

Projektas

“AMŽINAI JAUNAS 65+”

TREČIA SAVAITĖ

(2020 m. BALANŽIO 6- BALANDŽIO 9 d.)

Įsibėgėja mūsų Fizinio aktyvumo veiklos, organizuojamos nuotoliniu būdu. Tikimės, kad jau nebeatrodo taip sudėtinga įsijungti įrašą ar savarankiškai organizuoti savo fizinį aktyvumą.

Mums įdomu, kaip jums sekasi. Prašome pasidalinti savo išpūdžiais. Laukiame jūsų atsiliepimų ir/ar nuotraukų, kuriose matytųsi kaip jūs mankštinatės.

Patirtimi prašome pasidalinti vienu iš šių būdų:

El. paštas

asta.sarkauskiene@ku.lt

“Messenger”

Asta Šarkauskienė

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=H0c-4nZjIWQ> **Lengva viso kūno treniruotė.** Fun, low impact workout for TOTAL beginners. 29 min.

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=-peV5NfC0N0> **Raumenų apšilimas.** 6 Minute Warm Up Routine BEFORE Your Cardio Workout | Avoid Injury! 6 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=NNkH4vDaVIo> **Apatinės kūno dalies tempimo pratimai.** Lower Body Active Stretching Routine - Low Impact Workout to Tone and Stretch. 17 min.

TREČIADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=gT9WO94knPg> **Treniruotė raumenų stiprinimui. Reikės dviejų pilnų vandens buteliukų, kėdės.** Senior Fitness - Beginner HIIT Workout For Seniors. 14 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=VULt--bcWd0> **Viršutinės kūno dalies tempimo pratimai.** Upper Body Active Stretch Workout - Arms, Shoulder, Chest, and Back Stretching Exercises. 14 min.

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=012SAJ9z3Yg> **Salsa judesių treniruotė.** Senior Fitness - Low Impact Salsa Dance Cardio Exercises For Beginners. 19 min.

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

REKOMENDUOJAME PAŽIŪRĖTI

<https://www.youtube.com/watch?v=TtHfOD0YYcI&t=158s> Osteoporozė ir fizinis aktyvumas. Nesudėtingi pratimai ligai sustabdyti (Lietuvos sporto universiteto video medžiaga)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xw4yQJFBgAY> Fizinis aktyvumas ir depresija: naujaisi sporto mokslo atradimai (prof. A. Skurvidas)

<https://www.mf.vu.lt/apie-mf/naujienos/33-bendros-naujienos/1325-dr-jelena-stanislavoviene-kaip-rupintis-savo-psichine-sveikata> (Psichinė sveikata, dr. J. Stanislavovienė)



Projekta
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projekta
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas