

Projektas

“AMŽINAI JAUNAS 65+”

ŠEŠTA SAVAITĖ

(2020 m. BALANŽIO 27- BALANDŽIO 30 d.)

GERBIAMI PROJEKTO DALYVIAI,

Kiekvieną dieną vis maloniau šviečia saulė ir, kas labiausiai džiugu, švelnėja karantino sąlygos. Nuo šios savaitės į jūsų fizinio aktyvumo programą įtaukėme pasivaikščiojimo veiklas. Primename, kad ir toliau būtina laikytis visų karantino sąlygų, bet po vieną pasivaikščioti nėra draudžiama. Stebėkite gamtą, gėrėkitės pasakišku jos pabudimu.

Sėmės jums ir išlikite sveiki!

Mesk tą savo užsidarymą, tą liūdesį, tą nusižeminimą ir baimę!

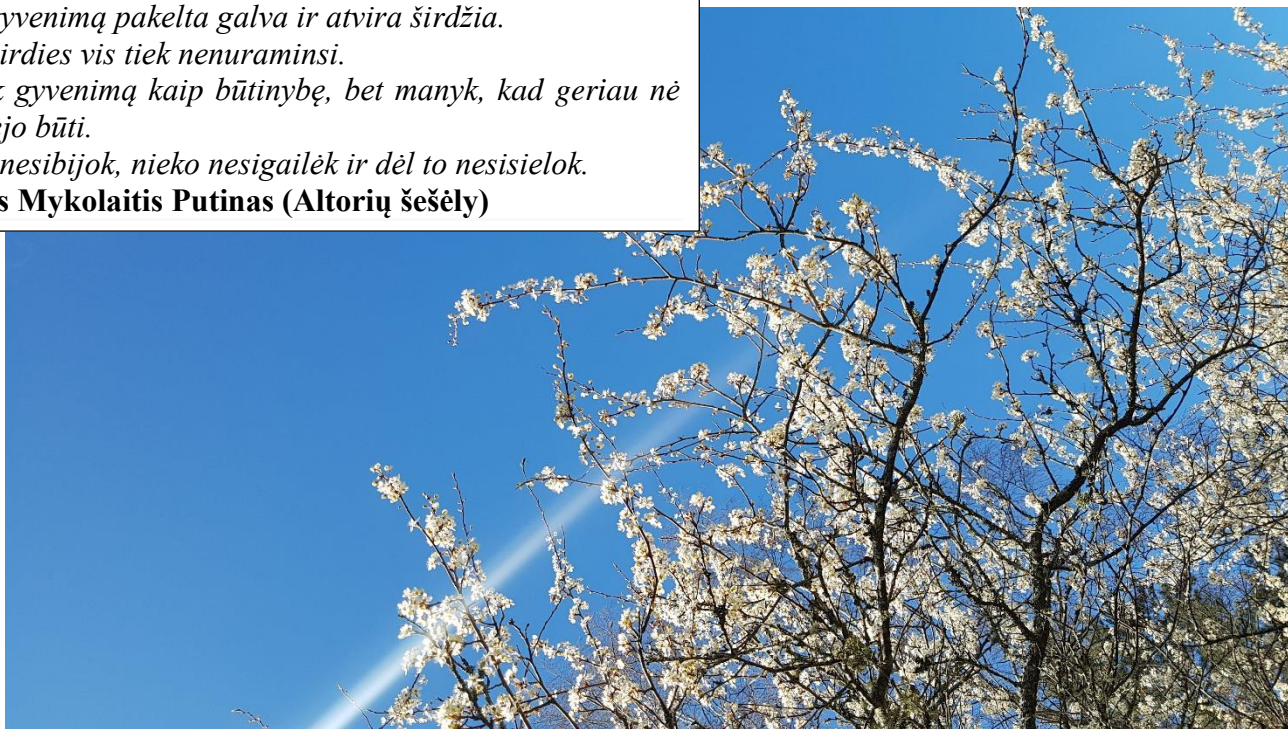
Eik į gyvenimą pakelta galva ir atvira širdžia.

Savo širdies vis tiek nenuraminsi.

Priimk gyvenimą kaip būtinybę, bet manyk, kad geriau nė negalėjo būti.

Nieko nesibijok, nieko nesigailėk ir dėl to nesisielok.

Vincas Mykolaitis Putinas (Altorių šešėly)



PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=WJlvy7D0vRM>

Sportuok namuose! Kalanetikos treniruotė su Lina! 1 treniruotė. 43 min

ANTRADIENIS

30 minučių pasivaikščiojimas lauke.

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

Kaip taisyklingai atlikti tempimo pratimus? 3.21min

<https://www.youtube.com/watch?v=tUAvz5ngAsA>

Nugarai be skausmų: kalanetika laidoje „Labas rytas, Lietuva“ 6 min

TREČIADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=MxrJ1z0HmYU>

1 Mile Easy Disco Walking Workout | Burn 150 Calories in Just 15 Minutes!

<https://www.youtube.com/watch?v=6SvWaQAbD30>

FULL BODY TONE UP TO THE BEAT WITH CANNED FOOD | BOOST YOUR METABOLISM!! Viso kūno treniruotė. Reikės dviejų vandens buteliukų. 15 min

KETVIRTADIENIS

30 minučių pasivaikščiojimas lauke

https://www.youtube.com/watch?v=0_764YmMpV0

Kalanetikos pratimai kaklui ir pečių juostai su Rūta Ambrozaitiene 4.29 min

Projekta
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projekta
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas