

Projektas
“AMŽINAI JAUNAS 65+”

PENKTA SAVAITĖ

(2020 m. BALANŽIO 20– BALANDŽIO 23 d.)

Keturias savaites rengėme jums fizinio aktyvumo planus. Atsižvelgiant į jūsų pageidavimus, nutarėme veiklą tęsti dar vieną mėnesį. Įvertinant jūsų poreikius, siūlome įvairaus turinio veiklas bei papildomos informacijos jus dominančiais klausimais – mityba, fizinis aktyvumas, psichinės sveikatos išsaugojimas.

Būkite sveiki ir aktyvūs!

PIRMADIENIS

https://www.youtube.com/watch?v=8MK_edN2XE0

Low Impact Dance Workout for Beginners or Older Active Adults

ANTRADIENIS

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

Tuesday | FAST Walking in 30 minutes | Fitness Videos

TREČIADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=QNfJIyAxt-o>

Senior Fitness - Standing Full Body Resistance Workout 15min

<https://www.youtube.com/watch?v=8t0rPrWWfd8>

Beginner Fat Burning Total Body Tone Up - Low Impact & No Equipment Needed! 12min

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=XBzG4eRqS7I>

Jane Fonda: Fat-Burning Latin Dance Workout

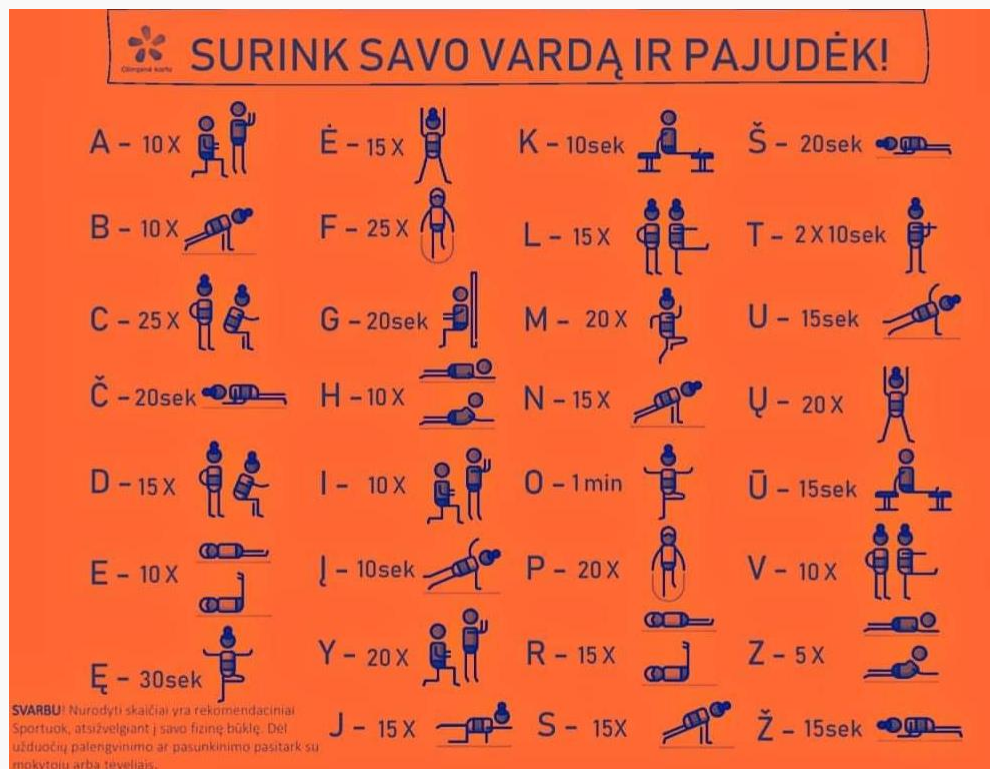
PABANDYKITE

Padarykite: vardas+ pavardė.

Jeigu jaučiatės gerai, pakartokite dar kartą.

Pavyzdys. Asta:

10 x įtupstai, 15xatsispaudimai, 2x 10 sek. rankos tempimas, 10x įtupstai



REKOMENDUOJAME PAŽIŪRĖTI

Profesorius, mokslo daktaras Albertas Skurvydas. Tai vienas garsiausių Lietuvos sporto mokslininkų. Siūlome pažiūrėti keletą profesoriaus paskaitų.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw4yQJFBgAY>

Prof. dr. A. Skurvydas Fizinis aktyvumas ir depresija: naujaisi sporto mokslo atradimai

<https://www.youtube.com/watch?v=Re7eO4RP7qc>

Prof. dr. A. Skurvydas Visa tiesa apie nutukimą ir kovą su juo! 1 dalis

<https://www.youtube.com/watch?v=HqEiBP4cQDg>

Prof. dr. A. Skurvydas Visa tiesa apie nutukimą ir kovą su juo! 2 dalis

Projekta
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projekta
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas