



# Programa

## „Sugrižk į ritmą“

Pokovidinio sindromo simptomams įveikti



2022



## Turinys

1. Įvadas
2. Programa vaikams
3. Programa suaugusiesiems
4. Programa vyresnio amžiaus asmenims
5. Fizinio krūvio kaitos lentelės

Fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo programą „Sugrižk į ritmą“, skirtą pokovidinio sindromo simptomams lengvinti parengė ir įgyvendina VšĮ Švietimo pagalbos projektai.

Programa parengta vykdant projektą „*Interaktyvus sportas namuose- pokovidinio sindromo simptomams lengvinti*“ remiamą Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo.





# 1. ĮVADAS



## PROGRAMA „SUGRĮŽK Į RITMĄ“

Programos „Sugrįžk į ritmą“ tikslas – paskatinti asmenis, persirgusius Covid-19 virusu, savarankiškai didinti fizinį aktyvumą ir sveikatinimą(si), palengvinti liekamuosius reiškinius pokovidiniu laikotarpiu, pasitelkiant fizinio aktyvumo veiklą ir išmaniąsias technologijas.

### COVID-19 VIRUSAS IR POKOVIDINIS SINDROMAS

Pasaulinė sveikatos organizacija dar 2019 metais pranešė apie itin sparčiai visame pasaulyje plintantį koronavirusą. Vos metų laikotarpyje ši liga pasiekė 216 pasaulio šalių teritorijų.

Pažymima, kad ši oro lašeliniu būdu perduodama virusinė infekcija išsiskiria savo mutavimo sparta, o pasireiškę ligos simptomai apima platų požymių spektrą. Covid-19 virusu apsikrėtęs žmogus gali jausti tiek besimptomę viruso formą, tiek susidurti su ūmia būkle ir komplikacijomis, tokiomis, kaip plaučių uždegimas, išsivystęs kvėpavimo nepakankamumas, bronchų alveolių pažeidimai.

Nustatyta, kad didžioji dalis pacientų ūmiuoju ligos periodu susiduria su kvėpavimo sunkumais, net iki 63 proc. skundžiasi kosuliu, 35 proc. jaučia dusulį, dar 19 proc. žmonių patiria apsunkintą kvėpavimą. Ši virusinė infekcija dažnu atveju pirmiausia pažeidžia plaučius, tačiau pakitimai stebimi ir stebint kitų organų kraujagysles. Covid-19 gali būti priežastis išsivysčiusiam širdies nepakankamumui, sukelti širdies ir kraujotakos sistemų pažeidimus, tokius kaip ūminis širdies pažeidimas, šokas, aritmija. Nustatyta, kad didžiąją dalį hospitalizuotų pacientų sudaro asmenys, turintys gretutinių ligų. Žmonės sergantys diabetu, turintys nutukimą, širdies ir kraujagyslių ligų ar padidintą kraujo spaudimą, dažniau patiria koronaviruso sukeltas komplikacijas. Pasaulio sveikatos organizavimo duomenimis, vidutiniškai 10%-20% COVID-19 infekcija persirgusių asmenų patiria įvairaus sudėtingumo vidutinės arba ilgos trukmės poveikį sveikatos būsenai, šis poveikis vadinamas pokovidiniu sindromu, kuriam dažniausiai būdingi keletas arba dauguma šių simptomų: apsunkintas kvėpavimas, nuovargis, atminties sutrikimai, padidėjęs nerimas, skonio ir uoslės praradimas, besitęsiantys krūtinės srities arba raumenų skausmai. Šie simptomai apsunkina įprastines kasdienes veiklas.

## KAIP ĮVEIKTI POKOVIDINĮ SINDROMĄ

Viena iš pagrindinių rekomendacijų įveikiant pokovidinį sindromą- subalansuota, nuosekli fizinio aktyvumo veikla. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis, specialieji fizinio aktyvumo pratimai yra labai svarbūs sveikstant po sunkios formos COVID-19 ligos. Jie padeda padidinti fizinį pajėgumą, sumažinti dusulį, padidinti raumenų jėgą, pagerinti kūno pusiausvyrą ir koordinaciją, pagerinti mąstymą, sumažinti stresą ir pagerinti nuotaiką, didinti pasitikėjimą savimi, įgyti energijos. Moksliniais tyrimais įrodyta, jog ilgojo COVID-19 (C19) poveikis yra pastebimas ir smegenų veiklai: C19 infekcijos sukelti pokyčiai galvos smegenyse išlieka vidutiniškai bent 4,5 mėn., nustatyta, atliekant magnetinio rezonanso tomografiją; net ir po lengvos C19 infekcijos, bendra galvos smegenų apimtis sumažėjo 0,2–2%; nuo C19 pasveikusiems žmonėms susilpnėjo pažintinė funkcija (ypač vyresniems nei 70 metų). Daugelis sunkiai sirgusių pacientų, ypač po intubacinės dirbtinės plaučių ventiliacijos, skundžiasi dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimais. Dažniausiai šie simptomai praeina per keletą savaitių ar mėnesių, tačiau kartais tęsiasi ilgiau. Dėmesio, atminties ir mąstymo sutrikimus svarbu atpažinti tiek pačiam žmogui, tiek jo šeimos nariams, nes dėl jų gali pablogėti tarpusavio santykiai, bendravimas, sutrikti kasdienė veikla, mokymasis, užtrukti grįžimas į darbą. Siekiant sumažinti pokovidinio sindromo poveikį smegenų veiklai rekomenduojami reguliarūs dėmesio koncentracijai, judesių (motoriniam) planavimui, koordinacijai ir balansavimui skirti pratimai, kurie aktyvina ne tik fizinę būseną, bet ir smegenų veiklą. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis, prie aktyvesnės fizinės veiklos, asmenys turėtų palaipsniui grįžti praėjus ne mažiau kaip 10 dienų nuo simptomų pradžios (kuomet savijauta pagerėja). Kasdienė aktyvesnė fizinė veikla siekiant atstatyti fizinio aktyvumo įpročius po C19 ligos turėtų trukti apie 15 minučių, palaipsniui šį laiką didinant.

## FIZINIS AKTYVUMAS SUSIDŪRUS SU COVID-19 INFEKCIJA

Kineziterapija yra neatsiejama nuo reabilitacijos proceso tiek ūmiu, tiek pokovidiniu laikotarpiu. Tikslingas fizinis krūvis padeda išvengti viruso sukeltų komplikacijų, padeda greičiau stabilizuoti būklę ligos periodu, palengvina simptomatiką. Viena iš metodikų yra kvėpavimo pratimų taikymas. Kvėpavimo pratimai skatina plaučių ventiliaciją, nes oras efektyviau patenka į visas plaučių dalis, didina plaučių tūrį, stiprina tiek įkvėpimo, tiek iškvėpimo procese dalyvaujančius raumenis. Taip pat, kvėpavimo pratimų programa padeda lengviau ir greičiau pašalinti sekretą, susikaupusį žmogaus kvėpavimo takuose, kas užkerta kelią tolimesnėms komplikacijoms ir palengvina kvėpavimą. Nustatyta, kad reguliariai taikant kvėpavimo pratimus kineziterapijos metu ženkliai sumažėja dirbtinės ventiliacijos poreikis pacientui grįžus namo po hospitalizacijos. Svarbu atkreipti dėmesį, kad kvėpavimo metu į darbą įsijungia skirtingos raumenų



grupės. Žmogui įkvepiant dalyvauja paviršiniai tarpšonkauliniai, rombinis, trapecinis raumenys, bei diafragma, paraleliai aktyvuojami krūtinės, mentės keliamasis, kaklo sukamasis, nugaros tiesiamasis, bei priekinis dantytasis raumenys. Iškvėpimo metu reikalingi vidiniai tarpšonkauliniai, juosmens kvadratinis, galinis ir apatinis dantytasis, bei pilvo raumenys. Dėl šios priežasties atliekant kvėpavimo pratimus labai svarbu užtikrinti taisyklingą kūno padėtį ir laikyseną, reguliariai keisti pradinę kūno padėtį.

#### **Taikomi kvėpavimo pratimai ūmiuoju periodu:**

1. Pozicinis plaučių drenavimas.
2. Gydytas padėtimis.
3. Atsikosėjimą skatinantys pratimai (įskaitant forsuoimą iškvėpimą, krūtinės vibraciją).
4. Diafragmą treniruojantys pratimai.
5. Kvėpavimas suspaudus lūpas.
6. Kvėpavimo raumenis aktyvinantys pratimai.

