

TREČIOJI SAVAITĖ (LAPKRIČIO 16-20 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašai	Mankšta 12 min.	Video įrašai	Tempimo pratimai
	Ėjimas		
40 min.	30 min.	30 min.	20 min.

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=HUWpQpDWEYE>. Mankšta senjorams namuose: sąnarių paslankumui, raumenų stiprinimui

<https://www.youtube.com/watch?v=GTGRjuIOW-Q&t=1444s>. Mankšta nugaros raumenų stiprinimui „Tvirta nugara“ | Eglės sanatorija. 30 min.

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=UbLVVn5uU8E>. (Ryto mankšta su Dalia S2D1)

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

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=4GM6jw3vUGY>.

Ryto mankšta su Dalia 1

<https://www.youtube.com/watch?v=hMvAJ9cG0zU>. Senior silver sneaker class of 65-92 yr olds dance to JT's Can't Stop the Feeling!

<https://www.youtube.com/watch?v=qsMJRQbMJVI&t=645s>.

Pratimų kompleksas skirtas nugarai ir pilvo presui @ Sportuok su Rūta

Rekomenduojame pažiūrėti:

https://www.youtube.com/watch?v=HT1sgJgQ_pc.

Mokslininkas A. Skurvydas apie ilgaamžiškumo paslaptį, sveiką mitybą ir streso suvaldymą



PENKTADIENIS

TEMPIMO PRATIMAI

Dėl metų naštos sumažėjus aktyvumui, mažėja ir judesių amplitudė; raumenys praranda elastingumą, nusilpsta ir sustingsta. Tačiau kūno galimybės atgauti prarastą lankstumą ir jėgą tiesiog stebuklingos, tik reikia reguliariai mankštintis.

Svarbiausia tempiant raumenis atsižvelgti į amžiaus ir lankstumo skirtumus. *Taisyklingai tempti – tai reiškia neviršyti savo galimybių, išlikti komforto zonoje.*

Išmokite tempti raumenis nevertodami jėgos; tempkite atsižvelgdami į savijautą. Susitingusiems sąnariams atpalaiduoti reikia laiko, todėl juos reikia tempti kantriai ir reguliariai.

Pagrindinės raumenų tempimo taisyklės:

- Netempkite per toli, ypač pradžioje. Pradėkite švelniai ir tik pajutę atsipalaidavimą stiprinkite tempimą.
- Tempkite patogia poza; įtampa turi po truputį mažėti, išlaikant tą pačią pozą.
- Kvėpuokite lėtai, giliai ir natūraliai; lenkdamiesi į priekį iškvėpkite. Jei nebegalite normaliai kvėpuoti, vadinasi per smarkiai tempiate.
- Nespyruokliuokite. Spyruokliuojant raumenys, kuriuos norite ištempti, sustandėja.
- Galvokite apie tą sritį, kurią tempiate. Jauskite tempimą. Jeigu įtampa stiprėja, vadinasi per smarkiai tempiate. Sumažinkite tempimą, kad jaustumėtės patogiai.
- Nesistenkite tapti lankstūs. Tiesiog išmokite taisyklingai tempti raumenis, o lankstumas atsiras savaime po kurio laiko. Lankstumas – tai tik vienas iš raumenų tempimo elementų.

Ką dar reikia žinoti:

- Kiekvieną dieną esame kitokie: kartais labiau sustingę, kartais lankstesni.
- Savo pojūčius galite kontroliuoti savo veiksmais.
- Tempiant raumenis svarbiausia reguliarumas ir atsipalaidavimas. Jei pradėsime reguliariai tempti raumenis, tai tapsite aktyvesni ir pagerės jūsų fizinė forma.
- Taisyklingai tempti raumenis – tai reiškia tempti atsižvelgiant į savo galimybes, atsipalaidavus ir nesilygiuojant į kitus.
- Raumenų tempimas parengia jūsų kūną judėti.
- Tempkite raumenis, kada tik jums patinka. Tai padės jums visuomet gerai jaustis.

1. Stovėkite tiesiai, kojos pečių plotyje. Labai lėtai galvą atloškite atgal palaikykite 10sekundžių, tada palenkite pirmyn ir vėl palaikykite 10 sekundžių. Pakartokite šešis kartus.



2. Stovėkite tiesiai. Lėtai palenkite galvą į kairę pusę. Šią poziciją išlaikykite maždaug 10 sekundžių ir pratimą pakartokite galvą lenkdami į kitą pusę.



3. Rankos ištiestos virš galvos, delnai suglausti. Tempkite rankas aukštyn ir švelniai atgal. Tempdami aukštyn įkvėpkite. Išlaikykite tempimą 5-8 sekundes.



4. Atsistokite praskėtę kojas maždaug per pečių plotį, pėdas nukreipę tiesiai prieš save. Lėtai lenkitės per klubus. Tempdami visuomet truputį sulenkite kelius, tada neperkrausite strėnų. Kaklas ir rankos atpalaiduotos. Lenkitės kol pajusite švelnų tempimą kojų užpakalinėje pusėje. Šitaip lengvai tempkite 15–25 sekundes, būdami atsipalaidavę. Niekada netempkite sukaustytais keliais arba spyruokliudami. Paprasčiausiai lengvai tempkite raumenis. Tempkite atsižvelgdami į savijautą ir nesirūpinkite, jei judesio amplitudė nėra didelė.







5. **Kirkšnies tempimas sėdint.** Atsisėskite ant grindų. Suglauskite pėdas ir delnais suimkite kojų pirštų galus. Kulnus laikykite patogiu atstumu nuo tarpvietės. Švelniai pasilenkite į priekį, kol pajusite tempimą kirkšnyse. Lengvai tempkite 20 sekundžių. Alkūnes stenkitės laikyti blauzdų išorėje, jei tai galite tik padaryti be didesnių pastangų.



6. Dabar, kairę koją laikydami sulenktą, dešinę ištieskite. Kairės kojos padą priglauskite prie dešinės šlaunies vidurio paviršiaus (ištiestos kojos kelis neturi būti „atlaužtas“).

Norėdami ištempti dešinės šlaunies užpakalinį paviršių ir nugaros apačios kairę pusę (vieni pajus tempimą nugaros apačioje, kiti ne), pasilenkite per klubus į priekį, kol pajusite labai švelnų, lengvą tempimą. Tempkite 30 sekundžių.

Palengva tempimą baikite. Tą patį pakartokite su kita koja. Neužmiškite, kad šlaunies priekinis paviršius turi būti atpalaiduotas, pėda vertikali, o čiurna ir pirštai atpalaiduoti. Tempkite 30 sekundžių.



7. Atsisėskite ant grindų ištiesę kojas. Kojų pirštai žiūri aukštyn, tarpas tarp kulnų ne didesnis kaip 15 cm. Lenkitės per klubus, kol pajusite lengvą tempimą. Tempkite 20 sekundžių. Greičiausiai tempimą jausite užpakalinėje kojų pusėje. Jeigu jūsų nugara sustingusi, ko gero, tempimą pajusite ir strėnose.





8. Atsiklaupę pasiduokite visu kūnu į priekį ir pamėginkite sugriebti kilimėlio kraštą. Jei sunkiai sekasi, ištiestas rankas, delnus švelniai spausdami prie kilimėlio, traukite atgal.



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.



Klaipėdos
universitetas

30
metų