

JUDĖJIMO RATAS

SĖDIMA GYVENSENA:

- televizija,
- internetas,
- išmanieji telefonai,
- sėdėjimas.

rekomenduojama pajudėti kas valandą



FIZINIS KŪNO LAVINIMAS:

- kūno lankstumas,
- raumenų stiprinimas,
- netradicinė mankšta (zumba, joga, pilatesas, kalanetika ir kt.),
- kvėpavimo pratimai.

2-3 kartus per savaitę



VAIKŠČIOJIMAS:

pasivaikščiojimas su augintiniu, lipimas laiptais ir kt. ne mažiau kaip 10 000 žingsnių per dieną



LAUKO DARBAI:

darbas sode, sniego kasimas, žolės pjovimas ir kt.



NAMŲ RUOŠA



MOBILUMAS:

viešasis transportas, važinėjimas dviračiu, triračiu, riedučiais ir kt.



60 min.

kiekvieną dieną

30 min.

3-6 kartai per savaitę

AEROBINIS AKTYVUMAS:

- plaukimas,
- aktyvūs žaidimai (futbolas, krepšinis, tenisas ir kt.),
- bėgimas (pratimai su šokdyne),
- čiuožimas, šiaurietiškas ėjimas, šokiai ir kt.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos remimo specialiosios programos.