#### **Taikomi kvėpavimo pratimai pokovidiniu periodu:**

1. Kvėpavimo raumenis aktyvinantys pratimai.
2. Atsikosėjimą skatinantys pratimai.
3. Diafragmą treniruojantys pratimai.
4. Tempimo pratimai.

Įrodyta, kad reguliarus fizinis krūvis veikia žmogaus organizmą priešuždegimiškai ir skatina imuninės sistemos veiklą.

Amenims, kurie turi širdies bei kraujagyslių sistemos ar gretutinių ligų parinkti reabilitacijos metodai, taikant tikslingą fizinį krūvį, leidžia:

1. Pagerinti ir palaikyti kaulų ir raumenų funkciją
2. Padidinti toleranciją fiziniam krūviui
3. Pagerinti gyvenimo kokybę ir savarankiškumą.

Taikant tikslingų pratimų programą ir padidinus aerobinį pajėgumą aktyvėja imuninės sistemos veikla, gerėja kvėpavimo funkcija.

#### **Tikslinga fizinė veikla pokovidiniu periodu:**

1. Aerobiniai pratimai
2. Pratimai didinantys apatinių ir viršutinių galūnių raumenų jėgą.
3. Tempimo pratimai, skirti krūtininei stuburo daliai.
4. Pusiausvyrą lavinantys pratimai.



### **Rekomendacijos fiziniam krūviui:**

- Siekiant išvengti kvėpavimo sutrikimo, sunkesniems pacientams rekomenduojami pratimai neturėtų sukelti papildomo darbo kvėpavimo sistemai.
- Tyrimų duomenimis asmenims, sirgusiems Covid-19, rekomenduodama mažo aktyvumo fizinė veikla (3 MET).
- Asmenims, kurie jaučia silpnus plaučių simptomus, rekomenduojama 10-30 min. trukmės per dieną aerobiniai pratimai – mažu arba vidutiniu intensyvumu.
- Siekiant maksimalaus galimo atsigavimo po virusinės infekcijos programą tęsti reikėtų 6-8 sav.
- Mokslinėse publikacijose rekomenduojamas fizinis krūvis pokovidiniu laikotarpiu apima reguliariai taikomą 20–60 min. trukmės aerobinių ir kvėpavimo pratimų programą, 55 proc. - 80 proc. maksimalaus deguonies suvartojimo (VO<sub>2</sub>max) arba 60–80 proc. maksimalaus širdies ritmo (ŠSD) intensyvumu.

### **Rodikliai, kuriuos reikėtų įvertinti taikant programą:**

- Kraujo spaudimas ne daugiau 140/90 mm/Hg.
- Asmuo neturi LOPL ar kitos kvėpavimo takų ligos.
- Kraujo deguonies saturacija SPO<sub>2</sub> ≤ 95 proc.

## **PROGRAMOS „SUGRĮŽK Į RITMĄ“ PRIVALUMAI**

- Programa skirta vaikams, suaugusiesiems, senjorams, atitinkamai pritaikant pratimus ir fizinį krūvį.
- Programa susideda iš aerobinės veiklos bei pusiausvyros pratimų ir kvėpavimo mankštos.
- Pirmąją programos dalį sudaro 6-7 aktyvūs pratimai, lavinantys pusiausvyros reakcijas, didinantys ištvėrę ir raumenų jėgą viršutinėse bei apatinėse galūnėse, gerinantys liemens kontrolę. Antroji dalis susideda iš 4 kvėpavimo pratimų.
- Programoje naudojama mobilioji aplikacija, kuri padeda sekti savo pasiekimus.
- Programoje naudojama interaktyvi balansinė lenta, kurios dėka sporto užsiėmimai yra nuotaikingesni ir labiau motyvuojantys.
- Programoje numatytiems pratimams atlikti reikia tik keleto priemonių: balansinės lentos, išmaniojo telefono, mažo svorio hantelių, namuose esančios kėdės ir dar keleto priemonių.
- Programoje pateikiami pratimai pristatomi videofilmukuose, todėl dalyviams aišku, kaip juos atlikti.



