

2021 METAI
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(SAUSIO 25–29 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

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

PIRMADIENIS

https://www.youtube.com/watch?v=bQG_sSk0tYc

10 Minute STANDING ABS Indoor Workout For Women Over 50 | Burn Belly Fat!

<https://youtube.com/watch?v=ES4MUbx5fs&feature=share>

Būkime geriausi! Tempimo ir lankstumo pratimai, 12 min.

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=aIPc63UE_Kk

15 Minute GET FIT CARDIO Indoor Walking Workout For Women Over 50

<https://www.youtube.com/watch?v=p-51VIUgR1Q>

Lose BELLY FAT Sitting Down | 10 min Seated Ab Workout For women Over 50

Rekomenduojame pažiūrėti:

https://www.youtube.com/watch?v=WHARndEw_E4

Mokomasis filmas „Sveika gyvensena“



**SVEIKA
GYVENSENA**

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.



Rąžymosi ir rankų atpalaidavimo pratimas

Pradinė padėtis: stovėti tiesiai

Vykdimas:

- 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

Vykdymas:

- 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

Vykdimas:

- 1 – žengiant pirmyn kaire koja ir pasistiebiant, 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

Vykdymas:

- 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 atsiremus 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.

