

## Projektas

### “AMŽINAI JAUNAS 65+”

#### FIZINIO AKTYVUMO PLANAS

(2020 m. LAPKRIČIO 30- GRUODŽIO 4 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	<a href="mailto:asta.sarkauskiene@gmail.com">asta.sarkauskiene@gmail.com</a>
Telefonine žinute	868072393
“Messenger”	Asta Šarkauskienė

#### PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašas	Fizinio pajėgumo testai
	Mankšta		
35 min.	45 min.	30 min.	40 min.

## PIRMADIENIS

[https://www.youtube.com/watch?v=yYBv8m\\_f6fc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Dt70pNr90HRw0aMLmTg7MwQt\\_TCogAorTgwYP1hInM\\_vmTbeDhmXtaLk&fbclid=IwAR3kgPv5qiAIR6QqhWyvbQYT02zH8-bjWETrINZhSIETKjUJgFyRmDiZZXo](https://www.youtube.com/watch?v=yYBv8m_f6fc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Dt70pNr90HRw0aMLmTg7MwQt_TCogAorTgwYP1hInM_vmTbeDhmXtaLk&fbclid=IwAR3kgPv5qiAIR6QqhWyvbQYT02zH8-bjWETrINZhSIETKjUJgFyRmDiZZXo)

Viso kūno mankšta, kurią lengvai atliksite namuose; 35 min.

## ANTRADIENIS

Ėjimas vidutiniu- dideliu intensyvumu. Trukmė: ne mažiau nei 30 min.

<https://youtube.com/watch?v=47n1fN2peEc&feature=share>

Asorti šokių ir saveikatingumo studijos (www.asortistudija.lt) trenerė Vaida Vaičiulytė pristato viso kūno mankštą, kurią lengvai atliksite namuose. 12 min.

## KETVIRTADIENIS

<https://youtube.com/watch?v=XTrhv6oJJ3Q&feature=share>

IMPULS treniruotės 2020 Slow Strong Agnė: 30 min.

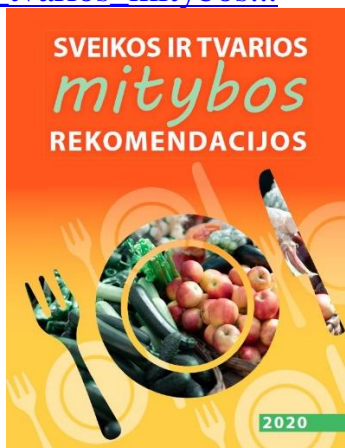
### Rekomenduojame paskaityti:

Parengtos naujos

### **SVEIKOS IR TVARIOS MITYBOS REKOMENDACIJOS**

Jos keičia ankstesnes, parengtas prieš 10 metų. Kviečiame susipažinti.

[https://sam.lrv.lt/.../Sveikos\\_ir\\_tvarios\\_mitybos...](https://sam.lrv.lt/.../Sveikos_ir_tvarios_mitybos...)





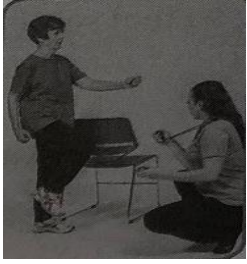

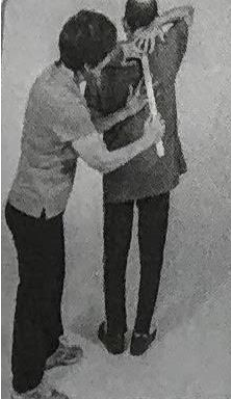

## PENKTADIENIS

Kiekvieno žmogaus fizinis pajėgumas turi atitikti konkretaus amžiaus žmonių fizinio pajėgumo normas. Siūlome jums atlikti nesudėtingus fizinio pajėgumo testus ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą. Matydami savo rezultatus, žinosite kurios raumenų grupės yra išlavintos pakankamai, o kurioms, galbūt, reikia skirti daugiau dėmesio. Sėkmės!

### SENJORŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

Senjorų fizinio pajėgumo testai matuoja pagrindinius fizinius parametrus, reikalingus kasdienio gyvenimo funkcijai atlikti. Testai yra praktiški ir svarbūs, testą baigę dalyviai suranda prasmę ir motyvaciją.

