

**2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(KOVO 22–26 D.)**

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašai	Mankštos pratimai
20 min.	35 min.	30 min.	30 min.

PIRMADIENIS

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

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

ANTRADIENIS

Ėjimas skirtingu tempu:

- Ėjimas lėtai: 5 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 10 min.
- Greitas ėjimas: 2 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 10 min.
- Greitas ėjimas: 2 min
- Lėtas ėjimas: 5-6 min

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=b8myIDLvZWM>

Rytinė mankšta 5.45min

30 minučių ėjimas lauke

Rekomenduojame pažiūrėti:

https://www.youtube.com/watch?v=HT1sgJgQ_pc

Mokslininkas A. Skurvydas apie ilgaamžiškumo paslaptį, sveiką mitybą ir streso suvaldymą



PENKTADIENIS

Kiekvieną pratimą kartokite 8–10 kartų

Ražymosi pratimas

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

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



Ražymosi pratimas

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas į šalis delnais aukštyn;
- 2 – pasisukant kairėn ir pristatant dešinę koja truputį pritūpti, rankas ant liemens;
- 3 – išsitiesiant ir pasisukant dešinėn, žengti dešine koja ir atsistoti kojomis žergtai, rankas į šalis;
- 4 – pristatant kairę koja, grįžti į pradinę padėtį;
- 5 – 8 – tas pats, tik žengiant dešine koja.



Plojimas delnais

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

1–rankas į šalis delnais žemyn;

2 – grįžti į pradinę padėtį.



Ratai rankomis pasisukant liemeniu

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – 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

Vykdymas:

1 – pasisukant liemeniu kairėn ir mojant kaire ranka žemyn, ratas ja aukštyn;

2 – grįžti į pradinę padėtį;

3 – 4 – pasisukant liemeniu dešinėn ir mojant dešine ranka žemyn, ratas ja aukštyn.



Liemens sukimas

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdomas:

- 1 – pasisukant liemeniu kairėn ir truputį pritupiant, moti kaire ranka žemyn, ratas ja aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – pasisukant liemeniu dešinėn ir truputį pritupiant, moti dešine ranka žemyn, ratas ja aukštyn.



Pasilenkimai pirmyn žengiant

Pradinė padėtis: rankos į šalis

Vykdymas:

- 1 – žengiant kaire koja pirmyn ir ją sulenkiant, pasilenkti krūtine prie kelio, rankas atgal – aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



Pasilenkimai pirmyn žengiant

Pradinė padėtis: rankos į šalis

Vykdomas:

- 1 – žengiant kaire koja į šalį ir ją sulenkiant, pasilenkti krūtine prie kelio, rankas atgal – aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



Mostai koja

Pradinė padėtis: rankos į šalis

Vykdymas:

- 1 – moti ištiesta kaire koja aukštyn ir, paėmus ją rankomis, traukti prie krūtinės;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats tik moti dešine koja.



Sulenktos kojos kėlimas

Pradinė padėtis: rankos į šalis

Vykdomas:

- 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.



Ražymosi ir rankų atpalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdymas:

- 1 – žengiant kaire koja pirmyn ir atsistoiant ant jos (dešinė atgal ant pirštų), rankas aukštyn, pasiražyti, įkvėpti;
- 2 – pristatant kairę koją truputį pritūpti, atpalaiduotas rankas nuleisti, iškvėpti;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



Ratai pečiais

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos žemyn

Vykdomas:

- 1 – ratas kairiuoju petimi pirmyn;
- 2 – tas pats kitu petimi.



Pasilenkimai į šalis

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos už galvos.

Vykdomas:

- 1 – pasilenkiant kairėn, rankas aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik pasilenkiant dešinėn.



Pasilenkimai į šalis

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos už galvos.

Vykdomas:

1 – 2 – pasilenkiant du kartus kairėn spyruokliuojant, rankas aukštyn;

3 – 4 – išsitiesti, grįžti į pradinę padėtį;

5 – 8 – tas pats, tik pasisukti dešinėn.



Pasilenkimai

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdymas:

1 – 2 – pasilenkiant rankas žemyn, sulenktas sukryžiuotas prieš save, spyruokliuojant išsitiesti, rankas į šalis;

3 – 4 – atsilošiant ir spyruokliuojant, rankas ant liemens.



Pasilenkimai

Pradinė padėtis: kojos žergtai, rankos ant liemens

Vykdomas:

- 1 – 2 – pasilenkiant ir sulenkiant kairę koją, sukryžiuoti sulenktas rankas prieš save, spyruokliuojant išsitiesti, rankas į šalis;
- 3 – 4 – atsilošiant ir spyruokliuojant, rankas ant liemens;
- 5 – 8 – tas pats, tik pasilenkiant sulenkti dešinę koją.



