

## TURINYS

<b>Pratarmė</b>	4
<b>KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI?</b>	7
Sveikatos veiksniai	7
Jaunimo sveikatos būklė	8
Fizinio aktyvumo motyvacija	9
Fizinis aktyvumas ir energijos sunaudojimas	10
Fizinis aktyvumas ir savęs vertinimas	13
Sveikatinimo rekomendacijos	14
Fizinio krūvio parinkimas ir reguliavimas	16
<b>KĄ IR KAIP REIKĖTŲ DARYTI?</b>	19
Kam reikalinga mankšta?	19
Rizikingų pratimų pavyzdžiai	20
Bendro poveikio mankšta	23
Mankšta prie rašomojo stalo ar kompiuterio	28
Rekomenduotini pratimai	30
Pratimai rankų, pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti	30
Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti	33
Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai	37
Pratimai su įrankiais	38
Pratimai be įrankių	43
Pratimai pilvo raumenims stiprinti	45
Pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti	52
Pratimai sėdmens ir šlaunų raumenims stiprinti	55
Bendrojo poveikio pratimai	65
Tempimo pratimai	68
<b>KAIP KONTROLIUOTI IR KOREGUOTI SAVO PASIEKIMUS?</b>	78
Testai fizinei būklei nustatyti	78
Koordinacijos ir lankstumo testai	80
Funkcinių rodiklių vertinimo metodika	83
Kaip nustatyti, ar Jūsų kūno masė tinkama?	84
Apimčių matavimas	85
<b>Pabaigos žodis</b>	87
<b>Žodynėlis</b>	88
<b>Rekomenduojama literatūra</b>	90
<b>Priedas</b>	91