SUGRIŽK Į RITMĄ

- Programa suplanuota 30 dienų, numatomas palaipsnis fizinio krūvio didinimas, todėl dalyviai galės stebėti ir džiaugtis savo pasiekimais bei pasiekta pažanga.
- Trijų amžiaus grupių pratimai dera tarpusavyje, todėl galima sportuoti kartu su kitais šeimos nariais, ar draugais, jeigu jiems svarbu palengvinti pokovidinio sindromo simptomus.
- Programa ir išmaniają balansinę lentą galima naudotis tiek namuose, tiek darbo vietoje.
- Programoje numatytą pratimų ciklą 1 ir 2 savaitę rekomenduojama atlikti per 15-20 min., 3-4 savaitę – per 20-30 min.

## DETALIAU APIE PROGRAMĄ

### Programa vaikams

Programa „Sugrižk į ritmą“ 12-17 m. amžiaus vaikams susideda iš aerobinės veiklos bei pusiausvyros pratimų ir kvėpavimo mankštos.

Pirmąją dalį sudaro 6 aktyvūs pratimai, lavinantys pusiausvyros reakcijas, didinantys ištvėrę ir raumenų jėgą viršutinėse bei apatinėse galūnėse, gerinantys liemens kontrolę. Antroji dalis susideda iš 4 kvėpavimo pratimų.

#### **Papildomos priemonės:**

- Mažo svorio hanteliai (0,5 kg.).
- Pusiausvyros lenta.

Vaikams skirtoje programoje užduotys parengtos su žaidybiniais elementais, pasitelkiant priemones, nesunkiai randamas namuose.

#### **Kvėpavimo mankštai reikalingos priemonės:**

- Piramidė su veriamais žiedais.
- Skarelės (2 vnt.).
- Juosta/virvė tvirtinama ant kėdės, skalbinių segtukai.
- Žaislinės figūrėlės, stiklinė su vandeniu, šiaudelis.
- Kėdė.

### Programa suaugusiems

Programa „Sugrižk į ritmą“ 18-64 m. amžiaus asmenims susideda iš aerobinės veiklos bei pusiausvyros pratimų ir kvėpavimo mankštos.

Pirmąją dalį sudaro 7 aktyvūs pratimai, lavinantys pusiausvyros reakcijas, didinantys ištvėrę ir raumenų jėgą viršutinėse bei apatinėse galūnėse, gerinantys liemens kontrolę. Antroji dalis susideda iš 4 kvėpavimo pratimų.



**Papildomos priemonės:**

- Hanteliai (1 – 2 kg.).
- Pusiausvyros lenta.
- Kėdė.

**Kvėpavimo mankštai reikalingos priemonės:**

- Mankštos kamuolys.
- Pasipriešinimo juosta.
- Knyga.

**Programa senjorams**

Programa „Sugrįžk į ritmą“ vyresnio amžiaus asmenims (nuo 65 m. amžiaus) susideda iš aerobinės veiklos bei pusiausvyros pratimų ir kvėpavimo mankštos.

Pirmąją dalį sudaro 6 aktyvūs pratimai, lavinantys pusiausvyros reakcijas, didinantys išsvermę ir raumenų jėgą viršutinėse bei apatinėse galūnėse, gerinantys liemens kontrolę. Antroji dalis susideda iš 4 kvėpavimo pratimų.

**Papildomos priemonės:**

- Hanteliai (0,5 – 1 kg.).
- Pusiausvyros lenta.
- Kėdė.

**Kvėpavimo mankštai reikalingos priemonės:**

- Mankštos kamuolys.
- Knyga.
- Kėdė.

**Kaip naudotis interaktyvia balansine lenta?**

Siekiant sumažinti pokovidinio sindromo poveikį smegenų veiklai rekomenduojami reguliarūs dėmesio koncentracijai, judesių (motorinio) planavimui, koordinacijai ir balansavimui skirti pratimai, kurie aktyvina ne tik fizinę būseną, bet ir smegenų veiklą. Programoje „Sugrįžk į ritmą“ siūloma naudoti interaktyvią balansinę lentą Plankpad (arba turinčią panašias funkcijas). Registruoti programos dalyviai (90 asmenų) įgyvendinant projektą šią priemonę programos įgyvendinimui gaus nemokamai.

