

Šiuolaikinė sveikatingumo treniruočių programa

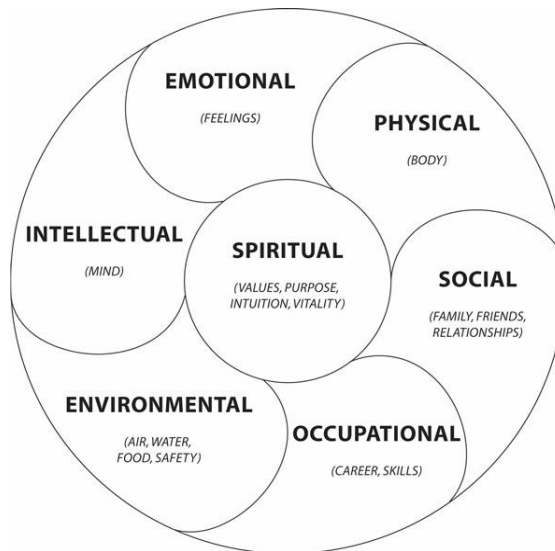
„Treneris“, 2005 m., Nr. 2
Remigijus Bimba

Daugelį metų treniruotės su sunkmenomis (štanga, svarmenimis, treniruokliais) buvo skirtos sportininkams ugdantiems jėgą ir kūno raumenis. Dabar treniruotės su sunkmenomis tapo svarbi sveikatingumo ir kūno rengybos pratybų dalis. Tokias treniruotes atlieka vaikai, suaugę, senyvo amžiaus žmonės, asmenys turintys sveikatos sutrikimų. Kūno rengybos treneriui ir instruktoriui dirbančiam sveikatingumo ar sporto klube svarbu ne tik testuoti lankytojus, sudaryti jiems individualias programas, gebėti paaiškinti, kaip taisyklingi ir saugiai atlikti pratimus, bet ir būti geru psichologu bei pedagogu.

Kūno rengyba arba lengvasis kultūrizmas (angl. **Fitness** – tinkamumas; gera fizinė būklė, pajėgumas, užsigrūdinimas) yra viena iš sveikatingumo krypčių, kuri susijusi su fizinės gerovės siekimu ir palaikymu, mažinant riziką sirgti širdies bei kraujagyslių, plaučių, medžiagų apykaitos, judėjimo aparato ir kitomis ligomis, bei individui pritaikytu fiziniu krūviu.

Pastaraisiais metais Lietuvoje vis dažniau girdimas kitas naujas terminas – „*Wellness*“ (angl. **Wellness** – sveikatingumas, sveikumas), nors pasaulyje jau senai žinomas. Norėčiau supažindinti skaitytojus, su pagrindinėmis sveikatingumo sudėtinėmis dalimis, kurių dėka individas pasiekia geresnę gyvenimo kokybę. Sveikatingumas arba gera savijauta, tai optimali gyvenimo kokybė, kurios sudėtinės dalys yra (žr. 1 paveikslą):

- dvasinė (vertybės, valia, intuícija, gyvybingumas),
- emocinė (jausmai),
- fizinė (kūnas),
- socialinė (šeima, draugai, savitarpio santykiai),
- profesinė (karjera, meistriškumas),
- aplinka (oras, vanduo, maistas, saugumas),
- protinė (mintys).



1 pav. 7 sveikatingumo sudedamosios dalys

Šiuolaikinę sveikatingumo (kūno rengybos) treniruočių programą sudaro keturios pagrindinės dalys:

- aerobikos treniruotės,
- treniruotės su svoriais (treniruoklių salėje),
- raumenų tempimai,
- pusiausvyros ir koordinacijos treniruotės.

Aerobikos treniruotės pagrindiniai privalumai yra du:

- 1) stiprinti širdies kraujagyslių sistemą,
- 2) pagerinti riebiųjų rūgščių oksidaciją.

Norint pasiekti gerą aerobikos treniruočių kokybę, reikia skirti keturias krūvio sudedamąsias dalis.

1. Darbo pobūdis.

Darbas turi būti globalus ir dinaminis. Metodas – ištisinis, o dirbant didesniu intensyvumu – intervalinis darbas. Populiariausios treniruočių formos: bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, irklavimas, slidinėjimas, aerobiniai šokiai ir kt. Geriausios yra kontroliuojamos treniruotės sveikatingumo centruose. Tai treniruotės ant slenkančio takelio, lipynės, dviračio, irklavimo ar kitokio funkcinio treniruoklio.

2. Treniruočių dažnumas.

Pakanka treniuotis 3 kartus per savaitę, tačiau, norint siekti geresnių rezultatų – 4–5 kartus per savaitę.

3. Treniruočių trukmė.

Priklauso nuo intensyvumo ir prisitaikymo lygio – nuo 20 iki 40 minučių.

4. Darbo intensyvumas.

Optimalus treniruočių intensyvumas, siekiant didinti aerobines galias, yra apie 65–85% maksimalus deguonies suvartojimo (MDS), tačiau tikslus nustatomas tik ergometrijos metu.

Labai svarbu aerobikos treniruotes organizuoti trimis pagrindiniais etapais:

- pramankšta ir apšilimas,
- didėjantis fizinis krūvis ir jo palaikymas,
- aktyvus atsigavimas.

Dažnai sveikatingumo ar sporto centrų lankytojai mieliau treniuojasi su funkciniais treniruokliais negu kilnoja svorius. Pastarosioms treniruotėms labiausiai priešinasi moterys. Jos įsitikinusios, kad pratimai su svoriais neduos jokios naudos, o tik skatins augti raumenis, t. y. jos nenori turėti tokių raumenų kaip vyrai. Treniuojantis 3 kartus per savaitę dideli raumenys neužauga. Moterys, kurios yra labai raumeningos reguliariai treniuojasi (daugiau nei dešimt metų) ir vartoja farmakologinius preparatus. Moteris negali turėti didelių raumenų ir būti stiprios kaip vyrai, nes jų organizmas turi daugiau moteriško hormono estrogeno, o testosterono labai nedaug. Tik testosterono kiekis organizme lemia raumenų jėgą ir apimtį. Norint pakeisti tokių lankytojų nuomonę, reikia pabrėžti apie treniruočių su svoriais naudą. Labai svarbu kiekvieną treniruotę kalbėtis su lankytoju apie jo rezultatus ir įtikinti jį, kad tokios treniruotės jam bus naudingos, nes didėja raumenų jėga, tonusas, išlaikomas tinkamas sveiko kūno svoris ir kt.

Treniruotės su svoriais poveikis žmogaus sveikatai:

- sutvirtėja kaulai, padaugėja mineralinių medžiagų juose, o tai apsaugo nuo osteoporozės;
- stiprina raiščius ir sąnarius;
- didina sąnarių stabilumą, apsaugo raumenis ir sąnarius nuo traumų;
- apsaugo raumenis nuo atrofijos (raumenų masės sumažėjimo);
- didina raumenų jėgą, susitraukimo galingumą ir atsparumą nuovargiui, gerina raumenų koordinaciją;
- reguliuoja medžiagų, o ypač angliavandenių apykaitą, apsaugo organizmą nuo diabeto, aktyvina endokrininės sistemos veiklą;
- mažina antsvorį;
- reguliuoja kraujospūdį.

Raumenų tempimo pratimai yra kompleksinio poveikio. Juos gali atlikti nevienodai fiziškai pasirengę, bet kokie amžiaus, lyties, temperamento lankytojai.

Raumenų tempimo treniruotės privalumai:

- atpalaiduoja nervinę įtampą;
- parengia kūną veiklai;
- gerina fizinį ir psichologinį darbingumą;

- gerina lankstumą, judesių koordinaciją;
- didina judesių amplitudę;
- apsaugo nuo traumų;
- padeda geriau pajusti ir pažinti savo kūną;
- aktyvina kraujotaką (tempiamojoje raumenų grupėje);
- gerina bendrą savijautą;
- padidina baltymų sintezę.

