

## FIZINIO AKTYVUMO PLANAS (GRUODŽIO 7-11 D.)

### PRATIMŲ SANTRAUKA

Pirmadienis	Antradienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Video įrašas	Pakaitinis ėjimas	Video įrašai	Įvairūs pratimai (reikalingas nedidelis kamuoliukas)
60 min.	35 min.	35 min.	30 min.

### PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=rkDlpZ3Musw&t=1824s> (60-minute Sample Workout for Older Adults from Go4Life 57min)

### ANTRADIENIS

#### Pakaitinis ėjimas: 35 min.

- Lėtas ėjimas 5 min.
- Greitas ėjimas 1 min. + lėtas ėjimas 3 min. – kartoti keturis kartus
- Ėjimas vidutiniu tempu 10 min.
- Lėtas ėjimas 4 min.

## Rekomenduojame paskaityti, paklaustyti:

<https://www.mf.vu.lt/apie-mf/naujienos/33-bendros-naujienos/1602-fizinis-aktyvumas-neturi-buti-pavaldus-orui?fbclid=IwAR3Gt2wdKB0cg8KoIUr0FomwHIZdLADtg0LkAHAwS4nC5t9yw5n0aOfTSgI>

<https://www.facebook.com/albertas.skurvydas.7/videos/2857118594566219/>



## KETVIRTADIENIS

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

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

Pratimų kompleksas skirtas nugarai ir pilvo presui @ Sportuok su Rūta; 15 min.

## PENKTADIENIS

### 1. Aštuoniukės rašymas rankomis

*Pradinė padėtis:* stovima.

*Vykdymas:* 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.

*Vykdimas:* 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.

*Vykdomas:* 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 platumu, 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, pasistiebti 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.

*Vykdimas:* 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.

*Vykdimas:* 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.

*Vykdymas:* 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.

*Vykdymas:*

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.



**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.

