

FIZINIO AKTYVUMO PIRAMIDĖ



**VENGTI
FIZIŠKAI
PASYVIOS
VEIKLOS:**

ilgo sėdėjimo,
laiko leidimo prie
kompiuterio ar telefono,
pasyvių žaidimų



**JĖGOS BEI
LANKSTUMO
TRENIRAVIMAS
2-3 KARTUS PER SAVAITĘ:**

įvairūs jėgos pratimai su svoriu ar
pasipriešinimu (prisitraukimai, atsispau-
dimai ir pritūpimai, kopimas virve ir kt.),
raumenų tempimo pratimai, joga ir kt.



**AEROBINĖ VEIKLA
BENT 5 KARTUS PER SAVAITĘ
PO 60 MIN.:**

greitas ėjimas ar bėgimas, žygiai, slidinėjimas,
čiuožimas, važiavimas dviračiu, paspirtuku
ar riedučiais, futbolas, krepšinis,
kvadratas, plaukimas, šokiai, aerobika,
tenisas, kovos menai, kūno kultūros
pamokos, fiziškai aktyvios pertraukos ir kt.



KIEKVIENĄ DIENĄ:

vaikščiojimas,
ėjimas į / iš mokyklos,
lipimas laiptais,
pagalba tėvams tvarkant namus,
dirbant sode, darže,
ūkyje ar gaminant maistą,
šuns vedžiojimas ir kt.

