

Gerbiami Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto

Trečiojo amžiaus universiteto klausytojai,

projekto “Amžinai jaunas 65+” dalyviai,

Apgailestaujame, kad turėjome nutraukti betarpišką bendravimą su jumis. Tačiau mankštintis galime ir namų aplinkoje.

Nuo kitos savaitės (2020 kovo 23 d.) mes pasiūlysimė įvairių pratimų komplektą savaitei. Pagrindinė sąlyga ko jums reikės mankštinantis nuotoliniu būdu – tai interneto ryšys.

Neabejokite savo gebėjimais, tik pradžioje gali pasirodyti sudėtinga, o po to išmoksite ir viskas bus lengvai įveikiama. Juk Jūs esate studentai!

NUO KO PRADĖTI?

Projekto dalyviai, kurie dalyvavo fizinio aktyvumo veiklose, turi Fizinio aktyvumo dienoraščius. Jeigu Jūs Fizinio aktyvumo dienoraščio neturite, jo elektroninę versiją rasite šiame tinklapyje.

Paspauskite nuorodą

1. Dienoraščiuose pateiktos rekomendacijos ir patarimai pradedantiems mankštintis (puslapiai 23-24). Dar kartą atidžiai perskaitykite.
2. Planuokite savo fizinį aktyvumą. Kaip tai daryti aprašyta 2.2 skyrelyje „Fizinio aktyvumo registravimas ir įsivertinimas“. Užpildykite 8 lentelę *Savaitės fizinis aktyvumas* (psl. 28).
3. Internetinėje erdvėje yra daugybė fizinio aktyvumo veiklų įrašų. Mes Jums siūlome veiklas, kurias pristato kompetentingi specialistai ir kurių pobūdis ir intensyvumas atitinka Jūsų amžiaus tarpsnį.
4. Prieš fizinio aktyvumo veiklas, per pertraukėles ir po mankštų pasimatuokite pulsą. Apie pulsą ir jo kaitą fizinio aktyvumo metu informacija pateikta 1.6 skyrelyje *Širdies susitraukimų dažnis ir jo matavimas* (p. 19–21). Jeigu Jūsų pulsas ramybės būsenoje yra daugiau nei 100 tv/min. – nesimankštinkite.

REKOMENDACIJA KAIP PAŽIŪRĖTI ĮRAŠĄ

- 1) nukopijuokite nuorodą: paspauskite kompiuterio pelės klavišą ir „tempkite“ per nuorodą. Ji bus pažymėta mėlynai

<https://www.youtube.com/watch?v=ulafy67Y1g0>

- 2) atsidarykite Google puslapį ir įklijuokite nuorodą



🔍

„Google“ paieška

Man sekasi!

- 3) paspauskite „Google paieška“ ir jums atsidarys

Google

🔍 Viskas 📺 Vaizdai 📰 Naujienos 📍 Žemėlapiai 📄 Vaizdo įrašai ⋮ Daugiau ⚙️ Nustatymai 📄 Įrankiai

Rezultatai: 7 (0,43 sek.)

www.youtube.com > watch > v=ulafy67Y1g0

Nekvieskite daktaro: rytinė mankšta - YouTube

2018-12-06 - Įkėlė LTOK

▶️ 4:18 **Watch** later. Share. Copy link. Info. Shopping. Tap to unmute. If playback doesn't begin shortly, try restarting ...

www.youtube.com > watch > v=ybyNgorjv8Y

Olimpinis meniuo. Tėvų video - YouTube

2019-10-10 - Įkėlė LTOK

▶️ 19:56 ... ir prisijungti prie projekto sėkmės aktyviai padedant vaikams. Pieno kokteilio iššūkis: <https://www.youtube.com/watch?v=ulafy67Y1g0>

Trūksta: ulafy67Y1g0

- 4) nustatykite kompiuterio pelės rodyklę ant pavadinimo ir paspauskite. Jums atsidarys norimas vaizdo įrašas.

ARBA

(Kitas prisijungimo būdas)

- 1) Klaviatūroje paspauskite Ctrl mygtuką ir jį laikant, tuo pačiu metu naudojant pelytės rodyklę spauskite pasirinktą nuorodą. Tokiu būdu vaizdo įrašas iš karto įsijungs.



Jeigu iškilis klausimų, galite kreiptis:

telefonu: 868072393 (Asta Šarkauskienė)

el. paštas: asta.sarkauskiene@gmail.com

Projekto „Amžinai jaunas 65+“

vadovė profesorė, mokslų daktarė Asta Šarkauskienė

Projektą
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projektą
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas

PIRMOJI SAVAITĖ (2020 KOVO 23-27)

PIRMADIENIS

Pateikiame gydytojo Daliaus Barkausko vaizdo įrašą – kaklo mankštos pratimai.

<https://www.youtube.com/watch?v=uIafy67Y1g0> Pateikiame gydytojo Daliaus Barkausko vaizdo įrašą (Nekvieskite daktaro: rytinė mankšta 4min).

<https://www.youtube.com/watch?v=PZlQzmSdwMw> Pateikiame gydytojo Daliaus Barkausko vaizdo įrašą (Kaklo mankštos pratimai || Nekvieskite daktaro 4min)

https://www.youtube.com/watch?v=YyH_27HPXG0 (Mankšta „Judėk laisvai“ | Eglės sanatorija 20min) Pratimams atlikti reikės kelių įrankių: kilimėlio, tai gali būti tiesiog didesnis rankšluostis; lazdos ar pagalio, kuris būtų maždaug metro ilgio, bei kamuoliuko, jei neturite jokio kamuoliuko, galima vietoj jo naudoti nedidelę pagalvėlę.

Rekomenduojama pažiūrėti

Lietuvos sporto universiteto profesorius Albertas Skurvydas: Keturios fizinio aktyvumo formos – keturioms amžiaus grupėms

<https://www.youtube.com/watch?v=RE0FejK3drM>

ANTRADIENIS

https://www.youtube.com/watch?v=q-_BWXpM-Y0 (Exercise Warm Up for Older Adults 4min) Apšilimo pratimams atlikti reikės pasirūpinti labai paprasta įranga, randama namuose: reikės kėdės bei dviejų mažų vandens buteliukų su vandeniu, kurie atstos lengvus svorius.

<https://www.youtube.com/watch?v=GTGRjuIOW-Q> (Mankšta nugaros raumenų stiprinimui „Tvirta nugara“ | Eglės sanatorija 29min) Pratimams atlikti reikės kilimėlio arba didesnio rankšluosčio.

TREČIADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=7aHK2sgjBCM> (GREAT 20 minute exercise workout for Beginners and Seniors!!)

<https://www.youtube.com/watch?v=jhXOjVj9bOo> (Atsipalaidavimui Express Flow Up To The Beat | Hip Flexor Stretch, Side Body and Back Soother 9min)

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=VOMs1r-K9hc> (Jane Fonda: Total Body Workout | Fit & Strong- Level 2 27min)

PASTABA: jei matote, kad kažkurio pratimo atlikti nepavyksta ar nenorite jo atlikti, galite siūlomą pratimą pakeisti kitu, pavyzdžiui ėjimas vietoje iki tol, kol prasidės kitas pratimas.

Jei pratimas, kurio atlikti negalite yra tempimo pratimas, jį taip pat galite pakeisti kitu, Jums labiau mėgstamu pratimu iki tol, kol prasidės kitas pratimas.

SĖKMĖS!

