

„Mankštinamės su šypsena“ – tai metodinis leidinys, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms. Leidinyje pateiktos metodinės rekomendacijos, kaip taisyklingai atlikti mankštos pratimus: tempimo pratimus; pratimus su lazda; raumenų jėgą didinančius pratimus bei pratimus pusiausvyrai gerinti ir griuvimų prevencijai.

Teisės: Visos teisės saugomos. Šis leidinys arba kuri nors jo dalis negali būti dauginama, taisoma ar kitu būdu platinama be leidėjo sutikimo.

Sudarė ir išleido:

Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras
Aušros g. 42a, 44158 Kaunas
Tel./faks. (8 37) 454717, El. p. info@kaunovsb.lt
Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

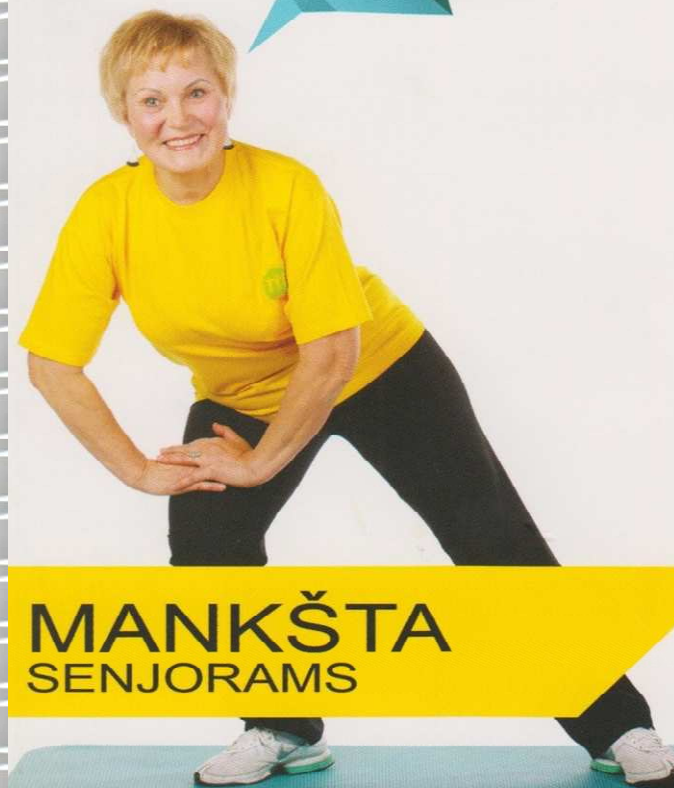
Konsultavo: dr. Kristina Visagurskienė, Lietuvos kūno kultūros akademijos sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedros lektorė

Modeliai: Jūratė Bartkuvienė ir Gražina Pietarienė

Spausdino: spaustuvė „Prix Fixe“

Mankštinamės su šypsena

24 pratimai
senjorų sveikatai



MANKŠTA SENIORAMS

Metodinė medžiaga



Kauno miesto savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras

„Mankštinamės su šypsena“ – tai metodinis leidinys, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms. Leidinyje pateiktos metodinės rekomendacijos, kaip taisyklingai atlikti mankštos pratimus: tempimo pratimus; pratimus su lazda; raumenų jėgą didinančius pratimus bei pratimus pusiausvyrai gerinti ir griuvimų prevencijai.

Teisės: Visos teisės saugomos. Šis leidinys arba kuri nors jo dalis negali būti dauginama, taisoma ar kitu būdu platinama be leidėjo sutikimo.

Sudarė ir išleido:

Kauno miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras
Aušros g. 42a, 44158 Kaunas
Tel./faks. (8 37) 454717, El. p. info@kaunovsb.lt
Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

Konsultavo: dr. Kristina Visagurskienė, Lietuvos kūno kultūros akademijos sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedros lektorė

Modeliai: Jūratė Bartkuvienė ir Gražina Pietarienė

Spausdino: spaustuvė „Prix Fixe“

TURINYS

1 - 7 pratimas:	TEMPIMO PRATIMAI ...	6
8 - 12 pratimas:	PRATIMAI SU LAZDA ...	13
13 - 19 pratimas:	RAUMENŲ JĖGĄ DIDINANTYS PRATIMAI ...	23
20 - 24 pratimas:	PRATIMAI PUSIAUSVYRAI GERINTI IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI ...	32
Atsipalaidavimas		38

BENDROS REKOMENDACIJOS

Prieš pradėdant mankštintis reikėtų pasitikrinti sveikatą pas gydytoją ir pasitarti su specialistais, kokia fizinė veikla Jums būtų tinkamiausia.

