

**2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(KOVO 8–12 D.)**

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašai	Ėjimas	Video įrašas	Mankštos pratimai
30 min.	40 min.	20 min.	30 min.

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=f4ploouAfWI>

Low Impact OVERWEIGHT Cardio Workout (100kgs above!) | Joanna Soh 20 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IpH41mM-QPs>

Sėdmenų, kojų dailinimo pratimai: kalanetika laidoje „Labas rytas“ 8.27min

ANTRADIENIS

Ėjimas skirtingu tempu:

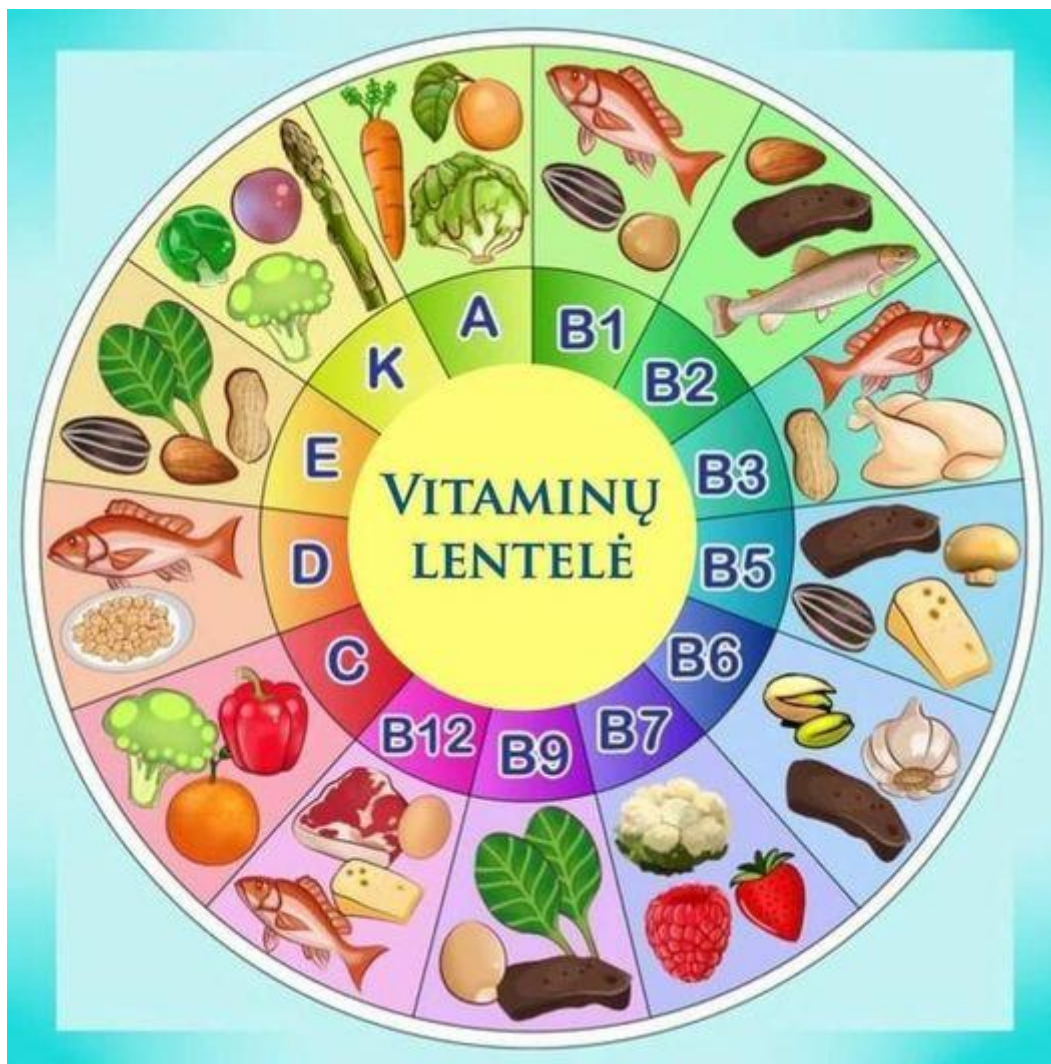
- Ėjimas lėtai: 10 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 15 min.
- Greitas ėjimas: 3 min.
- Lėtas ėjimas: 12 min.

