

SPORTO PAMOKOS

Į sporto klubą einama sustiprėti, sulieknėti, įgauti pasitikėjimo savimi... Tikslai – dideli ir gražūs, bet kartais kokia nors smulkmena, dėl kurios kaltas paprasčiausias neišmanymas, kaip tas šaukštas deguto sugadina medaus statinę. Kada mankštintis, kuo avėti, vilkėti, ką valgyti ir gerti prieš ir po treniruotės?..



Pasidomėjome, kokių patarimų duoda sveiką gyvenimo būdą propaguojančios interneto svetainės, ir paprašėme asmeninio trenerio **Remigijaus Bimbos** jus pakomentuoti.

1 Koku paros metu naudingiausia mankštintis sporto klube?

Vienas iš dalykų, kurie daro įtaką mūsų fiziniams gebėjimams, – kūno temperatūros svyravimas. Dvi valandas iki prabundant ji būna žemiausia, o aukščiausia – apie šeštą vakaro. Štai kodėl laikas prieš maksimalų temperatūros pakilimą ir po jo – tinkamiausias padirbėti sporto klube: tada raumenys būna paslankiausi, atlaiko didesnę krūvį, sumažėja traumų rizika.



Sportuodami paisykite savo biologinio laikrodžio

• **Remigijus Bimba:** „Geriausias sportavimo laikas priklauso nuo konkretaus žmogaus, jo dienvartinės. Dalis klientų vakare visiškai nebeturi energijos, nes dieną daug dirba. Todėl geriau sportuoti per pietus, nors organizmas tada ir nėra darbingiausias. Bendra rekomendacija yra tokia: vyтуриams vertėtų tai daryti ryte, pelėdoms – vakare.“

2 Ką gerti prieš, per treniruotę ir ją pabaigus?

Kaip žinia, organizmą būtina drėkinti – juolab tada, kai sunkiai fiziškai dirbate ir prakaituojate. Labiausiai tam tinka mineralizuotas vanduo – prieš, per treniruotę ir po jos. Energiniai gėrimai? Juose yra kofeino, kitų stimuliuojamųjų medžiagų, skatinančių energijos pliūpsnį. Tačiau ar jo reikia jūsų širdžiai, kuri treniruotės metu ir taip dirba išsijuosusi? Kita vertus, šie gėrimai ne tik didina širdies apkrovą, bet ir spartina skysčių išsiskyrimą (tai gali sukelti dehidrataciją), be to, turi šalutinį poveikį nervų sistemai: pastebėta, kad dirbtinai paskatintą energijos protrūkį keičia nuovargis, silpnumas, irzlumas... Nepamirškite ir cukraus ar jo pakaitalų, kurių paprastai būna šiuose produktuose...



„Nike“ gertuvė, 19 Lt

• **Remigijus Bimba:** „Kuo daugiau treniruotės metu gersite vandens, tuo labiau prakaituosite, tuo daugiau mineralinių medžiagų neteksite. Negazuotą mineralizuotą vandenį gerti galima, tačiau kur kas naudingesni izotoniniai gėrimai. Šie maisto papildai (miltelių ir jau paruoštų skysčių pavidalu) ir atgaivina, ir neleidžia išsekti organizmui.

Po treniruotės naudinga išgerti kito maisto papildą – pieno išrūgų (angl. *whey*) baltyminio kokteilio.

Minėtus produktus patarčiau vartoti tiems, kurie reguliariai mankština tris kartus per savaitę.

Gėrimų su kofeinu aš nerekomenduoju. Natūralios sultys (vaisių, daržovių), priešingai, yra neabejotinai naudingos, tačiau svarbus saikas. Jei žmogus, norintis sudeginti riebalinį audinį, daug jų gers, jo darbas sporto salėje gali būti veltui. Besaikis sulčių vartojimas gerokai padidina kalorijų kiekį racione.“

>>

3 Ką valgyti prieš treniruotę ir po jos?

Jei prieš treniruotę suvalgysite ne to maisto, jausitės vangūs, mieguisti, gali sunegaluoti skrandis, bet jei nieko į burną neįdėsite, tikėtina, pristigsite jėgų. Taigi susiruošus mankštintis reikėtų užkasti, o po treniruotės per valandą derėtų papildyti išsekusias „kuro“ atsargas. Esminis patarimas: įguskite girdėti savo organizmą ir paisyti jo pageidavimų. Antai vaisiai, ankštiniai produktai, būdami natūralūs ir sveiki, ne visiems tinka prieš treniruotę, nes gali paskatinti dujų kaupimąsi.