Naujausia pastarųjų metų sveikatingumo treniruočių kryptis – pusiausvyros ir koordinacijos treniruotė. Tokios treniruotės pašalina giliųjų raumenų įtampą, kuri atsiranda dėl ilgo sėdėjimo darbe ar mašinoje, mažina traumų riziką, padeda geriau ir greičiau pajusti savo kūną. Tai turi įtakos norint pasiekti geresnius fitneso rezultatus.

Jeigu norėsite suderinti keturias pagrindines šiuolaikinės sveikatingumo treniruotės programos dalis (aerobikos treniruotę, treniruotę su svoriais, raumenų tempimą, pusiausvyros ir koordinacijos treniruotę) ir pasiekti optimalių rezultatų, jums bus reikalingas kvalifikuotas kūno rengybos treneris. Kūno rengybos treneriui būtinos visapusiškos sporto medicinos, anatomijos, fiziologijos, biochemijos, biomechanikos, kineziologijos žinios. Be to, būtina patirtis testuojant ir treniruojant įvairaus amžiaus, lyties ir fizinio pasirengimo lankytojus. Visos šios žinios kartu su mokymo ir treniruočių principais bei metodais nulems teisingas ir veiksmingas treniruotes. Labai svarbios specialios žinios apie įvairaus amžiaus lankytojų psichologines savybes.

Lietuvos kūno rengybos treneriai ir instruktoriai, dirbantys sveikatingumo ar sporto centruose savo praktiniame darbe turėtų laikytis Amerikos aerobikos ir fitneso asociacijos (AFAA) standartų ir taisyklių bei Amerikos sporto medicinos komisijos (ACSM) rekomendacijų.

Taigi kūno rengybos treneriai ir instruktoriai, dirbantys sveikatingumo ar sporto centruose, galėtų laikytis šio treniruočių eiliškumo:

PIRMAS ŽINGSNIS – informuoti naujus lankytojus: supažindinti su sveiko gyvenimo būdo privalumais ir būdais tai pasiekti, sveikatingumo ar sporto centro galimybėmis, padedančiomis siekti šio tikslo.

ANTRAS ŽINGSNIS – įvertinti lankytojo galimybes ir poreikius: sužinoti, ar lankytojas neserga širdies ir kraujagyslių, plaučių, medžiagų apykaitos ar judėjimo aparato ligomis; sužinoti apie rizikos veiksnius, gyvenimo būdą, pomėgius, įpročius (taip pat ir mitybos) ir savijautą. Būtina užpildyti lankytojo sveikatos būklės įvertinimo anketą. Žr. 1 Priedą.

1 Priedas

LANKYTOJO SVEIKATOS BŪKLĖS ĮVERTINIMO ANKETA

Vardas, pavardė	Amžius
Adresas	Svoris
Tel.	Ūgis
El. paštas	Kraujospūdis
Profesija	Pulso dažnis

Ar Jūsų šeimos nariai, artimi giminaičiai:

- turi aukštą kraujospūdį
- turi širdies ritmo sutrikimų
- serga diabetu
- turėjo miokardo infarktą (iki 50 m.)
- turėjo miokardo infarktą (vyresni kaip 50 m.)

Ar yra buvę Jūsų šeimos narių, artimų giminaičių ankstyvų mirčių (iki 50 m.):

- Taip
- Ne

Ar Jūs skundžiatės šiais skausmais:

- raumenų
- sąnarių
- širdies
- galvos
- krūtinės
- kitais _____

Ar Jūsų nevargina šie sutrikimai:

- medžiagų apykaitos;
- širdies ritmo;
- skrandžio ir žarnyno;
- regėjimo;
- kiti _____

Ar Jūs turite (turėjote):

- aukštą kraujospūdį
- antsvorį
- aukštą cholesterolio kiekį (daugiau nei 5 mmol/l)
- epilepsijos priepuolį (ius)
- traumų (kokių ir kada) _____
- operacijų (kokių ir kada) _____

Ar gyvenate pakankami judrų gyvenimą:

- Taip
- Ne

Ar rūkote? Jei taip, tai kiek cigarečių vidutiniškai per dieną:

- Taip _____
- Ne

Ar dažnai ir gausiai vartojate alkoholį:

- Taip
- Ne

Kokiomis ligomis sirgote: _____

Ar Jūs šiuo metu vartojate vaistus? Jei taip, tai kokius:

- Taip _____
- Ne

Ar šiuo metu turite sveikatos problemų, nusiskundimų? Jei taip, tai kokių:

- Taip _____
- Ne

Ar laikotės dietos? Jei taip, tai kokiu tikslu:

- Taip _____
- Ne

Kiek kartų per savaitę planuojate sportuoti: _____

Ko Jūs tikėtės pasiekti sportuodami: _____

PRIEŠ PRADEDANT SPORTUOTI, JŪS TURĖTUMĖTE PASITARTI SU GYDYTOJU, JEIGU:

- turite daugiau nei 2 rizikos veiksnius sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis (vyrai > nei 40 m., moterys > nei 55 m., viršsvoris, hipertenzija, hipodinamija, stresas, padidėjęs cholesterolio ar sunkių riebalų kiekis kraujyje, žalingi įpročiai, genetinis polinkis sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis);
- yra nustatyta nors viena liga (širdies ir kraujagyslių; plaučių; medžiagų apykaitos sutrikimas ar liga; sąnarių, stuburo, periferinės nervų sistemos, kaulų ligos; buvę galūnių, stuburo ar galvos smegenų traumos; anksčiau patirtos pilvo, krūtinės, dubens traumos ar operacijos) ar vartojami vaistai.
- dažnai prastai jaučiatės;
- esate nėščia, asmeniškai informuokite treniruoklių salės trenerį–instruktorių.

P. S. **Anketa konfidenciali.** Ja gali naudotis tik treniruoklių salės treneriai–instruktoriai, sporto gydytojas, kineziterapeutas sudarydami individualias sporto programas.

Jei pateikta neteisinga informacija, asmeninis treneris neatsako už galimus treniruočių padarinius (sveikatos pablogėjimą ar grėsmę gyvybei).

Anketos užpildymo data ir laikas: 2005 m. mėn. d. val. min.

PATEIKTA INFORMACIJA TEISINGA

Lankytojo parašas _____

Su anketa susipažino treniruoklių salės treneris–instruktoriai

(vardas, pavardė, parašas)

Šias užpildytas lankytojo sveikatos būklės įvertinimo anketas siūlytina suskirstyti į dvi grupes pagal riziką fiziniam treniravimui.

Pirma grupė – mažos rizikos asmenys:

- sveiki, neturintys nusiskundimų, sportavę arba nesportavę;
- kūno masės indeksas (KMI, kūno masė kg/ūgis m²) optimalus vyrams – 20–25, o moterims – 18,8–23,8;
- širdies susitraukimų dažnis ramybėje ne > 90 k/min.;
- arterinio kraujo spaudimas ramybėje ne > 140/90 mm Hg.

Šioje grupėje besitreniruojantiems tikslingas sveikatos patikrinimas pas šeimos ar sporto gydytoją sveikatingumo, sporto centruose:

- EKG (ramybėje);
- širdies echokardiografinis tyrimas (jei penkerių metų laikotarpyje atliktas – nebūtinai);
- bendras kraujo tyrimas.

Antra grupė – padidintos rizikos asmenys:

- turintys išeminės širdies ligos rizikos veiksnius – arterinę hipertenziją, diabetą, antsvorį;
- buvus anamnezėje širdies ritmo sutrikimams;
- persirgę inkstų ligomis ir sergantys cukriniu diabetu;
- sportuojantys ir rūkantys.

Antroje grupėje (esant padidintai rizikai) būtina atlikti:

- EKG – ramybėje ir dozuoto krūvio metu (veloergometrija arba bėgimo takelis);
- širdies echokardiografinį tyrimą;
- cholesterolio kraujyje tyrimą;
- sąnarių echoskopiją (jeigu yra buvę sąnarių traumos).

Gautus duomenis įvertina sporto kardiologas, išvadas – rekomendacijas pateikia treneriams, instruktoriams, kineziterapeutams. Šioje grupėje besitreniruojančių konsultacijos turėtų būti atliekamos 1 kartą metuose (labai gerai) arba 1 kartą kas antri metai (gerai).

Kūno rengybos treneris turi įvertinti lankytojo fizinį pasirengimą treniruotėms. Jis atliekamas siekiant įvertinti lankytojo:

- 1) kūno kompoziciją (kūno proporcijas, kūno masės indeksą, procentinę riebalų masės dalį);
 - 2) kūno lankstumą;
 - 3) fizinį darbingumą (pagal Astrando–Rhymingo, Karpmano ar kitus metodus);
 - 4) maksimalią raumenų (krūtinės, nugaros, šlaunų ir pilvo preso raumenų grupių) jėgą ir ištvėrę.
- 2 priede pateikiamas treniruočių kontrolės lapo pavyzdys.

Programos, sudarytos remiantis šio testo duomenimis, turi tokių privalumų:

- galima kontroliuoti sudeginamų kalorijų kiekį ir reguliuoti kūno svorį;
- proporcingai vystant raumenyną, turi gerėti ir kūno lankstumas, o tai teigiamai atsiliepia gyvenimo kokybei ir savijautai;
- proporcingai išvystyti kūno raumenys – gražaus kūno formavimo pagrindas;
- įvertinus fizinį darbingumą ir funkcinę būklę nustatomas palankiausias sveikatai treniruočių intensyvumas.

TREČIAS ŽINGSNIS – parengti individualią treniruočių programą. Individualias programas galima suskirstyti į 5 grupes:

- 1) bendras raumenų tonizavimas;
- 2) antsvorio reguliavimas;
- 3) raumenų subalansavimas;
- 4) raumenų masės auginimas;
- 5) streso reguliavimas.

Tokios programos yra asmeninės ir sudaromos atsižvelgiant į lankytojo sveikatos būklės įvertinimo anketos duomenis. Prieš sudarydamas programą, treneris susipažįsta su lankytojo tikslais, įvertina visus rizikos veiksnius, taip pat laiką, kurį lankytojas skiria sveikatai gerinti sveikatingumo ar sporto centre ir surašo į lentelę rekomenduojamą krūvį per savaitę (mikrociklą). Tam, kad dėl fizinių pratimų organizme vyktų teigiami fiziologiniai pokyčiai, treniruotės turi būti nuoseklios, t. y. pamažu didinamas krūvis, atliekami specifiniai pratimai. Treniruočių metu lankytojas pasieks maksimalų rezultatą, jeigu bus tinkamas treniruočių dažnumas, optimalus treniruotės intensyvumas, pakankama treniruotės trukmė. Visa tai turi būti įtraukta į individualią programą.

Individualios programos surašomos į specialų lapą. Jei lankytojas treniruoklių salėje sportuoja 3 kartus per savaitę (kas antrą dieną, treniruoja visas raumenų grupes per treniruotę – pirmadienis, trečiadienis, penktadienis arba antradienis, ketvirtadienis, šeštadienis), toks individualaus treniravimo plano pavyzdys pateiktas 3 priede.

Šiek tiek pakeitus tokį plano pavyzdį galima naudoti ir tiems lankytojams, kurie sportuoja 3–4 kartus per savaitę, tačiau per treniruotę treniruoja tik pusę raumenų grupių. Pvz., jeigu lankytojas sportuojama 3 kartus per savaitę: pirmadienį treniruoja krūtinės, nugaros, pečių ir pilvo preso raumenis, trečiadienį – kojų ir rankų raumenis, penktadienį – pirmadienio treniruotė, ir t.t. arba jeigu sportuojama 4 kartus per savaitę, tada pirmadienį ir ketvirtadienį treniruojama krūtinės, nugaros, pečių ir pilvo preso, o antradienį ir penktadienį – kojų ir rankų raumenys. Toks individualaus treniravimo plano pavyzdys pateiktas 4 priede.

