

2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(VASARIO 15-19 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašai	Mankšta 12 min.	Video įrašai	Tempimo pratimai
	Ėjimas		
30 min.	30 min.	30 min.	20 min.

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=gT9WO94knPg>

Treniruotė raumenų stiprinimui. Reikės dviejų pilnų vandens buteliukų, kėdės.
Senior Fitness - Beginner HIIT Workout For Seniors. 14 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=VULt--bcWd0>

Viršutinės kūno dalies tempimo pratimai. Upper Body Active Stretch Workout - Arms, Shoulder, Chest, and Back Stretching Exercises. 14 min.

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=UbLVVn5uU8E>. (Ryto mankšta su Dalia S2D1)

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

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=012SAJ9z3Yg>

Salsa judesių treniruotė. Senior Fitness - Low Impact Salsa Dance Cardio Exercises For Beginners. 19 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=jhXOjVj9bOo>

Raumenų tempimo pratimai atsipalaidavimui. Express Flow Up To The Beat | Hip Flexor Stretch, Side Body and Back Soother. 9 min.

Rekomenduojame pažiūrėti:

<https://www.youtube.com/watch?v=bn7doei4RR0>

Sveikos gyvensenos pagrindai, arba ką mes žinome apie sveiką gyvenseną



PENKTADIENIS

TEMPIMO PRATIMAI

1. Stovėkite tiesiai, kojos pečių plotyje. Labai lėtai galvą atloškite atgal palaikykite 10sekundžių, tada palenkite pirmyn ir vėl palaikykite 10 sekundžių. Pakartokite šešis kartus.



2. Stovėkite tiesiai. Lėtai palenkite galvą į kairę pusę. Šią poziciją išlaikykite maždaug 10 sekundžių ir pratimą pakartokite galvą lenkdami į kitą pusę.



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



4. Atsistokite praskėtę kojas maždaug per pečių plotį, pėdas nukreipę tiesiai prieš save. Lėtai lenkitės per klubus. Tempdami visuomet truputį sulenkite kelius, tada neperkrausite strėnų. Kaklas ir rankos atpalaiduotos. Lenkitės kol pajusite švelnų tempimą kojų užpakalinėje pusėje. Šitaip lengvai tempkite 15–25 sekundes, būdami atsipalaidavę. Niekada netempkite sukaustytais keliais arba spyruokliuodami. Paprasčiausiai lengvai tempkite raumenis. Tempkite atsižvelgdami į savijautą ir nesirūpinkite, jei judesio amplitudė nėra didelė.







5. Kirkšnies tempimas sėdint. Atsisėskite ant grindų. Suglauskite pėdas ir delnais suimkite kojų pirštų galus. Kulnus laikykite patogiu atstumu nuo tarpvietės. Švelniai pasilenkite į priekį, kol pajusite tempimą kirkšnyse. Lengvai tempkite 20 sekundžių. Alkūnes stenkitės laikyti blauzdų išorėje, jei tai galite tik padaryti be didesnių pastangų.



6. Dabar, kairę koją laikydami sulenktą, dešinę ištieskite. Kairės kojos padą priglauskite prie dešinės šlaunies vidurio paviršiaus (ištiestos kojos kelis neturi būti „atlaužtas“).

Norėdami ištempti dešinės šlaunies užpakalinį paviršių ir nugaros apačios kairę pusę (vieni pajus tempimą nugaros apačioje, kiti ne), pasilenkite per klubus į priekį, kol pajusite labai švelnų, lengvą tempimą. Tempkite 30 sekundžių.

Palengva tempimą baikite. Tą patį pakartokite su kita koja. Neužmiškite, kad šlaunies priekinis paviršius turi būti atpalaiduotas, pėda vertikali, o čiurna ir pirštai atpalaiduoti. Tempkite 30 sekundžių.



7. Atsisėskite ant grindų ištiesę kojas. Kojų pirštai žiūri aukštyn, tarpas tarp kulnų ne didesnis kaip 15 cm. Lenkitės per klubus, kol pajusite lengvą tempimą. Tempkite 20 sekundžių. Greičiausiai tempimą jausite užpakalinėje kojų pusėje. Jeigu jūsų nugara sustingusi, ko gero, tempimą pajusite ir strėnose.





8. 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.



Klaipėdos
universitetas

30
metų