Naudojant interaktyviąją lentą atlikti pusiausvyros bei išsvermės pratimus yra kur kas smagiau ir efektyviau, kadangi ši priemonė naudojama su žaidimais išmaniajame įrenginyje. Žaidimai telefone



SUGRĮŽK Į RITMĄ

sinchronizuojami su interaktyvia balansine lenta. Žaidžiant žaidimą, atsiranda daugiau motyvacijos, o norimą kūno padėtį išlaikyti pavyksta kur kas ilgiau. Plankpad žaidimus, naudojamus kartu su balansine lenta galima atsisiųsti nemokamai: [App Store \(iOS\)](#), [Google Play Store \(Android\)](#).

## **KOKIŲ ATSARGUMO PRIEMONIŲ REIKIA LAIKYTIS DALYVAUJANT PROGRAMOJE „SUGRĮŽK Į RITMĄ“?**

**Svarbu!** Prieš pradėdami sportuoti pagal programą „Sugrįšk į ritmą“ pasitarkite su savo gydytoju, ar Jūsų sveikatos būklė leidžia atlikti programoje numatytus pratimus siūloma apimtimi. Jeigu ne, sportuokite mažesniu negu siūloma krūviu, darykite ilgesnes pertraukas tarp pratimų, arba pradėkite sportuoti tik tuomet, kada sustiprėsite ir gydytojas leis Jums dalyvauti.

### **Nepradėkite sportuoti:**

- Jeigu sergate.
- Būdingas temperatūrų svyravimas (>37.2).
- Sunku kvėpuoti ramybės būsenoje.
- Jaučiate skausmą krūtinėje.

### **Nustokite sportuoti jeigu:**

- Svaigsta galva.
- Atsiranda neryškus matymas, dvejinimasis akyse.
- Trūksta oro, sunku kvėpuoti.
- Jaučiate skausmą ar spaudimą krūtinėje.
- Jaučiate didelį nuovargį.
- Atsiranda nepastovus širdies ritmas.
- Atsiranda gausus prakaitavimas, šaltkrėtis.
- Yra nestabili eisena.
- Yra bet kokie kiti pavojingi simptomai.
- Jeigu nustojus sportuoti simptomai nepraeina, skambinkite 112.

## **2. PROGRAMA 12-17 M. AMŽIAUS VAIKAMS**

## I SAVAITĖ

### ĮVADINĖ TRENIRUOTĖ

Susipažinkite su numatomais atlikti pratimais, išbandykite juos žiūrėdami vaizdo medžiagą ir programėlę.

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	12 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	45 sek.
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	1 min.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	5 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	12 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	45 sek.
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	1 min.



SUGRĮŽK | RITMA

<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	5 k.

### **TREČIA DIENA**

#### **Kūno lavinimo pratimai**

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	12 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	45 sek.
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	1 min.

#### **Kvėpavimo pratimai**

7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	5 k.

### **KETVIRTA DIENA**

#### **Kūno lavinimo pratimai**

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	12 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	45 sek.
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	1 min.

#### **Kvėpavimo pratimai**

7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	5 k.



SUGRĮŽK | RITMA

9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	5 k.

### PENKTA DIENA

Poilsis

### ŠEŠTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	12 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	45 sek.
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	1 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	5 k.

### SEPTINTA DIENA

Žaidimai lauke

## II SAVAITĖ

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	1 min..
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	2 min.

#### Kvėpavimo pratimai

7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	6 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	1 min..
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	2 min.

#### Kvėpavimo pratimai

7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	6 k.



SUGRĮŽK | RITMA

## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	1 min..
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	2 min.

### Kvėpavimo pratimai

7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	6 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	1 min..
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	2 min.

### Kvėpavimo pratimai

7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	6 k.





## PENKTA DIENA

Poilsis

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesiti rankas su hanteliais.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą.	1 min.
5.	Presas	Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	6 k.

## SEPTINTA DIENA

Žaidimai lauke

### III SAVAITĖ

#### PIRMA DIENA

##### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	75 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	3 min.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	7 k.

#### ANTRA DIENA

##### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	75 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	3 min.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	7 k.



SUGRĮŽK | RITMA

## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštin- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	75 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	7 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštin- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	75 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	7 k.

## PENKTA DIENA

Poilsis

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	75 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	7 k.

## SEPTINTA DIENA

### Žaidimai lauke

## IV SAVAITĖ

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	18 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	18 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	90 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	18 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	4 min.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	8 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	18 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	18 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	90 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	18 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	4 min.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	8 k.

## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	18 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	18 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	90 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	18 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	8 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	18 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais.	18 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	90 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	18 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūreles.	8 k.