Testas	Tikslas	Trumpas aprašymas	Normos pagal amžiaus grupes: vyrų (V), moterų (M)
<p><b>30 sek. Atsisėdimai ant kėdės</b></p> 	<p>Įvertinti apatinės kūno dalies stiprumą. Stipri apatinė kūno dalis reikalinga atliekant daug užduočių, pvz., lipimui laiptais, vaikščiojimui, atsistojant nuo kėdės ar išlipant iš automobilio.</p>	<p>Tinkamas pratimo užbaigimas, kai žmogus stodamasis išsitiesia o rankos yra sukryžiuotos ant krūtinės.</p>	<p><i>Atsistojimai/30sek</i> 60-64 (M=15; V=17) 65-69 (M ir V= 15) 70-74 (M=14; V=15) 75-79 (M=13; V=14)</p>
<p><b>Rankos kėlimas su svoriu</b></p> 	<p>Įvertinti viršutinės kūno dalies stiprumą. Stipri viršutinė kūno dalis reikalinga atliekant įprastus ūkio darbus, keliant sunkius daiktus.</p>	<p>Kiek kartų gali atlikti svorio kėlimo veiksmą per 30 sekundžių. Svoris: M=2.27 kg; V=3.63 kg).</p>	<p><i>Kartai</i> 60-64 (M=17; V=19) 65-69 (M=17; V= 18) 70-74 (M=16; V=17) 75-79 (M=15; V=16)</p>
<p><b>6 minutės ėjimo</b></p>	<p>Įvertinti aerobinę ištvermę, kuri yra svarbi tokioms užduotims kaip lipimas laiptai, apsipirkimas ir ekskursijos.</p>	<p>Kiek tiriamasis gali nueiti metrų per 6 min.</p>	<p><i>Metrai</i> 60-64 (M=625; V=680) 65-69 (M=605; V=650) 70-74 (M=580; V=620) 75-79 (M=550; V=580)</p>

<p><b>2 minučių žingsnio testas</b></p> 	<p>Alternatyvus aerobinis ištvermės bandymas, naudojamas, kai yra erdvės apribojimai ar oras draudžia 6 minučių pėsčiomis bandymą.</p>	<p>Visų žingsnių, užbaigtų per 2 minutes, skaičius, pakeliant kiekvieną kelį į vidurį (kelio girnelės ir viršutinio klubo kaulo). rezultatas yra laikas, kai dešinysis kelis pasiekia reikiamą aukštį</p>	<p><i>Žingsniai</i>  60-64 (M=97; V=106)  65-69 (M=93; V=101)  70-74 (M=89; V=95)  75-79 (M=84; V=88)</p>
<p><b>Sėdėti ir pasiekti</b></p> 	<p>Įvertinti apatinės kūno dalies lankstumą, kuris yra svarbus norint išlaikyti gerą laikyseną, įprastus važiavimo modelius ir įvairias judrumo užduotis, pvz., įlipti į vonią ar automobilį ir iš jo.</p>	<p>Atsisėdus ant kėdės stengtis pirštų galais pasiekti kojų pirštus. Išmatuoti atstumą tarp rankos ir kojų pirštų.</p>	<p>Šiam testui standartų nėra.</p>
<p><b>Nugaros testas</b></p> 	<p>Siekiant įvertinti viršutinės kūno dalies (pečių) lankstumą, kuris yra svarbus atliekant tokias užduotis, kaip plaukų šukavimas, saugos diržo pasiekimas.</p>	<p>Stengtis suimti rankas už nugaros. Išmatuoti atstumą tarp abiejų rankų.</p>	<p>Šiam testui standartų nėra</p>
<p><b>Judrumo testas</b></p> 	<p>Įvertinti judrumą ir dinamišką pusiausvyrą, kuri yra svarbi užduotims, kurioms reikalingas greitas manevravimas, pvz., atsistoti eiti į vonios kambarį arba atsiliepti į skambutį</p>	<p>Kiek laiko užtruks tiriamasis atsistoti nuo kėdės apeiti kuoliuką ir vėl atsistoti. (2,44 m.).</p>	<p><i>Sekundės</i>  60-64 (M=5,0; V=4,8)  65-69 (M=5,3; V=5,1)  70-74 (M=5,6; V=5,5)  75-79 (M=6,0; V=5,9)</p>

Parengė Klaipėdos universiteto Žmogaus motorikos tyrimų laboratorijos vedėjas  
Dr. R. Jančiauskas