

2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(SAUSIO 4–8 D.)

Sako, kad nauji metai – tai nauja pradžia. Susimąstome, kiek šiame posakyje yra tiesos... Ar iš tiesų reikia nubraukti visa, kas buvo ir nekantriai laukti naujų pokyčių bangos? O, gal susikaupti, pagalvoti apie jau praėjusius metus ir ką galime kartu neštis į Naujuosius?

Taip, sutinkame, kad Nauji Metai – tai lyg naujas atskaitos taškas, naujų galimybių pradžia ir startinė linija naujiems iššūkiams. Bet sutikime, kad pramerkus akis Sausio 1-ąją, mes neatsibudome išsvajotame naujame name ar ištaigingame kurorte prie šiltos jūros, labai ženkliai, tikriausiai, nepadidėjo mūsų pajamos... Manome, kad svajoti ir užsibrėžti naujus, realius tikslus yra būtina. Bet tikriausiai neverta nutrūktgalviškai verstis per galvą ir stengtis apsukti gyvenimą 360 laipsnių kampu, ar sėdėti ir laukti, kol visi slapčiausi mūsų troškimai, burtų lazdele pamojus – išsipildys.

Nauji Metai – Nauja Pradžia? Pasakysime – taip... ir ne. Taip – sakome naujiems tikslams ir svajonėms. O, visa kita koja kojon žengs kartu su mumis į šiuos metus. Kaip mokėsime džiaugtis ir kokiomis spalvomis bus nudažyti 2021 metų mūsų knygos lapai – priklausys tik nuo mūsų. Linkime, kad visas gražiausias akimirkas, mylimus žmones ir jau išsipildžiusias svajas, atsineštumėte kartu su savimi į šiuos metus.

Svajokime, bet per daug neplanuokime, kad skaudžių nusivylimų būtų mažiau.

Tikėkime, bet per daug nesitikėkime.

Siekime, bet nepersistenkime ir saugokime pačius save.

Mylėkime, ir jokių BET.

Vertinkime. Saugokime. Džiaukimės.

Verskime naują knygos lapą ir nepamirškime kartu pasiimti, visa, kas buvo brangu !

Stenkimės gyventi taip, kad kiekvienais metais būtų kuo daugiau, ką neštis į sekančius Naujus Metus!

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašas	Mankštos pratimai
30 min.	30 min.	30 min.	20 min.

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=fm578dFXo6k>

30 Minute FAT BURNING Walking Workout For Women Over 50

ANTRADIENIS

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



KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=LHx3eP93Zrg>

30 Min Exercise for Seniors, Elderly, & Older People - Seated Chair Exercise Senior Workout Routines

Rekomenduojame paskaityti:

<https://www.delfi.lt/projektai/kaledos/dietologe-atsake-baltos-misraines-kritikams-daug-nesveikiau-sedeti-prie-sventinio-stalo-ir-skaiciuoti-kalorijas.d?id=86053637>

Dietologė atsakė baltos mišrainės kritikams: daug nesveikiau sėdėti prie šventinio stalo ir skaičiuoti kalorijas



PENKTADIENIS

Kiekvieną pratimą kartokite 8–10 kartų

1. Plojimas delnais

Pradinė padėtis: stovima

Vykdymas:

- 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

Vykdomas:

- 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, atsistojant visa pėda pasilenkti ir iškvėpti.



9. Rankų ir pirštų tiesimas

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.



10. Pasilenkimas į šalis

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos į šalis

Vykdymas:

- 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

Vykdymas:

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. Pratinimas koordinacijai lavinti

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdimas:

- 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.



**Klaipėdos
universitetas**

30
metų