- Mankštą pradėkite tempimo pratimais. Baikite atsipalaidavimu.
- Visada stebėkite savo savijautą ir organizmo reakciją į fizinį krūvį.
- Per didelis fizinis krūvis, netinkamai pasirinkti ir atliekami fiziniai pratimai gali labiau pakenkti nei pagelbėti.
- Pradėkite nuo nedidelio skaičiaus ir paprastesnių pratimų.
- Jūsų aplinka, kurioje mankštinsitės turi būti saugi.
- Apranga turėtų būti nevaržanti judesių, pralaidi orui ir prakaitui.
- Sustiprėję galite ilginti mankštos trukmę, o tik vėliau intensyvumą.
- Vyresniame amžiuje labai svarbu yra kasdienė mankšta, kaulų lūžių prevencija ir nuolatinis optimalus fizinis krūvis.

Norint palaikyti gerą sveikatos būklę pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja:

18-64 metų žmonėms:

Vidutinio intensyvumo aerobinė fizinė veikla ne mažiau 30 min. penkias dienas per savaitę.

Arba didelio intensyvumo aerobinė veikla mažiausiai 20 min. 3 dienas per savaitę. Arba dviejų veiklų kombinacija. Papildomai veikla, kuri stiprina kaulų ir raumenų sistemą – pratimai, lavinantys pagrindines raumenų grupes – 2 kartus per savaitę arba dažniau.

Vyresniems nei 64 metų žmonėms:

Vidutinio intensyvumo aerobinė fizinė veikla ne mažiau 30 min. penkias dienas per savaitę (2,5 val. per savaitę). Arba didelio intensyvumo aerobinė veikla mažiausiai 20 min. 3 dienas per savaitę (1 val. ir 15 min.). Arba dviejų veiklų kombinacija. Papildomai anaerobinė veikla, kuri stiprina kaulų ir raumenų sistemą bei specialūs lankstumo ir koordinacijos pratimai.

TEMPIMO PRATIMAI

Šių pratimų tikslas yra mažinti įtampą, padėti išlaikyti raumenų ir sąnarių lankstumą, užkirsti kelią traumoms ir skausmui, paruošti organizmą fizinei veiklai. Tempimą išlaikyti reikėtų

15-30 sekundžių. Po tempimo pratimų atsipalaiduojama. Kiekvieną tempimo pratimą reikėtų atlikti du ar tris kartus. Kaskart reikia stengtis pasiekti vis daugiau. Pratimai atliekami abiejose kūno pusėse. Pratimus galima atlikti stovint arba sėdint ant kėdės.



1P RATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI



Pradinė padėtis (Pr. p.) - uždėkite dešinį delną ant kairės ausies ir palenkite galvą prie dešiniojo peties.

Pajutę lengvą tempimą, išlaikykite padėtį.

Tempkite 15-30 sek.



Tas pats – į kitą pusę.



2P RATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI



Pr. p. - pasukite smakrą prie dešiniojo peties.

Tempkite šoninius ir nugarinius kaklo raumenis 15-30 sek.



Tas pats – į kitą pusę.



Lenkite smakrą prie krūtinės. Likite šioje padėtyje, kol pajausite tempimą kaklo nugariniame paviršiuje.

Tempkite 15-30 sek.

Nelenkti galvos atgal! Šiuo judesiu Jūs galite pažeisti kaklo slankstelius.



3P RATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI



Pr. p. - ištieskite abi rankas į šalis, pirštus išskėskite, mentis „suveskite“ nugaroje.

Pajutę lengvą tempimą krūtinės dalyje, išlaikykite padėtį.

Tempiti 15 sek.

