



**K** Kaip patartumėte susikoncentruoti ir išvien sveikai maitintis bei sportuoti? Kokį mėnesį sugebu taip gyventi, tačiau kartais vadelės atitrūksta ir kelioms savaitėms vėl apsilaidžiu...

**A** Visiems patariu nemesti kelio dėl takelio – pasikonsultuokite su treneriu. Kartu su juo aptarkite pagrindinį savo treniruotės tikslą, užsirašykite jį ant lapelio ir pasidėkite jums dažnai matomoje vietoje. Labai svarbu užsibrėžto tikslo siekti tam tikromis pakopomis. Juk alpinistai į Everestą viršūnę nelipa vienu sykiu, o pailsi tam skirtose stovyklavietėse ir kopina toliau. Taigi treniruotis taip pat reikia tam tikrais ciklais, per kuriuos siekiama smulkesnių tikslų, priartinančių prie pagrindinio siekio. Rekomenduojama kartu su treneriu susidaryti metinį treniruotės planą, jį suskirstyti į makrociklus (pagal metų laikus – rudenį, žiemą, pavasarį, vasarą). Kiekvienam iš jų numatyti atskirus tikslus. Makrociklus reikia suskirstyti į mezociklus (jų trukmė – 1–2 mėnesiai), o savaitės ciklą – į mikrociklus. Toks metinis planas jums padės nenukrypti į šalį.

**K** Ar tiesa, kad norint normalizuoti žemą kraujospūdį būtina daug sportuoti? Jei taip, kokį

sportą rinktis ar kokius pratimus atlikti, kad rezultatas būtų geresnis ir greitesnis?

**A** Galiu nuraminti, kad žemas kraujospūdis nėra taip blogai, palyginti su aukštu kraujospūdžiu. Daug sportuodama galite persitempti. Tokiu atveju tik pakenktumėte širdies ir kraujagyslių sistemai. Nereikėtų tikėtis greitų rezultatų. Tad norint normalizuoti organizmo funkcijas prireiks nemažai laiko ir nuoseklaus darbo. Svarbu sportuoti reguliariai. Optimaliausia – tris kartus per savaitę. Rekomenduojama atlikti aerobinius pratimus, taip pat mankštintis su svoriais treniruoklių salėje.

**K** Esu pernelyg liesa, nors daug sportuoju ir valgau gan normaliai. Ką daryti, kad priaugčiau svorio ir išryškėtų raumenys, ypač kojų?

**A** Visų pirma neįmanoma vienu metu ir priaugti raumenų, ir juos išryškinti (t. y. sudeginti riebalinį audinį). Turite nuspręsti, ko jūs siekiate, koks jūsų treniruotės tikslas? Visi, kurie yra liesi, sako, kad valgo normaliai arba daug. Bet dažniausiai taip nėra. Sudarius mitybos planą pastebima, kad reikia suvalgyti dvigubai daugiau

maisto nei įprastai. Todėl liesiems žmonėms reikia ne daug sportuoti su svoriais, o daug „sportuoti šaukštu“. Nenurodėte savo amžiaus, antropometrinių duomenų, sportavimo stažo, todėl mano rekomendacijos bus tik bendro pobūdžio. Jei jau įvertinote save ir manote, kad jūs liesa, siūlyčiau priaugti raumenų. Labai svarbu valgyti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną. Savo racione turite padidinti angliavandenių (jų gausu ryžiuose, grikiuose, makaronuose, juodoje rupioje duonoje, avižiniuose dribsniuose, vaisiuose, daržovėse) kiekį – 4–5 g vienam naudingos kūno masės kilogramui. Rekomenduojamas baltymų (jų gausu mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose, pieno produktuose) kiekis – 1,5–2 g. Paprastai sunku per dieną suvartoti tokį didelį kiekį maisto, todėl 1–2 kartus per dieną vartokite angliavandenių-baltymų kokteilus (su sultimis arba liesu pienu). Jų galite įsigyti specializuotose maisto papildų parduotuvėse. Treniruokitės tris kartus per savaitę, kas antrą dieną. Atlikite tik bazinius pratimus, skirtus stambioms raumenų grupėms (krūtinės, nugaros, pečių, sėdmens, šlaunų, apatinės nugaros dalies, pilvo preso) treniruoti. Viršutinės kūno dalies pratimų rekomenduojama atlikti tris serijas po 6–8 pakartojimus, o apatinės – tris serijas po 14–16 pakartojimų. Poilsis

taip pat yra labai svarbus. Miegokite 8–10 val. per parą. Siekite užsibrėžto tikslo ir nenukrypkite į šalį. Juk raumenys neužauga per vieną dieną ar mėnesį. Sėkmės formulė – reguliarios treniruotės ir sveikas gyvenimo būdas!

**K** Mano darbas sėdimas, dažnai tenka dirbti viršvalandžius. Gal žinote kokių nors sėdint atliekamų „nematomų“ pratimų, kurie padėtų, kai nuo pernelyg ilgo sėdėjimo įsitempus ima skaudėti nugarą, kojas, kaklą ir pan.?

**A** „Nematomų“ pratimų nėra, nebent – smeigimams lavinti. Jei dirbate ilgai ir įtemptai, rekomenduojama daryti trumpas pertraukėles. Jų metu nebūtina sportuoti. Pavyzdžiui, galite išeiti pasivaikščioti gryname ore. O jei kūnas prašosi pasiražyti, tuomet atlikite kaklo, nugaros, pečių juostos tempimo pratimų. Šių grupių raumenis galite pratinti neatsistojusi nuo kėdės. Minėtus pratimus sunku aprašyti. Geriausia būtų, jei nusipirktumėte knyga, kurioje aprašyti raumenų tempimo pratimai, arba internete (pvz., [http://www.shaping.lt/raumenų\\_tempimas/turinys.htm](http://www.shaping.lt/raumenų_tempimas/turinys.htm)) pažiūrėtumėte, kaip jie atliekami.