### PENKTA DIENA

Poilsis

### ŠEŠTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukšty- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	18 k.
3.	Rankos	Lenkti, tiesiti rankas su hanteliais.	18 k.
4.	Presas, juosmuo	Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	90 sek.
5.	Presas	Kelti dubenį gulint ant grindų.	18 k.
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyrą stovint ant balansinės lentos, žaidžiant pasirinktą žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles.	8 k.

### SEPTINTA DIENA

Žaidimai lauke

### BAIGIAMOJI TRENIRUOTĖ

Pasirinkite po labiausiai patikusį programos pratimą kiekvienai raumenų grupei (galima remtis video medžiaga) ir juos atlikite (14 pakartojimų kiekvienam pratimui).



# **3. PROGRAMA 18-64 M. AMŽIAUS SUAUGUSIEMS**



## I SAVAITĖ

### ĮVADINĖ TRENIRUOTĖ

Susipažinkite su numatomais atlikti pratimais, išbandykite juos žiūrėdami vaizdo medžiagą ir programėlę.

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	10 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	5 + 5 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	10 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	1 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	10 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	5 + 5 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	10 k.



SUGRIŽK | RITMA

7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	1 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

### TREČIA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	10 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	5 + 5 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	10 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	1 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

### KETVIRTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	10 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	5 + 5 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	10 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant	1 min.



SUGRĮŽK | RITMA

		žaidimą.	
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

### PENKTA DIENA

Pasivaikščiojimas. Trukmė 20-30 min.

### ŠEŠTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	10 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	5 + 5 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	10 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	1 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

### SEPTINTA DIENA

Poilsis



SUGRĮŽK Į RITMĄ

**II SAVAITĖ****PIRMA DIENA****Kūno lavinimo pratimai**

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	12 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	6 + 6 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	12 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

**ANTRA DIENA****Kūno lavinimo pratimai**

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	12 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	6 + 6 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	12 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas įkvėpti, iškvėpti.	6 k.



SUGRIŽK | RITMA

## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	12 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	6 + 6 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	12 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	12 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	6 + 6 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	12 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.



SUGRĮŽK Į RITMĄ

## PENKTA DIENA

Pasivaikščiojimas. Trukmė 20-30 min.

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Gulint tiesti rankas į šalis.	12 k.
3.	Rankos	Bicepsams- lenkti rankas priekyje, Tricepsams- tiesti rankas už nugaros.	6 + 6 k.
4.	Presas, juosmuo	Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka.	12 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

## SEPTINTA DIENA

Poilsis



SUGRĮŽK | RITMA

**III SAVAITĖ****PIRMA DIENA****Kūno lavinimo pratimai**

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	14 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas įkvėpti, iškvėpti.	7 k.

**ANTRA DIENA****Kūno lavinimo pratimai**

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	14 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas įkvėpti, iškvėpti.	7 k.



SUGRĮŽK Į RITMĄ

## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	14 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	14 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.





SUGRĮŽK Į RITMĄ

## PENKTA DIENA

Pasivaikščiojimas. Trukmė 20-30 min.

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	14 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	3 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	7 k.

## SEPTINTA DIENA

Poilsis



## IV SAVAITĖ

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	16 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas įkvėpti, iškvėpti.	8 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	16 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas įkvėpti, iškvėpti.	8 k.



SUGRĮŽK | RITMA

## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	16 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	16 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.



SUGRĮŽK | RITMA

## PENKTA DIENA

Pasivaikščiojimas. Trukmė 20-30 min.

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius į šalis.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsilenkimai gulint.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	1 min.
6.	Kojos	Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	16 k.
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	4 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas. Įkvėpti, iškvėpti.	8 k.

## SEPTINTA DIENA

Poilsis

## BAIGIAMOJI TRENIRUOTĖ

Pasirinkite po labiausiai patikusį programos pratimą kiekvienai raumenų grupei (galima remtis video medžiaga) ir juos atlikite (14 pakartojimų kiekvienam pratimui).



# **4. PROGRAMA 65 M. IR VYRESNIEMS ASMENIMS**

## I SAVAITĖ

### ĮVADINĖ TRENIRUOTĖ

Susipažinkite su numatomais atlikti pratimais, išbandykite juos žiūrėdami vaizdo medžiagą ir programėlę.

