

2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(SAUSIO 18–22 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašai	Mankšta 10 min.	Video įrašai	Mankštos pratimai
	Ėjimas		
30 min.	30 min.	30 min.	30 min.

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=rMkyMJXn1ts>

Active Older Adult Cardio - 30 Minutes

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=WQmdwcpZbKU>

5 Minute Toned Arm WORKOUT For Women Over 50 - No Equipment

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

5 Minute Toned Arm Workout To Get Rid Of Batwings | No Weights!

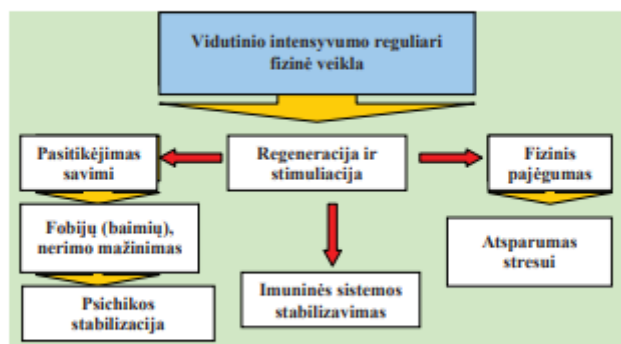
<https://www.youtube.com/watch?v=33VsVMf8Hgk>

8 Minute Full Body Stretching Routine For Women *ALL STANDING*

Rekomenduojame paskaityti:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Mityba_ir_fizinis_aktyvumas/Literatura/Lankstinukas%20-%20fizinis%20aktyvumas.PDF

VIDUTINIO INTENSYVUMO FIZINIO AKTYVUMO VEIKLOS TEIGIAMAS POVEIKIS SVEIKATAI



www.smlpc.lt

PENKTADIENIS

Kiekvieną pratimą kartokite 8–10 kartų

Plojimas delnais

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos į šalis

Vykdymas:

- 1– pristatant kairę koją ir truputį pritupiant, suploti delnais prieš save;
- 2 – kojos žergtai, rankos į šalis;
- 3 – 4 – tas pats tik pristatant dešinę koją.



Plojimas delnais

Pradinė padėtis: rankos ant liemens.

Vykdymas:

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas į šalis delnais aukštyn;
- 2 – pristatant dešinę koja, rankas ant liemens, galvą žemyn;
- 3 – 4 – kartoti;
- 5 – 8 – tas pats, tik žengiant dešine koja.



Liemens sukimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – truputį pritupiant ir sukant liemenį kairėn, moti kiek galima kaire ranka į šalį;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik sukant liemenį dešinėn.



Liemens sukimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdomas:

- 1 – truputį pritupiant ir sukant liemenį kairėn, moti abiem rankomis kairėn kiek galima toliai;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik rankomis moti dešinėn.



Pasilenkimai

Pradinė padėtis: kojos žergtai

Vykdomas:

1 – 3 – pasilenkus pirmyn, kryžiuojant moti rankas prieš save tris kartus;

4 – grįžti į pradinę padėtį.



Pasilenkimai

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos į šalis

Vykdomas:

1 – 3 – pasilenkiant pirmyn, rankas už galvos;

4 – išsitiesti, grįžti į pradinę padėtį.



Sulenktos kojos kėlimas

Pradinė padėtis: rankos į šalis

Vykdymas:

- 1 – pakelti sulenktą kairę koją ir apglėbus prispausti ją prie krūtinės, galvą palenkti prie kelio;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik pakelti dešinę koją;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Sulenktos kojos kėlimas

Pradinė padėtis: rankos į šalis

Vykdymas:

- 1 – pakelti sulenktą kairę koją ir apglėbus prispausti ją prie krūtinės, galvą atlošti atgal;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik pakelti dešinę koją;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Ražymosi pratimas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdomas:

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas aukštyn, pasiražyti, įkvėpti;
- 2 – pristatant kairę koją grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



Ražymosi pratimas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdymas:

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas aukštyn, pasiražyti, įkvėpti;
- 2 – pristatant kairę koją ir truputį pritupiant, atpalaiduotas rankas žemyn, iškvėpti; grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



Ratai rankomis

Pradinė padėtis: rankos prie pečių

Vykdymas:

- 1 – sukti ratu sulenktą kairę ranką atgal;
- 2 – sukti ratu sulenktą dešinę ranką atgal.