Jeigu raumenų grupės suskirstytos į tris dalis, tada naudojamas 5 priede pateiktas individualaus treniravimo plano pavyzdys.

KETVIRTAS ŽINGSNIS – išmokyti lankytoją treniruotis, t. y. kontroliuoti savo savijautą ir pagal ją keisti treniruotės krūvio sudedamąsias dalis.

Pagrindinis kūno rengybos trenerio tikslas – stengtis, kad treniruotės būtų veiksmingos ir saugios, kad lankytojai būtų aktyvūs, gerai jaustųsi. Treniruotės turi jiems patikti, todėl būtina laikytis šių rekomendacijų:

- nepamiršti apie lankytojo tikslus ir jo ligas;
- norint pasiekti gerą rezultatą, pratimus viršutiniai kūno daliai reikia atlikti 8–12, o apatinei

kūno daliai – 16–20 kartų;

- būtina mokyti lankytojus pratimus atlikti lėtai, kontroliuojant kiekvieną judesį;
- iš anksto apmąstyti, kaip mokysite pratimų atlikimo technikos;
- norint pagerinti pratimų atlikimo techniką, reikia komentuoti pratimą;
- daryti raumenų tempimą;
- stengtis, kad treniruotės būtų įdomios ir įvairiapusės.

Ne kiekvienam lankytojui iš karto pavyksta viską įsisavinti, tuo labiau yra tekę matyti, kada net ir profesionalūs sportininkai (kultūrizmo, lengvojo kultūrizmo ir kiti) sportuojantys 5–10 metų ir daugiau daro daug klaidų, ne tik varžybose, bet ir treniruoklių salėje, netinkamai maitinasi, poilsiauja, pasirenka maisto papildus ir t.t. Ką jau kalbėti apie mėgėją, kuris nori tik gerinti sveikatą ir treniruoklių salėje yra naujokas. **Profesionalus treneris būtinas visiems!** Tiems, kurie nori pasiekti teigiamo ir maksimalaus rezultato per trumpiausią laiko tarpą siūlau asmeninio trenerio paslaugą. Asmeninę treniruotę sudaro:

- 1) konsultacija sveikatos stiprinimo klausimais;
- 2) individualios treniruočių programos sudarymas;
- 3) treniruotės pagrindinių sudedamųjų dalių stebėjimas ir fiksavimas;
- 4) individualių pratimų technikos mokymas;
- 5) mitybos ir maisto papildų rekomendacijos;
- 6) treniruočių partnerio (padėjėjo) paslauga.

Pagrindinis asmeninės treniruotės privalumas yra tas, kad treneris su lankytoju dirba **individualiai**, o tai labai padidina treniruočių veiksmingumą. Su asmeniniu treneriu lankytojas greičiau išmoks individualių pratimų techniką. Jau po kelių asmeninių treniruočių, bus parinktos veiksmingesnės, t. y. labiau lankytojui pritaikytos treniruočių programos. Asmeninis treneris pakartotinai testuos atitinkamus sveikatos rodiklius, o tai padidins tolesnę treniruočių veiksmingumą.

Asmeninės treniruotės metu suteiktos mitybos ir maisto papildų rekomendacijos ir žinios apie sveikatos stiprinimą leis lankytojui įgyvendinti tobulą sveikatos stiprinimo ir palaikymo programą.

Norintys teigiamo ir maksimalaus rezultato kiekvieną treniruotę ir sugaišti mažiau laiko treniruotės metu, galės asmeninį trenerį pasirinkti kaip treniruočių partnerį (padėjėją).

