

**FIZINIO AKTYVUMO PLANAS
(GRUODŽIO 21-23 D.)**



Mieli projekto dalyviai,

Su Šv. Kalėdom ir Naujaisiais 2021 metais. Linkime, kad ateinančiais Jaučio metais nestigtų sėkmės ir laimės, o susidėlioti tikslai būtų įgyvendinti neskubant, bet kantriai, tvirtai ir iki galo!

Projekto "Amžinai jaunas 65+" vykdytojų komanda
KU Sporto, rekreacijos ir turizmo katedra

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis
Video įrašai	Ėjimas 30 min.	Video įrašai
40 min.	Mankšta 20 min.	30 min.

PIRMADIENIS

<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.

ANTRADIENIS

Ėjimas

- 10 min. vidutiniu tempu
- 10 min. keičiant tempą: 100 metrų greitai, 200 lėtai ir t. t.
- 10 min. vidutiniu tempu

Pastaba: einant nufotografuokite gražiai papuoštą objektą ir pasidalinkite šiuo vaizdu su mumis

(atsiųskite nuotrauką šiuo adresu: asta.sarkauskiene@gmail.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=8CE4jWlQ18>. 20 Min Exercise for Seniors, Elderly, & Older People - Seated Chair Exercise Senior Workout Routines

TREČIADIENIS

<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.

Svarbiausių žmogaus sveikatos rodiklių normos. Dažnu atveju vieno rodiklio pokytis daro įtaką kitiems. Siūlome išsaugoti šias normas (šaltinis: <https://kineziterapija24.lt/>)



Projektas „Amžinai jaunas 65+“
(SRF-FAV-2019-0162)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

