

**2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(VASARIO 8-12 D.)**

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašas	Įvairūs pratimai (reikalingas nedidelis kamuoliukas)
30 min.	30 min.	25 min.	30 min.

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=H0c-4nZjIWQ>

Lengva viso kūno treniruotė. Fun, low impact workout for TOTAL beginners. 29 min.

ANTRADIENIS

Ėjimas skirtingu tempu:

- Ėjimas lėtai: 5 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 15 min.
- Greitas ėjimas: 3 min.
- Lėtas ėjimas: 5 min.

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=-peV5NfC0N0>

Raumenų apšilimas. 6 Minute Warm Up Routine BEFORE Your Cardio Workout | Avoid Injury! 6 min

<https://www.youtube.com/watch?v=NNkH4vDaVlo>

Apatinės kūno dalies tempimo pratimai. Lower Body Active Stretching Routine - Low Impact Workout to Tone and Stretch. 17 min.

PRISIMINKIME. Išvykos. Botanikos sodas.....



PENKTADIENIS

1. Aštuoniukės rašymas rankomis

Pradinė padėtis: stovima.

Vykdomas: pakaitomis lenkti ir tiesti rankas, rašant aštuoniukę.

1 – rankas sulenkti, pirštus sugniaužti į kumščius;

2 – rankas tiesti į šalis, pasukant delnais į apačią.

Pastabos: lygiai kvėpuoti. Pratimas daromas iki 6–12 kartų.



2. „Plaukimas“

Pradinė padėtis: stovima, kojos pečių platumu.

Vykdymas: daryti plaukimo judesius: rankas pakaitomis kelti į priekį ir traukti žemyn. Keliant dešinę ranką, liemuo pasukamas į priekį ir traukiamas žemyn. Keliant dešinę ranką, liemuo pasukamas į kairę, keliant kairę ranką - į dešinę. Kojos spyruokliuoja: tiesiant ranką, truputį pritūpti, traukiant ranką žemyn – išsitiesti. Įkvėpti, keliant ir lenkiant vieną ranką, iškvėpti – keliant ir leidžiant kitą ranką.

Pastabos: kartojama po 4 (vėliau - po 6–8) kartus kiekviena ranka.



3. Kojų supimas

Pradinė padėtis: kairiuoju šonu į kėdės atlošą. Kojos suglaustos, remiamės kaire ranka.

Vykdimas: supti į priekį ir atgal 8–12 kartų neįtemptą dešinę koją.

Pastabos: laisvai kvėpuojama. Kad būtų lengviau išlaikyti pusiausvyrą, rankas galima laikyti tiesiai į šalis. Paskui koja supama taip: į priekį, į kairę, į priekį, atgal, į priekį, į dešinę ir t. t.t.



4. Liemens ir dubens sukimas ratu

Pradinė padėtis: sėdima.

Vykdymas: sukti dubenį ir liemenį po 4 kartus į abi puses.

Pastabos: laisvai kvėpuojama. Įgudus kvėpavimas derinamas su judesiu: atsilošiant įkvepiama, pasilenkiant iškvepiama. Tą patį pratimą galima daryti stovint (kojos – pečių plotumu, rankos – įremtos į klubus arba sulenktos prieš krūtinę).



5. Lyno traukimas

Pradinė padėtis: stovima, kojos ištiesios. Įsivaizduojama, kad virš galvos yra įtemptas lynas.

Vykdimas:

- 1 – iškvėpiant stiebtis, stengiantis traukti lyną rankomis iki kelių;
- 2 – įkvėpiant tiesi kelius ir purtyti į priekį ir į viršų keliamas rankas.

Pastabos: pratimas kartojamas 2–6 kartus.



6. Šienavimas

Pradinė padėtis: stovima.

Vykdimas: daryti judesius, kaip kertant žolę, ištiesiant į priekį tai vieną, tai kitą koją.

Pastabos: iš pradžių pratimas daromas po 4 kartus (paskui daugiau – iki 8 kartų) į abi puses. Užsimojant įkvepiama, „kertant“ – iškvepiama.



7. Pritūpimas

Pradinė padėtis: stovima, kojos suglaustos.

Vykdimas: 1 – iškvepiant statyti vieną koją į priekį, pasistiebti ir iškelti rankas;
2 – iškvepiant pritūpti, atsistoti, nuleisti rankas ir pristatyti koją.