PENKTAS ŽINGSNIS – po atitinkamo treniravimosi ciklo (2–3 mėnesių) pakartotinai įvertinti lankytojo būklę ir parengti naują individualią treniruočių programą.

Jei jau nutarėte sportuoti ir norite pasiekti geriausią rezultatą, privalote žinoti sėkmės formulę: **TRENIRUOTĖ + MITYBA + POILSIS + MAISTO PAPILDAI**. Praleidus nors vieną iš paminėtų etapų – nedarysite pažangos!

Literatūra

- Anderson, B., Pearl B., Burke, E., R. (1996) Kaip būti sveikam. Vilnius: Avicena.
- Bai, B. (1997) The fitnessplus manual. Denmark: Fitnessplus.
- Bai, B. (1998) Fitnessplus basic nutrition manual. Denmark: Fitnessplus.
- Bimba, R. (2001) Fitneso treniruotė... Kas tai? // *Atletika*, 1 – . Kaunas: „Aušra“.
- Burke, E., R. (1996) Training nutrition. USA: Cooper publishing group.
- Gailūnienė, A., Milašius, K. (2001) Sporto biochemija. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Goodsell, A. (1994) Your personal trainer. London: Marshall edition.
- Jordan, P. (1993) Fitness theory & practice. USA: Reebok university press.
- Kairaitis, R. (1991) Treniruočių planavimas// Kultūrizmas. – 1. Kaunas: Sportkoop.
- Kairaitis, R., Jankauskienė, R., Mačiukas, A. (2004) Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai. Kaunas: LKKA.
- Karoblis, P. (2003) Jaunojo sportininko treniruotė. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Karoblis, P., Raslanas A., Steponavičius K. (2002) Didelio meistriškumo sportininkų rengimas. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Petkevičienė, L. (1999) Mitybos medicinos vadovas. Vilnius: A. Remeikos leidykla.
- Poderys, J. (2004) Kineziologijos pagrindai. Kaunas: KMU leidykla.
- Raslanas A., Skernevičius, J. (1998) Sportininkų testavimas. Vilnius: LTOK leidykla.

Skernevičius, J., Raslanas A., Dadelienė, R. (2004) Sporto mokslo tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

Sudy, M. (1991) Personal trainer manual. USA: American council on exercise.

Volbekienė, V. (1997) Eurofit'o testai suaugusiems. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.

Карлей, Е. (2003) Энциклопедия фитнеса. Москва: Fair-pres.

Хоули, Е. Т., Френкс, В. Д. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература.

<http://groups.msn.com/TheWellnessWeb/wellness.msnw>

<http://www.uc.edu/wellness/dimensions.html>

<http://www1.umn.edu/ohr/eb/wellness/dimension.htm>

TRENIRUOČIŲ KONTROLĖS LAPAS

Kliento vardas pavardė _____

KŪNO KOMPOZICIJA

Data	Ūgis (cm)	Svoris (kg)	KMI	Riebalų masės dalis %	Kūno apimtys (cm)								
					Krūtinė	Pilvas	Klubai	Žąstas		Šlaunis		Blauzda	
								Dešinė	Kairė	Dešinė	Kairė	Dešinė	Kairė

LANKSTUMAS

Mėginys	Įvertinimas (cm)			
Kūno				
Dešinės rankos				
Kairės rankos				

RAUMENŲ IŠVYSTYMAS

Mėginys				
Maksimalus štangos spaudimo nuo krūtinės svoris (kg)				
Maksimalus kojų spaudimo svoris (kg)				
Maksimalus vertikalaus lyno traukimo už galvos svoris (kg)				
50% RM štangos spaudimo nuo krūtinės kartojimai				
50% RM kojų spaudimo kartojimai				
50% RM vertikalaus lyno traukimo už galvos kartojimai				
Pilvo preso raumenų maksimalūs susirietimai gulint				

FIZINIS DARBINGMAS

Rodiklis				
P _{MAX} (W)				
P _{AT} (W)				
VO _{2MAX} (ml/kg/min.)				
PWC 120				
PWC 150				
PWC 170				
AT%				

REKOMENDUOJAMAS MITYBOS PLANAS

Laikas (val.)	Maisto produktai
Paaiškinimai. A – angliavandeniai, B – baltymai, R – riebalai, D – daržovės, V – vaisiai.	
Pastabos.	

