

## Projektas

### “AMŽINAI JAUNAS 65+”

#### ANTRA SAVAITĖ

(2020 m. KOVO 30 - BALANDŽIO 2 d.)

Pasibaigė pirmoji jūsų savarankiško mankštinimosi savaitė. Tikimės, kad pavyko įsijungti įrašus ir pasimankštinti.

Nenusiminkite, jei ne viską pavyksta padaryti. Vieną dieną gali sektis geriau, kitą – sudėtingiau. Tai normalu, nepergyvenkite. Motyvuokite save. Susidarykite savo dienos planą ir jo laikykitės.

Kai kurie įrašai yra anglų kalba. Tai neturėtų jūsų gąsdinti, tiesiog stebėkite judesius ir kartokite. Jeigu nesuspėjate atlikti pratimų su žmogumi, kuris juos rodo, tai susistabdykite įrašą, pasimokykite judesių. Po to vėl tęskite veiklą.

Įrašų pradžioje dažnai yra rodoma reklama. Tiesiog palaukite kol reklama pasibaigs ir tada pamatysite mankštos video įrašą.

Internetu yra įvairių mankštų pratimų įrašų. Jų kokybė taip pat yra įvairi – vienų labai gera, kitų – abejotina. Mes stengiamės jums pateikti susistemintą medžiagą, kur pratimai atitinka jūsų amžiaus fizinio aktyvumo apimties ir intensyvumo rekomendacijas.

Vis dėlto dar kartą primename, kad stebėkite savo savijautą. Jūs puikiai pažįstate savo kūną. Reaguokite į jo skleidžiamus signalus. Jeigu savijauta pablogės – padarykite pertrauką.

Taip pat pridėdame mokslininkų bei gydytojų rekomendacijų, paskaitų įvairiais šiuo sudėtingame laikotarpyje mums aktualiais klausimais.

#### PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=WmQ72Bw5yiY&t=871s> (Senior Life Network - Low Impact Aerobics 55min)

#### ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=hquRUs2W7Y> Apšilimui (COPACABANA | 5 Minute Dance That Walk Samba Style | 600 steps Beginner Level Walk 5min)

<https://www.youtube.com/watch?v=W-KXxKZLTm0> (Mankšta nugaros raumenų stiprinimui | Eglės sanatorija 6min) Reikės: kilimėlio arba didesnio rankšluosčio.

<https://www.youtube.com/watch?v=PgX5vN26kFk> (Mankšta sąnarių judesių amplitudės didinimui | Eglės sanatorija 3,5min) Reikės: kilimėlio arba didesnio rankšluosčio, lazdos ar pagalio maždaug metroilgio bei kamuoliuko.

## TREČIADIENIS

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_UabUNrjSE4](https://www.youtube.com/watch?v=_UabUNrjSE4) (Jane Fonda: Walking Cardio Workout : Level 1 26min) Reikės: kėdės ir rankšluosčio

## KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=rkDlpZ3Musw&t=1824s> (60-minute Sample Workout for Older Adults from Go4Life 57min)

## REKOMENDUOJAME PAŽIŪRĖTI

<https://youtu.be/ZhpGqyPF6U>

<https://m.delfi.lt/gyvenimas/article.php?id=83847781>



<https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/santykiai/psichologas-prof-a-perminas-gyvenimas-siuo-laikotarpiu-turetu-tapti-letesnis-1024-1292046>

Projekta  
finansuoja



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA

Projekta  
įgyvendina



Klaipėdos  
universitetas