

ANTROJI SAVAITĖ (LAPKRIČIO 9-13 D.)

PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašai Reikalingi svoriai. Gali būti du maži buteliukai)	Ėjimas	Video įrašai	Įvairūs pratimai (reikalingas nedidelis kamuoliukas)
40 min.	30 min.	30 min.	30 min.

PIRMADIENIS

https://www.youtube.com/watch?v=q-_BWXpM-Y0 (Exercise Warm Up for Older Adults 4min) Apšilimo pratimams atlikti reikės pasirinkti labai paprasta įranga, randama namuose: reikės kėdės bei dviejų mažų vandens buteliukų su vandeniu, kurie atstos lengvus svorius.

<https://www.youtube.com/watch?v=GTGRjuIOW-Q> (Mankšta nugaros raumenų stiprinimui „Tvirta nugarą“ | Eglės sanatorija 29 min) Pratimams atlikti reikės kilimėlio arba didesnio rankšluosčio.

ANTRADIENIS

Ėjimas skirtingu tempu:

- Ėjimas lėtai: 5 min.
- Ėjimas vidutiniu tempu: 15 min.
- Greitas ėjimas: 3 min.
- Lėtas ėjimas: 5 min.

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=7aHK2sgjBCM> (GREAT 20 minute exercise workout for Beginners and Seniors!!)

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

PRISIMINKIME. MANKŠTŲ AKIMIRKOS....



PENKTADIENIS

1. Aštuoniukės rašymas rankomis

Pradinė padėtis: stovima.

Vykdomas: pakaitomis lenkti ir tiesti rankas, rašant aštuoniukę.

1 – rankas sulenkti, pirštus sugniaužti į kumščius;

2 – rankas tiesti į šalis, pasukant delnais į apačią.

Pastabos: lygiai kvėpuoti. Pratimas daromas iki 6–12 kartų.



2. „Plaukimas“

Pradinė padėtis: stovima, kojos pečių platumu.

Vykdymas: daryti plaukimo judesius: rankas pakaitomis kelti į priekį ir traukti žemyn. Keliant dešinę ranką, liemuo pasukamas į priekį ir traukiamas žemyn. Keliant dešinę ranką, liemuo pasukamas į kairę, keliant kairę ranką - į dešinę. Kojos spyruokliuoja: tiesiant ranką, truputį pritūpti, traukiant ranką žemyn – išsitiesti. Įkvėpti, keliant ir lenkiant vieną ranką, iškvėpti – keliant ir leidžiant kitą ranką.

Pastabos: kartojama po 4 (vėliau - po 6–8) kartus kiekviena ranka.



3. Kojų supimas

Pradinė padėtis: kairiuoju šonu į kėdės atlošą. Kojos suglaustos, remiamės kaire ranka.

Vykdimas: supti į priekį ir atgal 8–12 kartų neįtemptą dešinę koją.

Pastabos: laisvai kvėpuojama. Kad būtų lengviau išlaikyti pusiausvyrą, rankas galima laikyti tiesiai į šalis. Paskui koja supama taip: į priekį, į kairę, į priekį, atgal, į priekį, į dešinę ir t. t.t.



4. Liemens ir dubens sukimas ratu

Pradinė padėtis: sėdima.

Vykdymas: sukti dubenį ir liemenį po 4 kartus į abi puses.

Pastabos: laisvai kvėpuojama. Įgudus kvėpavimas derinamas su judesiu: atsilošiant įkvepiama, pasilenkiant iškvepiama. Tą patį pratimą galima daryti stovint (kojos – pečių plotumu, rankos – įremtos į klubus arba sulenktos prieš krūtinę).



5. Lyno traukimas

Pradinė padėtis: stovima, kojos ištiesios. Įsivaizduojama, kad virš galvos yra įtemptas lynas.

Vykdimas:

- 1 – iškvėpiant stiebtis, stengiantis traukti lyną rankomis iki kelių;
- 2 – įkvėpiant tiesi kelius ir purtyti į priekį ir į viršų keliamas rankas.

Pastabos: pratimas kartojamas 2–6 kartus.



6. Šienavimas

Pradinė padėtis: stovima.

Vykdimas: daryti judesius, kaip kertant žolę, ištiesiant į priekį tai vieną, tai kitą koją.