Liemens sukimas atpalaiduojant rankas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdimas:

- 1 – žengiant atgal kaire koja ir pasistiebian, rankas į šalis;
- 2 – pasisukant liemeniu kairėn ir truputį pritūpiant, atpalaiduotas rankas žemyn;
- 3 – 4 – atsistoiant ir pristatant kairę koją, grįžti į pradinę padėtį;
- 5 – 8 – tas pats, tik žengiant atgal dešine koja.



Liemens sukimas atpalaiduojant rankas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdymas:

- 1 – žengiant pirmyn kaire koja ir pasistiebian, rankas aukštyn;
- 2 – pasisukant liemeniu kairėn ir truputį pritūpiant, atpalaiduotas rankas žemyn;
- 3 – 4 – atsistoiant ir pristatant kairę koją, grįžti į pradinę padėtį;
- 5 – 8 – tas pats, tik žengiant pirmyn dešine koja.



Mostai kojomis

Pradinė padėtis: sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis

Vykdomas:

- 1 – moti kaire koja aukštyn;
- 2 – sulenkti ją ir pastatyti ant grindų;
- 3 – ištiesiant kairę koja, moti ją aukštyn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį;
- 5 – 8 – tas pats, tik moti kita koja



Mostai kojomis

Pradinė padėtis: sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis

Vykdymas:

- 1 – moti ištiesta kaire koja aukštyn;
- 2 –7– mojuoti kaire koja, ją ištiesiant ir vėl sulenkiant;
- 8 – grįžti į pradinę padėtį;
- 9 – 16 – tas pats, tik dešine koja



Išsilenkimai

Pradinė padėtis: sėdint sulenkus kojas, už nugaros rankomis remtis į grindis

Vykdymas:

- 1 – išsilenkiant pakelti dubenį;
- 2 – pradinė padėtis.



Išsilenkimai

Pradinė padėtis: sėdint sulenkus kairę koją, dešinę aukštyn

Vykdymas:

- 1 – išsilenkiant ir pakeliant dubenį, sulenkti dešinę koją;
- 2 – atsisėdant ištiesti dešinę koją aukštyn;
- 3 – 4 – tas pats, sulenkiant dešinę koją.



Kojų lenkimas ir kėlimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdomas:

- 1 – sulenkti kojas;
- 2 – ištiesi jas aukštyn;
- 3 – 4 – lėtai nuleisti ištiesias kojas.



Kojų lenkimas ir kėlimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdomas:

- 1 – pakelti ištiestas kojas aukštyn;
- 2 – sulenkti kojas;
- 3 – 4 – lėtai ištiesti kojas.



Mostai koja atgal

Pradinė padėtis: gulint ant pilvo

Vykdymas:

- 1 – moti kaire koja atgal;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik moti dešine koja.



Mostai koja atgal

Pradinė padėtis: gulint ant šlaunų, atsirėmus ištiestomis rankomis

Vykdymas:

1 – sėsti ant kulnų, galvą žemyn;

2 – grįžti į pradinę padėtį.



Mostai koja į šalį

Pradinė padėtis: gulint ant dešinio šono, dešiniu dilbiu atsiremęs į grindis.

Vykdymas:

- 1 – 3 – mostelėti tris kartus kaire koja į šalį
- 4 – grįžti į pradinę padėtį;
- 5 – 8 – kartoti pratimą gulint ant kairiojo šono.



Mostai koja į šalį

Pradinė padėtis: gulint ant dešinio šono, dešiniu dilbiu atsiremęs į grindis.

Vykdimas:

1 – moti kaire koja į šalį – aukštyn;

2 – grįžti į pradinę padėtį;

3 – 8 – kartoti pratimą tris kartus.

Kartoti pratimą gulint ant kairiojo šono.



Pasilenkimai į šalis atsiklaupus

Pradinė padėtis: sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

Vykdomas:

- 1 – atsiklaupiant ir ištiesiant rankas į šalis, pasilenkti kairėn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik pasilenkti dešinėn.



Pasilenkimai į šalis atsiklaupus

Pradinė padėtis: sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

Vykdymas:

- 1 – atsiklaupiant ir ištiesiant rankas aukštyn, pasilenkti kairėn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik pasilenkti dešinėn.



Šuoliukai

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

- 1 – pašokant sulenkti kairę koją atgal;
- 2 – pašokti ant abiejų kojų;
- 3 – 4 – tas pats, tik sulenkiant dešinę koją.



Šokio žingsnis

Pradinė padėtis: rankos ant liemens

Vykdymas:

1 – 4 – eiti du pristatomus žingsnius kairėn ir, akcentuotai pristatant dešinę koją, pasisukti kairėn, truputį pritūpti, rankas aukštyn, pasilenkti kairėn;
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, rankas aukštyn, pasilenkti kairėn suploti delnais virš galvos;
5 – 8 – tas pats, tik eiti dešinėn.



Atsipalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

Įtempti ir atpalaiduoti sėdynės raumenis



Atsipalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: gulint ant nugaros

Vykdymas:

Trupučių pakeliant galvą ir kojas, įtempti nugaros ir kojų raumenis.

Nuleidus kojas ir galvą, atsipalaiduoti.



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.