Apkabinkite save „per pečius“.

Tempiti 15 sek. grįžti į pr. p.

Kartokite 3 kartus.



4P RATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI



Pr. p. - sulieskite rankas delnais priešais krūtinę. Pečius atpalaiduokite, nuleiskite.



Keliant alkūnes spauskite delnus vieną prie kito.

Tempkite 15-30 sek. Atsipalaiduokite.



5 PRATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI



Pr. p. – sėdint ant kėdės kojas pastatykite plačiau nei pečių pločiu.



Abiem rankomis remkitės į dešinę šlaunį. Liemenį lėtai lenkite pirmyn dešinėn. Grįžkite į pr. p.

Kartokite 3-4 kartus.

Tas pats į kitą pusę.

Pratimą galima atlikti ir stovint.



6 PRATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI



Pr. p. - atsistokite už kėdės remiantis abiem rankomis į kėdės atlošą.

Lenkitės pirmyn, kol pečiai ir nugara bus lygiagrečiai su grindimis. Kojos išlieka tiesios.

Tempkite 15-30 sek.





7 PRATIMAS

TEMPIMO

PRATIMAI

Pr. p. – dešiniąją koją ištieskite pirmyn ir remkitės į grindis kulnu. Tieskite pėdą link blauzdos iki kol pajusite lengvą tempimą blauzdoje.

Tempkite 15-30 sek.



Tas pats kita koja.

PRATIMAI SU LAZDA

Šių pratimų tikslas yra padėti išlaikyti raumenų ir sąnarių paslankumą, gerinti koordinaciją ir pusiausvyrą. Pratimai atliekami abiejose kūno pusėse. Pratimus galima atlikti sėdint ant kėdės ir stovint.



8 PRATIMAS

PRATIMAI

SU LAZDA

Pr. p. – sėdint ant kėdės lazda laikykite dešinėje rankoje, atremtą į grindis dešinėje kūno pusėje. Kairę ranką padėkite ant šlaunies.



Lenkitės dešinėn 3 kartus. Perkelkite lazda į kitą pusę ir lenkitės kairėn 3 kartus.

Pratimo tempas lėtas. Galite kartoti 3-4 kartus.

Pratimą galima atlikti ir stovint.





9P RATIMAS

PRATIMAI

SU LAZDA

Pr. p. – sėdint ant kėdės, lazda laikykite abiem rankomis atremtą į grindis priešais save.



Lenkitės pirmyn ir grįžkite į pr.p.
Kartokite 3-6 kartus.



„Žingsniuokite“ rankomis lazda žemyn ir aukštyn.

Kartokite 2 kartus.





Pratimą galima atlikti ir stovint.



10 PRATIMAS

PRATIMAI

SU LAZDA



Pakelkite rankas aukštyn virš galvos.

Leiskite rankas su lazda dešinėn ir kairėn šalia kėdės.
Kartokite po 3-6 kartus į abi puses.



Pr. p. – sėdint ant kėdės, lazda laikykite kuo plačiau abiem rankomis padėtą ant kelių.





Pratimą galima atlikti ir stovint.



11 PRATIMAS

PRATIMAI

SU LAZDA



Pr. p. – sėdint ant kėdės lazda laikykite kuo plačiau abiem rankomis pakeltą aukščiau virš galvos. Remiantis į kėdės atlošą atveskite rankas atgal ir lengvai spyruokliuokite tris kartus.

Lenkitės lėtai pirmyn nuleisdami lazda prie blauzdų.

Kartokite 3-6 kartus. Baigę pratimą keletą kartų atlikite lazdos siūbavimą kairėn ir dešinėn.





Pratimą galima atlikti ir stovint.



12P RATIMAS

PRATIMAI

SU LAZDA



Pr. p. – sėdint ant kėdės lazda laikykite kuo plačiau abiem rankomis pakelta aukšty virš galvos.

1 – remiantis į kėdės atlošą atveskite rankas atgal,

2 – leiskite lazda pirmyn lenkiant rankas per alkūnes tuo pačiu metu kelkite sulenktą dešinę koją aukšty (lazda palieskite kelį),





3 – ištieskite rankas ir koją pirmyn,

4 – palieskite lazda kelį vėl sulenkiant koją.

