

## FIZINIO AKTYVUMO PLANAS (GRUODŽIO 14-18 D.)

### PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašas	Ėjimas	Video įrašai	Pratimai
	Pratimai		
	Ėjimas		
30 min.	≥40 min.	30 min.	20 min.

### PIRMADIENIS

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

### ANTRADIENIS

**Ėjimas: trukmė ne mažiau nei 30 min.**

- Ėjimas vidutiniu - dideliu intensyvumu (iki mikrorajone esančių treniruoklių)
- Pratimai naudojant stacionarius mikrorajone įrengtus treniruoklius
- Ėjimas vidutiniu intensyvumu (tempu) namo

### KETVIRTADIENIS

<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=NNkH4vDaVlo> **Apatinės kūno dalies tempimo pratimai.** Lower Body Active Stretching Routine - Low Impact Workout to Tone and Stretch. 18 min.

### **Rekomenduojame paskaityti:**

Dietologė siūlo neskaičiuoti kalorijų, tikrasis blogis slypi ne jose.

Skaitkite daugiau: <https://www.delfi.lt/sveikata/sveikas-kunas/dietologe-siulo-neskaiciuoti-kaloriju-tikrasis-blogis-slypi-ne-jose.d?id=85671127>



## PENKTADIENIS

### 1. Vaikščiojimas, keliant koją ir spiriant

*Pradinė padėtis:* stovima.

*Vykdimas:*

- 1 – įkvepiant žengti kairia koja;
- 2 – iškvepiant kairę koją kelti aukštai spiriant ir pristatyti. Paskui žengti dešine koja ir t. t.

*Pastabos:* įkvepiant kiek išsitiesiama, spiriant kiek pasilenkiama.



## 2. Ražymais keliant sunertas rankas

*Pradinė padėtis:* stovima, kojos pečių platumu rankos nuleistos, pirštai sunerti.

*Vykdymas:*

1 – įkvepiant kelti sunertas rankas į dešinę, į viršų (pasukant delnus į viršų); tuo pat metu truputį sulenkti ir ištiesti kojas (kiek atsilošti);

2 – iškvepiant leisti rankas į kairę, žemyn, liemenį kiek palenkti į priekį.

*Pastabos:* pratimas kartojamas po 6 kartus į kiekvieną pusę.



### 3. Kojos kėlimas per kėdę

*Pradinė padėtis:* stovima prieš kėdę.

*Vykdymas:*

- 1 – įkvėpiant traukti sulenktas rankas atgal ir kelti jas ties pečiais;
- 2 – iškvėpiant rankas laisvai nuleisti ir puslankiu perkelti į kairę (kitą kartą – dešinę) koją per kėdę.

*Pastabos:* kilnojant kojas, nereikia sulaikyti kvėpavimo. Kiekviena koja kilnojama po 4–6 kartus.



#### 4. Vienos kojos lenkimas, antros kilstelėjimas

*Pradinė padėtis:* gulima ant nugaros.

*Vykdymas:*

1 – įkvėpti pilvu ir krūtine;

2 – iškvėpiant sulenktą kairę koją traukti rankomis prie krūtinės, kilstelėti nuo grindų ištiestą dešinę koją ir abi kojas nuleisti.

*Pastabos:* antrą kartą prie krūtinės traukiama dešinė koja, o kairė kilstelėjama. Kartojama po 4–6 kartus kiekviena koja. Atsistojus du kartus giliai pakvėpuojama.





## 5. Įtūpastas į priekį

*Pradinė padėtis:* stovimas, kojos suglaustos, rankos nuleistos.

*Vykdymas:*

1 – įkvepiant žengti didelį žingsnį į priekį kaire koja, kurią sulenkti, rankas tiesi į šalis, atsilošti;

2 – iškvepiant atsispirti kairia koja ir grįžti į pradinę padėtį.

*Pastabos:* kitą kartą žengiama dešine koja. Kartojama 4–6 kartus.



## 6. Aštuoniukės rašymas rankomis

*Pradinė padėtis:* stovima, kojos pečių plotumu, rankos sulenktos ties pečiais, pirštai sugniaužti į kumščius.

*Vykdymas:* tiesti rankas į šalis, atgniaužti kumščius ir išskėsti pirštus; Delnus per apačią pasukti į viršų. Paskui delnus pasukti į buvusią padėtį, lenkti rankas prie pečių, gniaužiant pirštus į kumščius.  
Vadinasi, įsivaizduoti, kad rankomis rašomos aštuoniukės (gulsčios).

*Pastabos:* atliekant judesius, laisvai ir giliai kvėpuojama. Pratimas daromas 6 kartus. Kas savaitę jį kartoti galima dviem kartais daugiau (8,10,12).





## 7. Liemens sukimas, kojų pirštų lietimas

*Pradinė padėtis:* stovima, kojos praskiestos.

*Vykdymas:*

1 – įkvepiant sukti liemenį į kairę pusę (kojos nejuda iš vietos), rankas kelti į šalis;  
2 – iškvepiant pasilenkti ir su dešine ranka stengtis pasiekti kairės kojos pirštus. Jei kraujospūdis per žemas ar per aukštas, siekti tik kelį.

*Pastabos:* antrą kartą įkvepiant, sukti liemenį į dešinę pusę ir kairia ranka siekti dešinės kojos pirštus.

Pratimas daromas po 6 kartus į kiekvieną pusę.



## 8. Šokinėjimas

*Pradinė padėtis:* stovima

*Vykdimas:*

1 – pašokant 2 kartus ant kairės kojos, kelti rankas į šalis ir įkvėpti;

2 – pašokant 2 kartus ant dešinės kojos ir perduodant kamuoliuką po keliu į kitą ranką, iškvėpti.

*Pastabos:* šokinėjama 2–6 kartus.



**PASTABA:** jei matote, kad kažkurio pratimo atlikti nepavyksta ar nenorite jo atlikti, galite siūlomą pratimą pakeisti kitu, pavyzdžiui ėjimas vietoje iki tol, kol prasidės kitas pratimas.

Jei pratimas, kurio atlikti negalite yra tempimo pratimas, jį taip pat galite pakeisti kitu, Jums labiau mėgstamu pratimu iki tol, kol prasidės kitas pratimas.

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

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