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	10 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	10 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	10 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	10 k.

#### Kvėpavimo pratimai

7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	10 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	10 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	10 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	10 k.

#### Kvėpavimo pratimai

7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	5 k.



## TREČIA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	10 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	10 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	10 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	10 k.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

## KETVIRTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	10 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	10 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	10 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	10 k.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

## PENKTA DIENA

Poilsis

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	10 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	10 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	10 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	10 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	10 k.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	5 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	5 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	5 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	5 k.

## SEPTINTA DIENA

Pasivaikščiojimas lauke. Trukmė 20-30 min.



## II SAVAITĖ

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	12 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	12 k.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	12 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	12 k.
Kvėpavimo pratimai			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

### TREČIA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	12 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	12 k.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

### KETVIRTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	12 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	12 k.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

### PENKTA DIENA

Poilsis



## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	12 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	12 k.
4.	Presas, juosmuo	Kelti kojas sėdint ant kėdės.	12 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti rankas į priekį ir į šonus.	12 k.
6.	Pusiausvyra	Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį.	12 k.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	6 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	6 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	6 k.
10.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti.	6 k.

## SEPTINTA DIENA

Pasivaikščiojimas lauke. Trukmė 20-30 min.

### III SAVAITĖ

#### PIRMA DIENA

##### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	60 sek.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	60 sek.

#### ANTRA DIENA

##### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	60 sek.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	60 sek.

### TREČIA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	60 sek.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	60 sek.

### KETVIRTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	60 sek.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	60 sek.

### PENKTA DIENA

Poilsis

## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	14 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	14 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	14 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	14 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	60 sek.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	7 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	7 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	7 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	60 sek.

## SEPTINTA DIENA

Pasivaikščiojimas lauke. Trukmė 20-30 min.

## IV SAVAITĖ

### PIRMA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	2 min.

### ANTRA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	2 min.

### TREČIA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	2 min.

### KETVIRTA DIENA

#### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispausti rankomis nuo sienos.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	2 min.

### PENKTA DIENA

Poilsis





## ŠEŠTA DIENA

### Kūno lavinimo pratimai

	<u>Lavinama kūno dalis</u>	<u>Pratimas</u>	<u>Pakartojimai, trukmė</u>
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	po 10 k.
2.	Krūtinė	Atsispauti rankomis nuo sienos.	16 k.
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	16 k.
4.	Presas, juosmuo	Atsistoti nuo kėdės.	16 k.
5.	Nugara, pečiai	Sėdint kelti hantelius į priekį ir į šonus.	16 k.
6.	Pusiausvyra	Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	2 min.
<b>Kvėpavimo pratimai</b>			
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	8 k.
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	8 k.
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	8 k.
10.	Kvėpavimas	Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	2 min.

## SEPTINTA DIENA

Pasivaikščiojimas lauke. Trukmė 20-30 min.

## BAIGIAMOJI TRENIRUOTĖ

Pasirinkite po labiausiai patikusį programos pratimą kiekvienai raumenų grupei (galima remtis video medžiaga) ir juos atlikite (14 pakartojimų kiekvienam pratimui).

# 5. FIZINIO KRŪVIO KAITOS LENTEĻS

**Programa „Sugrižk į ritmą“ vaikams. Pratimų pakartojimai, trukmė.**

	Lavinama kūno dalis	Pratimas	Pakartojimai, trukmė			
			1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė
1.	Apšilimas	Kelti pėdas aukštyn- žemyn, žygiuoti vietoje, sukti rankas pritupiant.	10	10	10	10
2.	Krūtinė	Atsispaudimai nuo kelių	12	14	16	18
3.	Rankos	Lenkti, tiesti rankas su hanteliais	12	14	16	18
4.	Presas, juosmuo	½ savaitės. Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, keliais atsirėmus į grindis, žaisti pasirinktą žaidimą. 3/4 savaitės. Horizontalioje padėtyje delnais atsirėmus į balansinę lentą, ištiesus kojas, žaisti pasirinktą žaidimą.	45 s.	60s.	75 s.	90 s.
5.	Presas	1/2 Atsisėti, atsistoti nuo kėdės ištiesiant rankas 3/4 Kelti dubenį būnant ant grindų	12	14	16	18
6.	Pusiausvyra	Laikyti pusiausvyra stovint ant balansinės lentos, žaidžiant žaidimą.	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.
7.	Kvėpavimas	Verti spalvotą piramidę.	5	6	7	8
8.	Kvėpavimas	Pasilenkimai su skarelėmis	5	6	7	8
9.	Kvėpavimas	Segti segtukus ant juostos	5	6	7	8
10.	Kvėpavimas	Pūsti šiaudeliu į stiklinėje esančias figūrėles	5	6	7	8