Grįžkite į pr. p.

Kartokite 3-4 kartus.



RAUMENŲ JĖGĄ DIDINAN- TYS PRATIMAI

Šių pratimų tikslas yra padėti išlaikyti įvairių raumenų jėgą, kuri reikalinga kasdienėje veikloje: nešant ar keliant daiktus, lipant laiptais, einant, stovintis nuo kėdės ir pan. Pratimus galima atlikti sėdint ant kėdės ir stovint. Pra-

timuose naudojamas savo kūno svoris arba pagalbinės priemonės: svarmenys, specialios gumos, pripildyti vandens 0,5 l plastikiniai buteliukai ir t.t.. Svarmenų svoris turėtų būti lengvas – 0,5, 1, 2 kg. Jėgą ugdantys pratimai turėtų būti atliekami 2-3 kartus per savaitę. Vieno pratimo kartojimų skaičius 8-12 kartų.



13P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI

Pr. p. – sėdint ant kėdės su porankiais padėkite dilbius ant porankių rankose laikydami svarmenis, delnus nukreipkite į viršų.



Lenkite riešą žemyn ir aukštyn.

Kartokite 3-8-12 kartų.





14P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI



Pr. p. – sėdint ant kėdės sulentose per alkūnes rankose laikykite svarmenis.



Kelkite rankas aukštyn, iškvėpkite.
Grįžkite į pr. p., įkvėpkite.

Kartokite 3-8-12 kartų.

Pratimą galima atlikti ir stovint.



15P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI



Pr. p. – sėdint ant kėdės nuleistose šalia kūno rankose laikykite svarmenis.
Lenkite rankas link krūtinės, iškvėpkite.



Grįžkite į pr. p., įkvėpkite.

Kartokite 3-8-12 kartų.

Pratimą galima atlikti ir stovint.





16P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI

Pr. p. – sėdint kojos suglaustos, dešiniąją ranką pakelkite aukštyn, kairę ranką nuleiskite žemyn šalia kūno. Sukite delnus į vidų ir į išorę.



Kartokite 3-6 kartus.

Tas pats pakėlus kitą ranką.

Pratimo pasunkinimas: galima naudoti 0,5 ar 1 kg svarmenis.



Pratimą galima daryti ir stovint.





17P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI



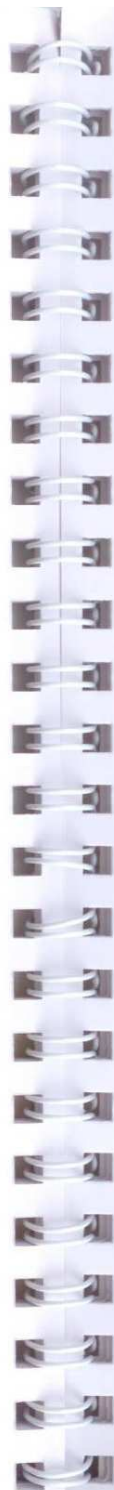
Pr. p. – sėdint pakeltoje dešinėje rankoje laikykite svarmenį, kairė ranka prilaikykite dešinėsios alkūnę.

Lenkite ranką atgal už galvos, iškvėpkite.

Grįžkite į pr. p., įkvėpkite.

Kartokite 3-8-12 kartų.

Tas pats kita ranka.



Pratimą galima atlikti ir stovint.





18P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI



Pr. p. – sėdint ant kėdės su porankiais remkitės sulenktomis per alkūnes rankomis į porankius. Tieskite rankas ir pakelkite dubenį nuo kėdės, iškvėpkite.

Grįžkite į pr. p., įkvėpkite.

Kartokite 3-8-12 kartų. Pratimo pabaigoje atsistokite nuo kėdės.



19P RATIMAS

RAUMENŲ JĖGĄ

DIDINANTYS PRATIMAI



Pr. p. – sėdint ant kėdės remkitės nugara į atlošą. Po pakinkliais pakišamas suvyniotas rankšluostis, pėdos remiasi į grindis.

Tieskite pirmyn-aukštyn dešinę koją ir nuleiskite.