REKOMENDUOJAMI MAISTO PAPILDAI

Maisto papildai		Vartojimo būdas
Klasifikacija	Pavadinimas	
Vitaminai, mineralai, mikroelementai		
Kūno raumenų masės „didintojai“		
Riebalinio audinio „degintojai“		
Sąnarių rehabilitacija		

INDIVIDUALUS TRENIRAVIMO PLANAS

Lankytojo vardas pavardė _____

SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Rūšis	Dažnis (kartai per savaitę)						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Treniruoklių salė							
Aerobika							
Baseinas ir kontrastinės procedūros							
Kita veikla							

KŪNO RENGYBOS TRENIRUOČIŲ CHARAKTERISTIKA

Data	Pramankštos tukmė (min.)	Įsidirbimas		Aerobinis darbas			Aktyvus atsigavimas		Raumenų vystymas T/N	Raumenų tempimas T/N	Atvėsimas		Atsipalaidavimas (džiakuzi, masažas)
		Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)	Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)	ŠSD intervalas	Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)			Pobūdis	Tukmė (min.)	

KŪNO DIZAINO IR JĖGOS TRENIRUOTĖ (programos trukmė – 8 savaitės)

1–3–5 arba 2–4–6 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartinėjimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

1–3–5 arba 2–4–6 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartinėjimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Linkiu sėkmės!

2005 m. mėn. d. val. min.

Planą sudarė asmeninis treneris REMIGIJUS BIMBA

Tel. +370 610 23 144

El. paštas: remigijusbimba@gliaudeliai.org

Lankytojo vardas pavardė _____

SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Rūšis	Dažnis (kartai per savaitę)						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Treniruoklių salė							
Aerobika							
Baseinas ir kontrastinės procedūros							
Kita veikla							

KŪNO RENGYBOS TRENIRUOČIŲ CHARAKTERISTIKA

Data	Pramankštos tukmė (min.)	Įsidirbimas		Aerobinis darbas			Aktyvus atsigavimas		Raumenų vystymas T/N	Raumenų tempimas T/N	Atvėsimas		Atsipalaidavimas (džiakuzi, masažas)
		Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)	Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)	ŠSD intervalas	Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)			Pobūdis	Tukmė (min.)	

KŪNO DIZAINO IR JĖGOS TRENIRUOTĖ (programos trukmė – 8 savaitės)

1–4 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartinėjimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

2–5 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartinėjimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Linkiu sėkmės!

2005 m. mėn. d. val. min.

Planą sudarė asmeninis treneris REMIGIJUS BIMBA

Tel. +370 610 23 144

El. paštas: remigijusbimba@gliaudeliai.org

INDIVIDUALUS TRENIRAVIMO PLANAS

Lankytojo vardas pavardė _____

SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Rūšis	Dažnis (kartai per savaitę)						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Treniruoklių salė							
Aerobika							
Baseinas ir kontrastinės procedūros							
Kita veikla							

KŪNO RENGYBOS TRENIRUOČIŲ CHARAKTERISTIKA

Data	Pramankštos tukmė (min.)	Įsidirbimas		Aerobinis darbas			Aktyvus atsigavimas		Raumenų vystymas T/N	Raumenų tempimas T/N	Atvėsimas		Atsipalai- davimas (džiakuzi, masažas)
		Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)	Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)	ŠSD intervalas	Tukmė (min.)	Intensyvumas (W)			Pobūdis	Tukmė (min.)	

KŪNO DIZAINO IR JĖGOS TRENIRUOTĖ (programos trukmė – 8 savaitės)

Treniruotė	Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartojimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
I Diena				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
II Diena				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
III Diena				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Linkiu sėkmės!