„Multablen“, „Multipower“ energiniai batonėliai, 3,50 Lt ir 3,65 Lt

● **Remigijus Bimba:** „Prieš treniruotę naudingiau valgyti ne šokoladą, bet įvairias kruopas, makaronus (tai vadinamieji sudėtingi angliavandeniai) – juos organizmas įsisavina lėčiau ir energija išsiskiria palengva. Jos stygių dažnai jaučia tie, kurie dėl laiko stokos maitinasi nereguliariai. Šie žmonės prieš treniruotę dažnai griebiasi šokolado, tačiau pastarasis – ne išeitis. Jo sukurtus energijos staiga padaugės, tačiau ji taip pat greitai išsėks ir žmogus vėl pasijus nedarbingas treniruotės viduryje.“

Vis dėlto kai tikslas yra deginti riebalus, prieš sportavimą naudingiau pasistiprinti angliavandenių turinčiomis daržovėmis ir baltyminiu maistu (pavyzdžiui, kiaušiniams, žuvimi, pieno produktais...), o ryžiai, griekiai, makaronai labiau tinka norintiems didinti raumenų masę.

Po treniruotės galima valgyti kukurūzų dribsnius, daugumą baltųjų ryžių rūšių, pūstus ryžius, razinas, gryną gliukozę, medų. Tai vadinamieji paprasti angliavandeniai, turintys aukštą glikemijos indeksą, kuris reiškia, kad pavartojus šiuos produktus cukraus kiekis kraujyje pakyla sparčiai. Jie įsisavinami ir padeda organizmui atsigaivinti ne palengva, bet greitai. Pasistiprinę dar ir baltymų turinčiu maistu atkursite išnaudotus organizmo resursus. Labai svarbu atkreipti dėmesį į produktų sudėtį. Pavyzdžiui, jogurtas yra turtingas baltymų, tačiau jei 100 gramų yra daugiau nei 1 gramas angliavandenių ir riebalų, jis netinka, kai norite atsikratyti svorio.“

4 Kaip parengti raumenis treniruotei, ilsėtis jos metu ir atsipalaiduoti po fizinio krūvio?

Gerai sušildyti raumenis prieš treniruotę – būtina. Tai atlikę sumažinsite traumų riziką, padidinsite treniruotės efektyvumą. Vieni būdai labiau tinka ruošiantis jogai, kiti – riebalams deginti, tretai – išstvermei, jėgai didinti... Treniruotės tikslas lemia ir pasirengimo trukmę, bet bendra taisyklė: neskubėkite!

Tačiau pauzės treniruotės metu turi būti trumputės – 60–90 sekundžių. Jei ilsėjotės kelias minutes, iš pradžių turėtumėte vėl šiek tiek pašildyti raumenis ir tik tada imtis kito pratimo.

Visko baigti staiga negalima, reikia sudaryti organizmui galimybę palengva nurimti. Gerai kelias minutes tiesiog pažingsniuoti. Kitas būdas sulėtinti judesius atlikimo tempą – lengvai pasitampyti.

● **Remigijus Bimba:** „Sportavimo scenarijų patartina suderinti su treneriu – tada būsite garantuoti, kad kiekvieną treniruotę atliekate tikslingai ir kryptingai siekiate užsibrėžto tikslo.“

Treniruotę rekomenduojama pradėti pramankštos pratimais (sukamaisiais pečių, alkūnių, riešų, klubų, kelių, čiurnų judesiais), o po jos tiktų paplūduriuoti (tik ne intensyviai plaukioti!) baseine, pasėdėti sukurinėje vonioje, pasidaryti masažą. Kiekvienam pravartu žinoti, koks jo pulsas yra optimalus, kai treniruojasi. Formulė, pagal kurią apskaičiuojamas pulsas, jei siekiama deginti riebalinį audinį: $(220 - \text{amžius}) \times 0,65$ (0,7). Pirmą padauginkite iš 0,65, paskui – iš 0,7. Šitaip sužinosite optimalias pulso ribas.“