Ratai rankomis

Pradinė padėtis: rankos prie pečių

Vykdymas:

- 1 – sukti ratu kairę ranką atgal;
- 2 – sukti ratu kairę ranką pirmyn;
- 3 – sukti ratu dešinę ranką atgal;
- 4 – sukti ratu dešinę ranką pirmyn.



Pasilenkimai į šalis

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos už galvos

Vykdomas:

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



Pasilenkimai į šalis

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos už galvos

Vykdymas:

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



Rankų atpalaidavimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai

Vykdomas:

- 1 – pasistiebian rankas į šalis;
- 2 – truputį pritūpiant ir pasisukant liemeniu kairėn, atpalaiduotas rankas žemyn;
- 3 – pasistiebus rankas į šalis;
- 4 – truputį pritūpiant ir pasisukant liemeniu dešinėn, atpalaiduotas rankas nuleisti.



Rankų atpalaidavimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai

Vykdomas:

1 – pasistiebian rankas aukštyn;

2 – truputį pritūpian ir pasisukant liemeniu kairėn, atpalaiduotas rankas žemyn;

3 – 4 –tas pats, tik pasisukant liemeniu dešinėn.



Mostai kojomis

Pradinė padėtis: sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis

Vykdymas:

- 1 – moti kaire koja aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – moti dešine koja aukštyn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Išsilenkimai

Pradinė padėtis: sėdint remtis rankomis už nugaros

Vykdymas:

- 1 – išsilenkti pakeliant dubenį;
- 2 – pradinė padėtis.



Išsilenkimai

Pradinė padėtis: sėdint remtis rankomis už nugaros

Vykdymas:

1 – išsilenkiant pakeliant dubenį, sulenkti kairę koją;

2 – grįžti į pradinę padėtį;

3 – 4 –tas pats, sulenkiant dešinę koją.



Kojų lenkimas gulint

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

- 1 – sulenkti kairę koją prie pilvo;
- 2 – ištiesti ją aukštyn;
- 3 – sulenkti ją prie pilvo;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį;
- 5–8– tas pats, sulenkti dešinę koją.



Kojų lenkimas gulint

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdomas:

- 1 – sulenkti kojas prie pilvo;
- 2 – ištiesti jas aukštyn;
- 3 – sulenkti kojas prie pilvo;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



Išsilenkimai gulint

Pradinė padėtis: gulint ant pilvo, atsiremęs sulenktomis rankomis ties krūtine

Vykdymas:

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



Išsilenkimai gulint

Pradinė padėtis: gulint ant pilvo, atsirėmus sulenktomis rankomis ties krūtine

Vykdymas:

- 1 – ištiesiant rankas, sulenkti kojas atgal ir išsilenkti;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį.



Kojų kėlimas gulint

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdimas:

- 1 – pakelti ištiestas kojas aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį.



Koju ištiesimai

Pradinė padėtis: sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

Vykdymas:

- 1 – 2 – atsiklaupiant ir ištiesiant kairę koją į šalį, pasilenkti pirmyn, rankas į šalis;
- 3 – 4 – išsitiesiant ir pristatant koją sėstis ant kulnų, rankas ant šlaunų.



Koju ištiesimai

Pradinė padėtis: sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

Vykdymas:

- 1 – truputį pasilenkiant ir vėl atsisėdant ant kulnų, kairę koją į šalį, rankas aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 –tas pats, tik į šalį dešinę koją.



Šuoliukai

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – pašokant ir pasisukant kairėn, kojas žergtai;
- 2 – pašokant pasisukti dešinėn, kojas suglausti;
- 3 – 4 – tas pats, tik suktis dešinėn.



Šokio žingsnis

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdomas:

1 – 4 – eiti du pristatomus žingsnius kairėn ir, akcentuotai pristatant dešinę koją, pasisukti kairėn truputį pritupiant;
5 – 8 – tas pats, tik eiti dešinėn.



Šokio žingsnis

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

1 – 4 – eiti du pristatomus žingsnius kairėn ir , akcentuotai pristatant dešinę koją, pasisukti kairėn, truputį pritupiant suploti delnais;
5 – 8 – tas pats, tik eiti dešinėn.



Atsipalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

Lėtai ir giliai kvėpuojant, truputį išsilenkiant įtempti ir atpalaiduoti nugaros raumenis



Atsipalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

Lėtai ir giliai kvėpuojant, truputį pakelti kojas, įtempti pilvo raumenis. Nuleisti kojas, atpalaiduoti kojų ir pilvo 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.