Kartokite 3-8-12 kartų.

Tas pats kaire koja.



MANKŠTOS PRATIMAI PUSIAUSVYRAI GERINTI IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI

Šių pratimų tikslas yra padėti lavinti pusiausvyrą ir padėties kontrolę panaudojant įvairių kūno dalių amplitudes. Pratimai atliekami su pagalbine



20P RATIMAS

MANKŠTOS PRATIMAI



atrama ir be jos. Pusiausvyrą lavinantys pratimai turėtų būti atliekami 3-5 kartus per savaitę. Sunkinančios pratimo atlikimo sąlygos gali būti: pratimas atliekamas užsimerkus, mažinamas atramos plotas, pratimas atliekamas sėdint ant Gymnic kamuolio ir pan.

PUSIAUSVYRAI GERINTI IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI

Pr. p. – stovima už kėdės atsirėmus į atlošą.

Kairės kojos pėdą priglauskite prie dešinės kojos blauzdos. Lėtai atitraukite rankas nuo atlošo. Stovėkite tokioje padėtyje 5-15 sek.

Grįžus į pr. p. rankomis vėl remkitės į atlošą.

Kartokite 3-6 kartus.

Tas pats su kita koja.



21P RATIMAS

MANKŠTOS PRATIMAI

PUSIAUSVYRAI GERINTI
IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI



Pr. p. – stovėkite už kėdės atsirėmus į atlošą, kojos pečių pločiu. Pasistiebkite paskui truputį pritūpkite. Kartokite 3-6 kartus.



Pratimo pasunkinimas: Pasistiebus ir pritupiant nesilaikyti kėdės atlošo. Tas pats, tik kojos suglaustos.





22P RATIMAS

MANKŠTOS PRATIMAI

PUSIAUSVYRAI GERINTI
IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI



Pr. p. – stovėkite už kėdės atsirėmus abiem rankomis į atlošą.



1-2 – lėtai atitraukite dešinėn dešinę koją, 3-4 pritraukite koją atgal, pėdos nepadėkite ant grindų.

Kartokite 3-6 kartus.

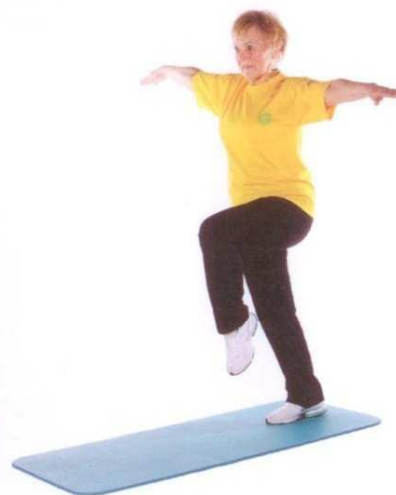
Tas pats kaire koja.



23P RATIMAS

MANKŠTOS PRATIMAI

PUSIAUSVYRAI GERINTI
IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI



Stovint rankos ištiesiamos į šalis.

Lėtai eikite pirmyn tris-penkis žingsnius keliant sulenktą koją aukštin.

Pratimo pasunkinimas:
galima atlikti užmerktomis akimis, tačiau turi būti šalia kitas asmuo dėl saugumo.





24P RATIMAS

MANKŠTOS PRATIMAI

PUSIAUSVYRAI GERINTI
IR GRIUVIMŲ PREVENCIJAI

Pr. p. – sėdint ant kėdės, kojos remiasi
pėdomis į grindis. Pėdas statykite ant
pirštų, paskui ant kulnų.

Kartokite 3-4 kartus.



Dešiniąją koją ištieskite pirmyn ir pėdą
statykite ant kulno, paskui ant pirštų.

Kartokite 3-4 kartus.

Tas pats ištiesus kairę koją pirmyn.





A TSIPALDAVIMAS



Patogiai atsisėskite ant kėdės, atsipalaiduokite. Kelkite rankas aukštyn, įkvėpkite. Pasitempkite aukštyn. Leidžiant rankas žemyn iškvėpkite ir atsipalaiduokite.

Kartokite 3-6 kartus.

Pratimą galima atlikti ir stovint.