

2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(VASARIO 22-26 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašai	Ėjimas	Video įrašai	Tempimo pratimai
25 min.	35 min.	35 min.	40 min.

PIRMADIENIS

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

Pratimų kompleksas skirtas nugarai ir pilvo presui @ Sportuok su Rūta 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=EwSpUXVMCW8>

Dailiems sėdmenims ir šlaunims: pratimai su Aiste | Online kalanetika 5.59 min

ANTRADIENIS

Ėjimas skirtingu tempu:

- Ėjimas lėtai: 5 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 10 min.
- Greitas ėjimas: 2 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 10 min.
- Greitas ėjimas: 2 min
- Lėtas ėjimas: 5-6 min.

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8>

5 nesudėtingi pratimai, kurie padės išvengti nugaros skausmo 9 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IcLHfALhPg4>

Liekninanti trumpa treniruotė namuose 6min

<https://www.youtube.com/watch?v=y9qRAgO3Ra8>

Kalanetikos pratimai pilvo presui be streso su Viktorija Jančis 9 min

<https://www.youtube.com/watch?v=5ABfAuNRf8c>

Tempimo pratimai ilgai sėdintiems: kalanetika su Aiste ir Migle laidoje „Labas rytas, Lietuva“ 10 min

PRISIMINKIME. PRATIMAI SU KAMUOLIAIS



PENKTADIENIS

TEMPIMO PRATIMAI

1. Rankos ištiestos virš galvos, delnai suglausti. Tempkite rankas aukštyn ir švelniai atgal. Tempdami aukštyn įkvėpkite. Išlaikykite tempimą 5-8 sekundes.



2. Kojos praskiestos per pečių plotį ir šiek tiek sulenktos per kelius, kojų pirštai nukreipti tiesiai į priekį. Viena ranka įsiremkite į klubą, kitą ištieskite aukštyn ir už galvos. Lėtai lenkitės per liemenį į pirmosios rankos pusę. Pajuskite tempimą. Paskui atsipalaiduokite. Po truputį ilginkite tempimo trukmę (lengvai tempkite 10–15 sekundžių). Lėtai ir atsargiai baikite tempimą. Jokių greitų judesių, jokių trūkčiojimų. Pakartokite į kitą pusę.



3. Užuoat laikę ranką ant klubo, ištieskite abi rankas už galvos. Kaire ranka sugriebkite dešiniąją ir lėtai lenkitės į kairę, kaire ranka švelniai traukdami dešiniąją už galvos. Viena ranka traukdami kitą sustiprinsite šonų ir stuburo tempimą. Tik nepertempkite. Lengvai tempkite 8–10 sekundžių.



4. Pečius ir nugaros viršutinės dalies vidurį ištempkite, švelniai traukdami alkūnę skersai krūtinės priešingo peties kryptimi. Tempkite 10 sekundžių.



5. Štai paprastas žasto trigalvio raumens ir pečių tempimo būdas. Rankos virš galvos, vienos rankos alkūnę laikykite kita ranka. Švelniai ir lėtai traukite alkūnę pakaušio link 15 sekundžių. Nevartokite jėgos.

Pakartokite kita ranka. A neįsivaikite, kad viena pusė labiau sustingusi? Tai labai geras būdas atpalaiduoti rankas ir pečius. Taip tempti galite net vaikščiodami.



6. Stovėdami šiek tiek sulenktomis kojomis, švelniai traukite alkūnę pakaušio link, tuo pačiu metu per klubus linkdami į šoną. Lengvai tempkite 10 sekundžių.

Pakartokite į kitą pusę. Truputį sulenkę kelius tempimo metu lengviau išlaikysite pusiausvyrą.



7. Kaire ranka už nugaros stenkitės pasiekti kuo žemiau ir, jeigu galite, sugriebkite dešinę plaštaką, atsuktą delnu išorėn. Sučiupkite pirštus ir laikykite. Laikykite tik tol, kol jausitės patogiai.



8. Norėdami ištempti kaklo šoną ir pečių viršų, kreipkite galvą į šoną link kairio peties, o už nugaros kaire ranka tempkite dešiniąją žemyn ir įstrižai. Lengvai tempkite 10 sekundžių. Pakartokite į kitą pusę.



9. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygmenyje. Tiesdami rankas išverskite delnus išorėn, kol pajusite tempimą pečiuose, nugaros viršuje, rankose ir pirštuose. Lengvai tempkite 15 sekundžių, po to atpalaiduokite ir pakartokite tempimą.



10. Sunerkite rankų pirštus ir tieskite rankas prieš save delnais išorėn. Pajusite tempimą rankose ir nugaros viršuje. Tempkite 20 sekundžių. Pakartokite bent du kartus.



11. Sunerkite rankų pirštus ir tieskite rankas delnais aukštyn virš galvos, kad pajustumėte tempimą rankose ir krūtinės ląstos šonų viršuje. Stenkitės rankas pailginti. Tempkite tik tol, kol malonu. Pakartokite tris kartus. Tempkite 10 sekundžių.



12. Kirkšnies tempimas gulint. Atsigulkite ant nugaros, praskėskite kelius ir suglauskite pėdas. Atpalaiduokite klubus, leisdami šlaunims savo svorio jėga švelniai įtempti kirkšnis. Pabūkite toje pozoje 40 sekundžių. Stenkitės išvengti bet kokios įtampos, nevirtokite jėgos. Tempimo pojūtis turi būti švelnus ir kilti natūraliai.



13. Sulenkite vieną kelį ir švelniai pritraukite prie krūtinės, kol pajusite lengvą tempimą. Tempkite 40 sekundžių. Turite jausti tempimą apatinėje nugaros dalyje ir užpakaliniame šlaunies paviršiuje.



14. Strėnų išlyginimas. Norėdami sumažinti įtampą nugaros apačioje, įtempkite sėdmenų raumenis ir tuo pačiu metu – pilvo raumenis, kad išsilygintų apatinė nugaros dalis. Tęskite tempimą 5-8 sekundes, paskui atsipalaiduokite. Pakartokite 2-3 kartus. Stenkitės, kad raumenys visą laiką vienodai būtų įtempti.

Menčių sugnybimas ir sėdmenų įtempimas. Vienu metu suglauskite mentes, išlyginkite apatinę nugaros dalį ir įtempkite sėdmenų raumenis. Taip išbūkite 5 sekundes, po to atpalaiduokite ir patraukite galvą pirmyn, kad išsitemptų sprandas ir viršutinė nugaros dalis. Pakartokite 3-4 kartus.



15. *Rankų tempimas atsigulus*. Kojos sulenktos per kelius, galva guli ant grindų. Viena ranką ištieskite virš galvos (delnu į viršų), o kitą prie šono (delnu žemyn). Tuo pačiu metu tieskite rankas priešingomis kryptimis, kol pajusite tempimą pečiuose ir nugaroje. Taip išbūkite 6-8 sekundes. Pratimą pakartokite bent po du kartus su kiekviena ranka. Apatinė nugaros dalis turi būti atpalaiduota ir lygi.



16. Lėtai ištieskite abi kojas. Ištiestas rankas užmeskite už galvos ir siekite rankų pirštais, kiek tik pajėgiate, kartu įtempdami pėdas ir kojų pirštus. Gero kontroliuojamo tempimo būsenoje išbūkite 5 sekundes, po to atsipalaiduokite. Pakartokite tris kartus. Kiekvieną kartą tempdami raumenis švelniai įtraukite pilvo raumenis. Taip ištempiamos rankos, pečiai, stuburas, pilvas, krūtinės ląstos tarpšonkauliniai raumenys, pėdos ir čiurnos.



17. Šį tempimą galima atlikti viena ir abiem rankomis. Traukdami vieną ranką išvengsite tempimo kitoje pusėje. Pečiuose, rankose, nugaroje, šonuose ir net strėnose jausite tempimą.



18. Atsiklaupę pasiduokite visu kūnu į priekį ir pamėginkite sugriebti kilimėlio kraštą. Jei sunkiai sekasi, ištiestas rankas, delnus švelniai spausdami prie kilimėlio, traukite atgal.



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.