Pastabos: iš pradžių pratimas daromas po 4 kartus (paskui daugiau – iki 8 kartų) į abi puses. Užsimojant įkvepiama, „kertant“ – iškvepiama.



7. Pritūpimas

Pradinė padėtis: stovima, kojos suglaustos.

Vykdimas: 1 – iškvepiant statyti vieną koją į priekį, pasistiebi ir iškelti rankas;
2 – iškvepiant pritūpti, atsistoti, nuleisti rankas ir pristatyti koją.

Pastabos: kiekvieną kartą į priekį statoma vis kita koja. Kartojama 4–6 kartus.



8. Ratukas apie kamuoliuką

Pradinė padėtis: stovima, kojos praskėstos. Dešinėje rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdymas: mesti kamuoliuką į žemę, kad jis atšoktų stačiai į viršų. Ta pačia ranka kamuoliuką pagauti, bet prieš tai suspėti apie jį apsukti ore ranka ratuką.

Pastabos: pratimas kartojamas 4 kartus kamuoliuką gaudant dešinę, 4 kartus – kaire ranka. Giliai, lygiai kvėpuojama. Atlikus pratimą, du kartus laisvai pakvėpuojama.



9. Krintančio kamuoliuko pagavimas

Pradinė padėtis: stovima, rankos ištiestos į priekį. Kairėje rankoje kamuoliukas.

Vykdymas: leisti kamuoliukui kristi iš rankos ir stengtis jį pagauti kuo žemiau kita ranka, neleidžiant jam nukristi ant žemės.

Pastabos: pratimas kartojamas dešine ir kaire ranka po 3–4 kartus. Gaudant kamuoliuką iškvėpti, atsistoiant – įkvėpti. Iš pradžių kamuoliuką galima gaudyti iš apačios, o įgudus – iš viršaus.



10. Kamuoliuko perdavimas žemiau kelių

Pradinė padėtis: stovima, dešinėje rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdymas: 1- įkvepiant pasistiebti, rankas lėtai kelti į šalis, virš galvos;
2 – iškvepiant lenktis žemyn (kojos tiesios), o kamuoliuką perduoti į kitą ranką iš užpakalio, žemiau kelių.

Pastabos: kartojama 4 kartus. Įkvepiant galima rankas sukti apie galvą ratuku.



11. Kamuoliuko perdavimas per petį

Pradinė padėtis: stovima, kamuoliukas dešinėje rankoje.

Vykdymas: perduoti kamuoliuką iš dešinės rankos į kairę taip: kairė ranka sulenkta už nugaros prie dešinio peties, o dešinė ranka per dešinį petį paduodamas kamuoliukas. Po to kartojama per kitą petį.

Pastabos: kartojama kiekviena ranka po 3–4 kartus. Įkvepiama, lenkiant ranką už nugaros, iškvepiama, perduodant per petį kamuoliuką.



12. Kamuoliuko perdavimas po kojomis

Pradinė padėtis: sėdima ant kilimėlio, kojos ištiestos, vienoje rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdymas: įkvepiant kelti rankas į šalis ir į viršų. Iškvėpiant rankas leisti žemyn. Kojas truputį kilstelti ir po jomis perduoti kamuoliuką į kitą ranką.

Pastabos: pratimas kartojamas 4–8 kartus. Įgudus kojos pakeliamos aukščiau.



13. Ant žemės padėto kamuoliuko paėmimas

Pradinė padėtis: stovima, viena koja priekyje, rankoje laikomas kamuoliukas.

Vykdimas: 1 – įkvepiant kelti rankas į viršų;

2 – iškvepiant lenktis žemyn ir kamuoliuką padėti toli ant žemės priekyje;

3 – atsistojant įkvėpti ir paimti kamuoliuką.

Pastabos: pratimas kartojamas 4 kartus, lenkiant kairę ir 4 karus, lenkiant dešinę koją. Paskui pavaikščiojama, giliai kvėpuojant. Įgudus įtūpstai daromi į šalis.



14. Kamuoliuko perdavimas po keliu

Pradinė padėtis: stovima, kojos suglaustos, rankose laikomas kamuoliukas.

Vykdimas:

1 – keliant rankas šonais į viršų įkvėpti;

2 – iškvėpiant greitai pakelti koją į priekį ir po to keliu kamuoliuką perduoti kitai rankai.

Pastabos: kiekvieną kartą keliami kita koja. Pratimas kartojamas 8 kartus.



15. 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.