„Speedo“ sportinis maudymosi kostiumėlis, 139 Lt



„Champion“ plaukimo kepuraitė, 35 Lt, nardymo akiniai, 49 Lt

5 Kaip pasirinkti tinkamą sportinę aprangą ir avalynę?

Interneto parduotuvėse siūlomos sportinės palaidinės, kelnės, šortai, batai pasiūti ir pagaminti iš medžiagų, sukurtų naudojant naujausias technologijas. Teigiama, kad jie puikiai sugeria prakaitą, praleidžia orą, yra labai patogūs, kitaip sakant, garantuoja maksimalų komfortą. Antai moterys gali pasirinkti: sportuoti su liemenėle ir trikotožiniais marškinėliais arba įsigyti „du viename“. O vyrai turėtų nepalyginamai geriau jaustis, jei, kilnodami sunkmenas, avėtų ne įprastus, bet specialios konstrukcijos batus.



„Champion“ sportinė liemenėlė, 99 Lt, sportiniai šortukai, 59 Lt

„Peak“ bėgimo bateliai, 189 Lt

● **Remigijus Bimba:** „Lietuvoje gajus mitas, kad, norint atsikratyti nereikalingų kilogramų, sportuoti reikia įliūdinti korsetą, prisirengus... Nieko panašaus – drabužiai neturi kliudyti orui pasiekti kūną. Svarbu, kad oda kvėpuotų, lieknėjimas vykėtų prarandant riebalus, o ne skysčius. Kai sau perku aprangą, kreipiu dėmesį į audinį ir pasiuvimą. Mano pagrindiniai kriterijai – patogumas ir natūralumas.“

Kitas dalykas, kurio neišvysi užsienyje, bet mūsų klubuose tai vyksta, – žmonės sportuoja basomis arba apsiavę paplūdimio šlepetėmis. Tai labai nesaugu. Treniruotė avalynę reikėtų pirkti atsizvelgiant į tai, ką ketinate daryti: bėgioti, žaisti tenisą, mankštintis su treniruokliais ir t. t. Jei žmogus pusę sportui skiriamo laiko praleidžia treniruoklių salėje, pusę – bėgiodamas, būtinai reikėtų įsigyti dvi poras specialių batų. Juk, pavyzdžiui, avėdami bėgti netinkamus rizikuojate pakenkti sąnariams.“

6 Atsisakyti ar ne kosmetikos ir kvepalų sportuojant?

Vienareikšmio atsakymo neradome. Dermatologai ragina pasinaudoti proga ir leisti odai pailsėti, organizmui apsišvarinti prakaituojant. Vizažistai pataria toms, kurios viešoje vietoje neįsivaizduoja savęs be grimo, naudoti ne pudrą, bet drėkinamąjį rusvinamąjį kremą, drėgmei atsparų tušą, vokų šešėlius ir akių kontūrų pieštukus, o lūpas paryškinti drėkinamuoju balzamu ar bespalviu blizgiu.

• Remigijus Bimba:

„Lietuvės visur vaikšto pasidažiusios, o svetur, kaip pastebėjau, moterys yra laisvesnės. Jos į darbą eina su sportine avalyne, o aukštakulniai – rankinėje... Makiažas – kiekvienos asmeninis reikalas, bet kvepalai – kas kita. Būtų labai gerai, jei ruošiantis į sporto salę niekam nekiltų mintis vėl pasikvepinti – geriau tai darykite, kai nusiprausite...“

„Nivea Angel Star“ spindintis rožinės spalvos drėkinamasis lūpų balzamas, 9,59 Lt

„Smashbox Limitless Eye Liner“ vandeniui atsparus akių kontūrų pieštukas su drožtuku, 69 Lt



7 Ar gerai klausytis muzikos su ausinukais mankštinantis?

Patariama ne tik klausytis mėgstamos muzikos sportuojant, bet ir rasti laiko ir iš anksto nusiteikti treniruotei, o tam tinka ir pokalbis su savimi („Kokių tikslų siekiu eidamas į sporto klubą?“), ir muzikos klausymasis.

„Apple iPod Shuffle“ grotuvėlis, 159–259 Lt

• Remigijus Bimba:

„Užsienyje pusė sporto klubų lankytojų turi ausinukus. Manau, kad patinkančios melodijos padeda susikonscentruoti ir kokybiškiau treniruotis. Be to, ausinukai padeda susikurti privačią erdvę, jie yra ženklas kitiems: „Prasom netrukdyti!“

FAUSTINA BRUŽAITĖ

Kur įsigyti šių daiktų, žr. p. 129