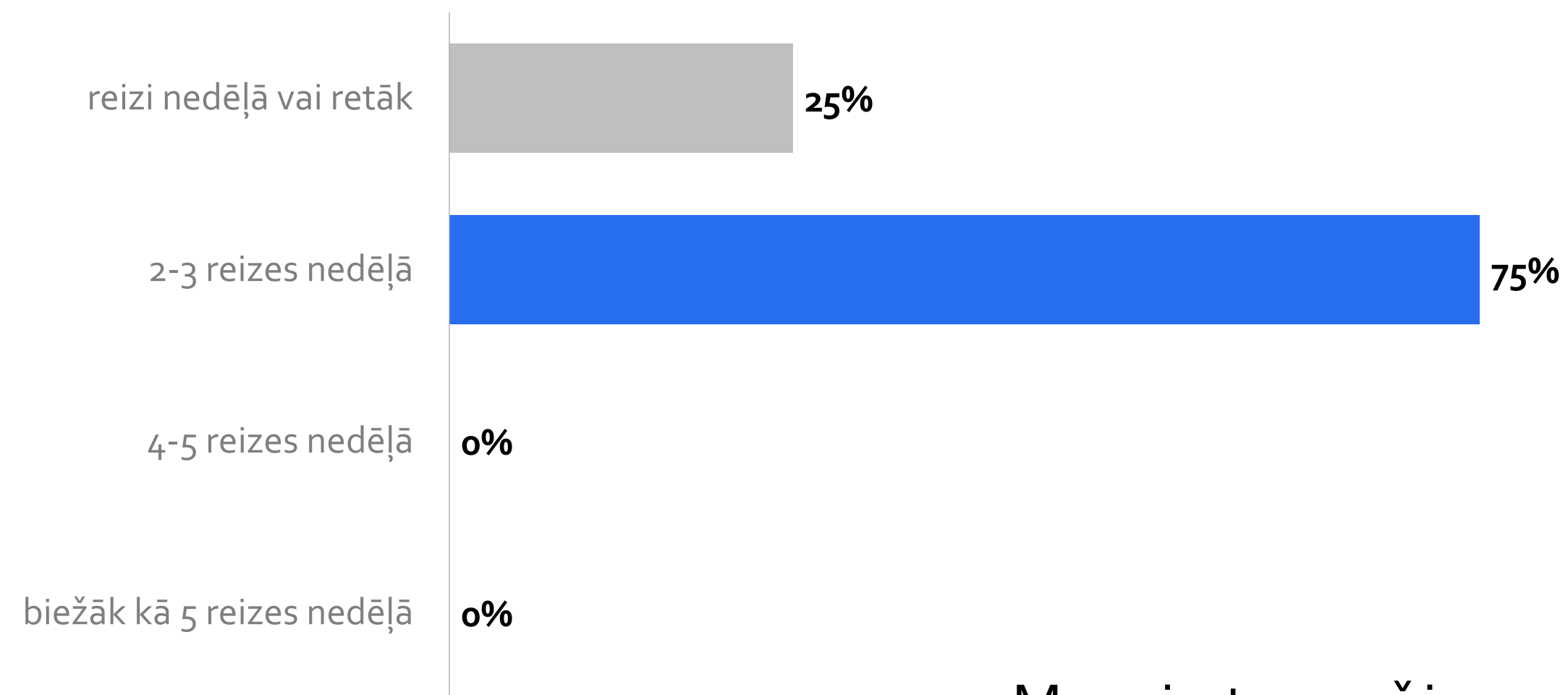


C A S E : R Ī G A , Ķ e n g a r a g s

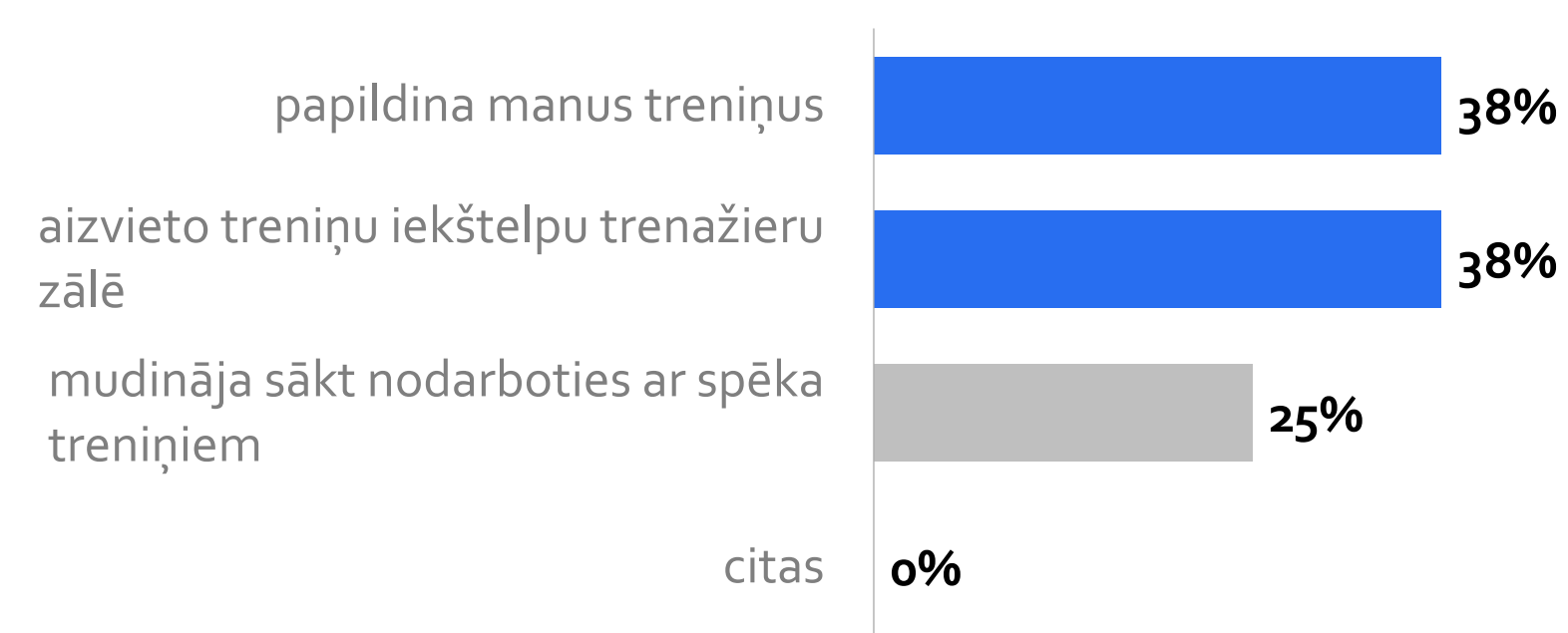
# FIZISKĀ AKTIVITĀTE

8 respondenti, kuri trenējas trenažieru zālē, atbildēja:

