

**2021 METAI**  
**FIZINIO AKTYVUMO PLANAS**  
**(KOVO 1–5 D.)**

**PRATIMŲ SANTRAUKA**

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašai	Mankštos pratimai
30 min.	30 min.	30 min.	30 min.

**PIRMADIENIS**

[https://www.youtube.com/watch?v=8MK\\_edN2XE0](https://www.youtube.com/watch?v=8MK_edN2XE0)

Low Impact Dance Workout for Beginners or Older Active Adults

**ANTRADIENIS**

Ėjimas vidutiniu - dideliu intensyvumu. Trukmė: ne mažiau nei 30 min.

**KETVIRTADIENIS**

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

Senior Fitness - Standing Full Body Resistance Workout 15min

<https://www.youtube.com/watch?v=8t0rPrWWfd8>

Beginner Fat Burning Total Body Tone Up - Low Impact & No Equipment Needed! 12min



**Rekomenduojame paskaityti:**

[http://smlpc.lt/media/file/Skyriu\\_info/Sveikatos\\_mokymas/Patarimai/Str.%20sveikos%20gyvensenos%20pagrindai.pdf](http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Str.%20sveikos%20gyvensenos%20pagrindai.pdf)

SVEIKOS GYVENSENOS PAGRINDAI, ARBA KĄ MES ŽINOME APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ

# PENKTADIENIS

**Kiekvieną pratimą kartokite 8–10 kartų**

## **1. Plojimas delnais**

*Pradinė padėtis:* stovima

*Vykdimas:*

1 – suploti delnais prieš save;

2 – rankas ištiesti į šalis.



## 2. Plojimas delnais

*Pradinė padėtis:* stovima

*Vykdymas:*

1 – suploti delnais prieš save, pritūpti;

2 – rankas ištiesti į šalis.



### 3. Liemens sukimas

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos ant liemens

*Vykdimas:*

- 1 – sukti liemenį kairėn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – sukti liemenį dešinėn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



#### 4. Liemens sukimas

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos ant liemens

*Vykdymas:*

- 1 – tiesti kairę ranką į šalį, sukti liemenį kairėn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik sukti liemenį dešinėn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## 5. Pasilenkimai

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos ant liemens

*Vykdomas:*

- 1 – pasilenkti 90° žemyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – atsilošti atgal;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## 6. Kojų kėlimas

*Pradinė padėtis:* rankos į šalis

*Vykdymas:*

- 1 – pakelti kairę sulenktą koją, po ja suploti;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – pakelti dešinę sulenktą koją, po ja suploti;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.





## 7. Kojų kėlimas

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdomas:*

- 1 – pakelti kairę sulenktą koją, kakta pasilenkti prie jos;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – pakelti dešinę sulenktą koją, kakta pasilenkti prie jos;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## 8. Ražymasis

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdimas:*

1 – 2 – pasistiebian rankas į šalis, pasiražyti, įkvėpti;

3 – 4 – truputį pritupiant, atsistoiant visa pėda pasilenkti ir iškvėpti.



## 9. Rankų ir pirštų tiesimas

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdymas:*

- 1 – pakelti kairę sulenktą koją, kakta pasilenkti prie jos;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – pakelti dešinę sulenktą koją, kakta pasilenkti prie jos;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## 10. Pasilenkimas į šalis

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos į šalis

*Vykdomas:*

- 1 – pasilenkti kairėn;
- 2 – išsitiesti;
- 3 – pasilenkti dešinėn;
- 4 – išsitiesti.



## 11. Pasilenkimas į šalis

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos į šalis

*Vykdomas:*

- 1 – pasilenkti kairėn, kairė ranka šliaužia žemyn, dešinė aukštyn;
- 2 – išsitiesti;
- 3 – pasilenkti dešinėn, kairė ranka šliaužia aukštyn, dešinė žemyn;
- 4 – išsitiesti.



## 12. Rankų atpalaidavimas

*Pradinė padėtis:* stovėti tiesiai, rankos nuleistos

*Vykdimas:*

1 – rankos į šalis;

2 – atsistoiant visa pėda ir truputį pritupiant, atpalaiduotas rankas nuleisti ir sukryžiuoti prieš save.



### 13. Kojų lenkimas sėdint

*Pradinė padėtis:* sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis

*Vykdomas:*

1 – susiriesti, galvą prie kelį;

2 – sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis.



## 14. Kojų lenkimas sėdint

*Pradinė padėtis:* sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis

*Vykdymas:*

- 1 – sulenkti kairę koją, galvą prie kelio;
- 2 – ištiesti koją, išsilenkti;
- 3 – sulenkti dešinę koją, galvą prie kelio;
- 4 – ištiesti koją, išsilenkti.





## 15. Išsilenkimai sėdint

*Pradinė padėtis:* sėdint susilenkus, rankos ant liemens

*Vykdymas:*

1 – išsilenkti;

2 – grįžti į pradinę padėtį.



## 16. Išsilenkimai sėdint

*Pradinė padėtis:* sėdint susilenkus, rankos ant liemens

*Vykdymas:*

- 1 – išsilenkti, rankas į šalis;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį.



## 17.Kojų lenkimas gulint

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdimas:*

- 1 – sulenkti kairę koją;
- 2 – ištiesti koją;
- 3 – sulenkti dešinę koją;
- 4 – ištiesti koją.



## 18. Atsisėdimai klūpint

*Pradinė padėtis:* klūpint, rankos į šalis

*Vykdomas:*

1 – 2 – atsisėsti kairėn nuo kojų, rankomis atsiremti dešinėje;

3 – 4 – atsiklaupti, rankas į šalis.



## 19. Atsiklaupimai

*Pradinė padėtis:* sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

*Vykdomas:*

- 1 – atsiklaupiant išsitiesti, rankas į šalis;
- 2 – sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų.



## 20. Pratimas koordinacijai lavinti

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdymas:*

- 1 – 4 – žengti du pristatomus žingsnius;
- 5 – truputį pritupiant ant dešinės, pakelti sulenktą kairę koją;
- 6 – atsistojant pristatyti kairę koją;
- 7 – truputį pritupiant ant kairės, pakelti sulenktą dešinę koją;
- 8 – atsipalaiduojant pristatyti dešinę koją.



## 21. Pratinimas koordinacijai lavinti

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdymas:*

1 – 4 – žengti tris žingsnius pirmyn pasistiebus, rankas aukštyn – išorėn, pristatyti dešinę koją;

5 – 8 – rankos ant liemens, truputį pasilenkus žengti tris žingsnius atgal, pristatyti dešinę koją.



## 22. Atsipalaidavimo pratimas

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdymas:*

1 – 4 – lėtai ir giliai kvėpuojant, įtempti sugniaužtus pirštus ir atpalaiduoti rankų raumenis;

5 – 8 – lėtai ir giliai kvėpuojant, išskėsti ir įtempti rankų pirštus, atpalaiduoti rankų raumenis.



Parengta pagal Makštelė, A., Kulišauskienė, I. (1988). Ritminė gimnastika moksleiviams. Kaunas: Šviesa.



**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.