KETVIRTADIENIS

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

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

Naudinga informacija:



PENKTADIENIS

Kiekvieną pratimą kartokite 8–10 kartų

Plojimas delnais

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

1– truputį pasisukant liemeniu ir pritupiant, suploti delnais prie peties, žiūrėti į rankas;

2 – rankos ant liemens.



Liemens sukimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdomas:

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



Liemens sukimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – tiesiant rankas į šalis ir truputį pritupiant, sukti liemenį kairėn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik sukti liemenį dešinėn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Pasilenkimai

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdymas:

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



Kojų mostai

Pradinė padėtis: rankos pirmyn

Vykdymas:

- 1 – moti sulenкта kaire koja pirmyn, pasilenkti kakta prie kelio, rankomis moti žemyn - atgal;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik moti dešine koja;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Kojų mostai

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – moti ištiesta kaire koja pirmyn, pasilenkti kakta prie kojos, rankomis moti žemyn-atgal;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik moti dešine koja;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Ražymosi pratimas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdimas:

1 – stiebiančios rankas į šalis;

2 – rankas aukštyn, pasiražyti, įkvėpti;

3 – 4 – atsistojant visa pėda truputį pritupiant, atpalaiduotas rankas žemyn, iškvėpti.



Ražymosi pratimas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdymas:

1 – 2– stiebiantis rankas už galvos, pasiražyti, įkvėpti;

3 – 4 – atsistojant visa pėda truputį ir truputį pritupiant, atpalaiduotas rankas žemyn, iškvėpti.



Rankų ir pirštų tiesimas

Pradinė padėtis: rankos prie pečių, pirštai sugniaužti

Vykdomas:

- 1 – rankos pirmyn, pirštus ištiesti;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – rankas aukštyn, pirštus ištiesti;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Pasilenkimai į šalis

Pradinė padėtis: kojos žergtai

Vykdymas:

- 1 – pasilenkiant kairėn dešinę ranką aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – pasilenkti dešinėn kairę ranką aukštyn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Šokio žingsnis

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai, rankos nuleistos

Vykdymas:

- 1 – žengiant kairę į šalį ir atsistoiant kojomis žergtai, rankas į šalis;
- 2 – pristatant dešinę ir truputį pritupiant, sulenktas rankas sukryžiuoti prieš save;
- 3 – 4 –tas pats, į šalį žengiant dešine koja.



Kojų tiesimas

Pradinė padėtis: sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis už nugaros, kairė koja sulenkta

Vykdomas:

- 1 – sulenkti dešinę, ištiesti kairę koją;
- 2 – sulenkiant kairę, ištiesti dešinę koją.



Kojų kėlimas gulint

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

- 1 – kilstelti ištiesią kairę koją;
- 2 – atsigulti ant nugaros;
- 3 – kilstelti ištiesią dešinę koją
- 4 – atsigulti ant nugaros.



Kojų kėlimas gulint

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

- 1 – pakelti ištiestą kairę koją;
- 2 – atsigulti ant nugaros;
- 3 – pakelti ištiestą dešinę koją
- 4 – atsigulti ant nugaros.



Atsisėdimai klūpint

Pradinė padėtis: klūpint, rankos į šalis

Vykdymas:

1 – 2 – atsisėsti kairėn, rankomis atsiremti prieš save;

3 – 4 – atsiklaupti, rankas į šalis;

5 – 8 – tas pats, tik atsisėsti dešinėn.



Atsiklaupimai

Pradinė padėtis: sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

Vykdomas:

- 1 – atsiklaupiant ir ištiesiant kairę koją į šalį, rankas į šalis;
- 2 – sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų;
- 3 – 4 –tas pats tik į šalį dešinę koją.



Atsipalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

1 – 4 – lėtai ir giliai kvėpuojant, užriečiant įtempti kojų pirštus ir atpalaiduoti kojų raumenis;

5 – 8 – lėtai ir giliai kvėpuojant, ištiesiant įtempti kojų pirštus ir atpalaiduoti kojų 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