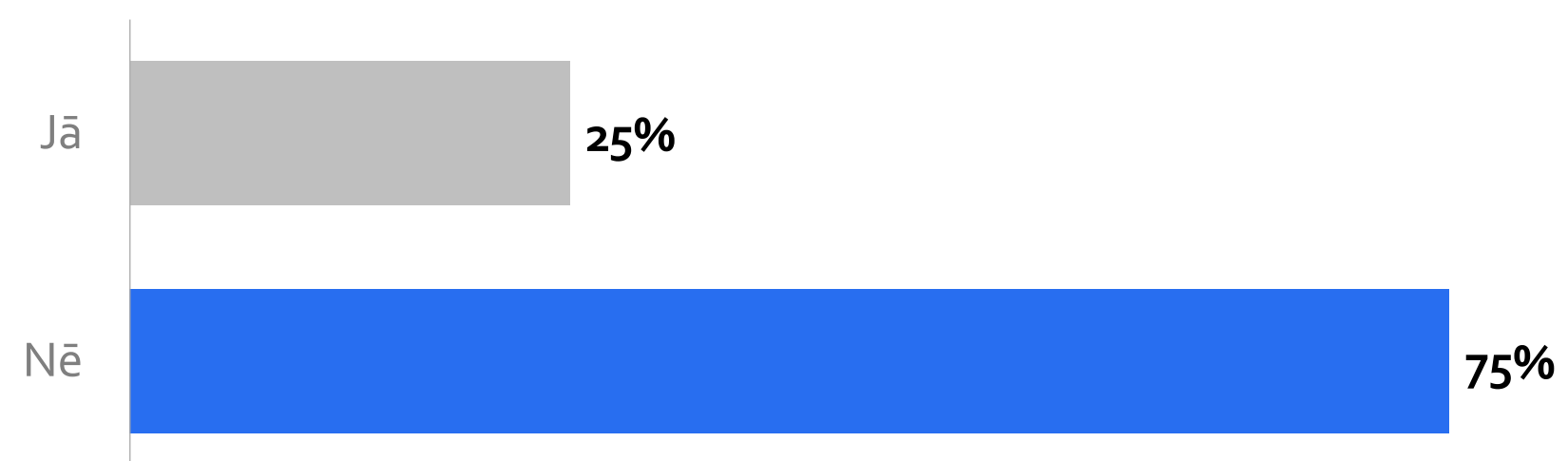
## Trenažieru zālē trenējos vidēji



## Treniņi ārā trenažieru laukumos



## Man ir trenažieru zāles abonements





Paldies!

**OMNIGYM**  
OMNIGYM.COM