Pastabos: kiekvieną kartą į priekį statoma vis kita koja. Kartojama 4–6 kartus.



8. Ratukas apie kamuoliuką

Pradinė padėtis: stovima, kojos praskėstos. Dešinėje rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdymas: mesti kamuoliuką į žemę, kad jis atšoktų stačiai į viršų. Ta pačia ranka kamuoliuką pagauti, bet prieš tai suspėti apie jį apsukti ore ranka ratuką.

Pastabos: pratimas kartojamas 4 kartus kamuoliuką gaudant dešinę, 4 kartus – kaire ranka. Giliai, lygiai kvėpuojama. Atlikus pratimą, du kartus laisvai pakvėpuojama.



9. Krintančio kamuoliuko pagavimas

Pradinė padėtis: stovima, rankos ištiestos į priekį. Kairėje rankoje kamuoliukas.

Vykdymas: leisti kamuoliukui kristi iš rankos ir stengtis jį pagauti kuo žemiau kita ranka, neleidžiant jam nukristi ant žemės.

Pastabos: pratimas kartojamas dešine ir kaire ranka po 3–4 kartus. Gaudant kamuoliuką iškvėpti, atsistoiant – įkvėpti. Iš pradžių kamuoliuką galima gaudyti iš apačios, o įgudus – iš viršaus.



10. Kamuoliuko perdavimas žemiau kelių

Pradinė padėtis: stovima, dešinėje rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdimas: 1- įkvepiant pasistiebt, rankas lėtai kelti į šalis, virš galvos;
2 – iškvepiant lenktis žemyn (kojos tiesios), o kamuoliuką perduoti į kitą ranką iš užpakalio, žemiau kelių.

Pastabos: kartojama 4 kartus. Įkvepiant galima rankas sukti apie galvą ratuku.



11. Kamuoliuko perdavimas per petį

Pradinė padėtis: stovima, kamuoliukas dešinėje rankoje.

Vykdymas: perduoti kamuoliuką iš dešinės rankos į kairę taip: kairė ranka sulenkta už nugaros prie dešinio peties, o dešinė ranka per dešinį petį paduodamas kamuoliukas. Po to kartojama per kitą petį.

Pastabos: kartojama kiekviena ranka po 3–4 kartus. Įkvepiama, lenkiant ranką už nugaros, iškvepiama, perduodant per petį kamuoliuką.



12. Kamuoliuko perdavimas po kojomis

Pradinė padėtis: sėdima ant kilimėlio, kojos ištiestos, vienoje rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdymas: įkvepiant kelti rankas į šalis ir į viršų. Iškvėpiant rankas leisti žemyn. Kojas truputį kilstelti ir po jomis perduoti kamuoliuką į kitą ranką.

Pastabos: pratimas kartojamas 4–8 kartus. Įgudus kojos pakeliamos aukščiau.



13. Ant žemės padėto kamuoliuko paėmimas

Pradinė padėtis: stovima, viena koja priekyje, rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdymas: 1 – įkvepiant kelti rankas į viršų;

2 – iškvepiant lenktis žemyn ir kamuoliuką padėti toli ant žemės priekyje;

3 – atsistojant įkvėpti ir paimti kamuoliuką.

Pastabos: pratimas kartojamas 4 kartus, lenkiant kairę ir 4 karus, lenkiant dešinę koją. Paskui pavaikščiojama, giliai kvėpuojant. Įgudus įtūpstai daromi į šalis.



14. Kamuoliuko perdavimas po keliu

Pradinė padėtis: stovima, kojos suglaustos, rankose laikomas kamuoliukas.

Vykdimas:

1 – keliant rankas šonais į viršų įkvėpti;

2 – iškvėpiant greitai pakelti koją į priekį ir po to keliu kamuoliuką perduoti kitai rankai.

Pastabos: kiekvieną kartą keliami kita koja. Pratimas kartojamas 8 kartus.



15. Šokinėjimas

Pradinė padėtis: stovima

Vykdymas:

1 – pašokant 2 kartus ant kairės kojos, kelti rankas į šalis ir įkvėpti;

2 – pašokant 2 kartus ant dešinės kojos ir perduodant kamuoliuką po keliu į kitą ranką, iškvėpti.

Pastabos: šokinėjama 2–6 kartus.



Projektas „Amžinai jaunas 65+“

(SRF-FAV-2019-0162)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