**Programa „sugrižk į ritmą“ suaugusiesiems. Pratimų pakartojimai, trukmė.**

	Lavinama kūno dalis	Pratimas	Pakartojimai, trukmė			
			1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė
1.	Apšilimas	Pėdų pavertimai, kelių, pečių sukimas.	10	10	10	10
2.	Krūtinė	1/2 savaitė 1.Gulint tiesti rankas į šalis. 2.Gulint tiesti rankas į šalis su hanteliais. 3/4 savaitė Atsispaudimai nuo kelių.	10	12	14	16
3.	Rankos	1/2 savaitė. Bicepsams- lenkti rankas priekyje, tricepsams- tiesti rankas už nugaros. 3/4 savaitė. Kelti hantelius į šalis.	5+5	6+6	14	16
4.	Presas, juosmuo	1/ 2 savaitė. Sukti rankas ir pečius sėdint ant kėdės. 3/4 savaitė. Atsilenkimai gulint.	10	12	14	16
5.	Nugara, pečiai	1/2 savaitė Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, atsirėmus keliais į grindis, laikytis ant balansinės lentos. 3/4 savaitė Horizontalioje padėtyje dilbiais remiantis į balansinę lentą, ištiesus kojas, laikytis ant balansinės lentos.	45 sek.	60 sek.	45 sek.	60 sek.
6.	Kojos	1/2 savaitė. Mojuoti kojomis atsirėmus į sieną viena ranka. 3/4 savaitė. Stovint kelti kojas, sukti jas į šalis nesiremiant į sieną.	10	12	14	16
7.	Pusiausvyra	Laikytis ant balansinės lentos stovint ir žaidžiant žaidimą.	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.
8.	Kvėpavimas	Gulint kelti kamuolį į priekį. Įkvėpti, iškvėpti.	5	6	7	8
9.	Kvėpavimas	Gulint lenkti kojas į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5	6	7	8
10.	Kvėpavimas	Sėdint tempti gumą į šalis. Įkvėpti, iškvėpti.	5	6	7	8
11.	Kvėpavimas	Gulint su knyga ant pilvo, kelti sulenktas kojas Įkvėpti, iškvėpti.	5	6	7	8

## Programa „Sugrižk į ritmą“ senjorams. Pratimų pakartojimai, trukmė.

	Lavinama kūno dalis	Pratimas	Pakartojimai, trukmė			
			1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė
1.	Apšilimas	Sukti rankas, pečius, dubenį.	10	10	10	10
2.	Krūtinė	Atsipausti rankomis nuo sienos.	10	12	14	16
3.	Rankos	Kelti hantelius sėdint.	10	12	14	16
4.	Presas, juosmuo	1/2 savaitė. Kelti kojas sėdint ant kėdės. 3/4 savaitė. Atsistoti nuo kėdės	10	12	14	16
5.	Nugara, pečiai	1/2 savaitė. Sėdint kelti rankas į priekį ir šalis. 3/4 savaitė. Sėdint kelti hantelius į priekį ir šalis.	10	12	14	16
6.	Pusiausvyra	1/2 savaitė. Sėdint uždėjus pėdas ant balansinės lentos perdavinėti kamuolį. 3/4 savaitė. Pusiausvyros laikymas stovint ant balansinės lentos atsirėmus į kėdę.	10	12	1 min.	2 min.
7.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis su kamuoliu į priekį, į šalis.	5	6	7	8
8.	Kvėpavimas	Sėdint lenktis pirmyn, atgal.	5	6	7	8
9.	Kvėpavimas	Sėdint pakelti koją ir ją apkabinti.	5	6	7	8
10.	Kvėpavimas	1/2 savaitė. Gulint su knyga ant pilvo įkvėpti, iškvėpti. 3/4 savaitė. Pakėlus kojas laikyti jas ant kėdės.	5	6	1 min.	1 min.