



KLAUSIMAI & ATSAKYMAI

Asmeninis treneris Remigijus Bimba, www.rbimba.lt

K Pasportavus dažnokai tempia raumenis. Kokius raumenų atpalaidavimo pratimus atlikti?

A Raumenis ima tempiti po permalyg didelio fizinio krūvio, dėl kurio juose susikaupia pieno rūgšties. Patarčiau sumažinti treniruočių krūvį, po treniruotės su svoriais atlikti aerobinę treniruotę (pvz., kardiotreniruokliu, taip pat tinka bėgimas, plaukimas ir kt.). Tai sužings susikaupusią pieno rūgšties. Taip pat rekomenduočiau masažą, tempimo pratimus, nes jie atpalaiduoja raumenis, gerina jų kraujotaką.

K Nuo prigimties esu lieso sudėjimo mergina, tačiau man tai netinka. Valgau tikrai nemažai. Kokį sportą rinktis, kad bent raumenys sutvirtėtų?

A Net jei iš prigimties esate liekna, o norite apvalesnių kūno formų, tuomet tinkamiausias sportas – kūno rengyba. Svarbiausia reguliariai sportuoti, pamažu didinti fizinį krūvį ir laikytis dienos režimo. Tris kartus per savaitę mankštinkitės treniruokliais, atlikite tik pagrindinius stambių raumenų grupių (krūtinės, nugaros, pečių, sėdmenų, šlaunų, apatinės nugaros dalies ir pilvo preso) pratimus. Viršutinės kūno dalies pratimų rekomen-

duojama atlikti tris serijas po 6–8 pakartojimus, o apatinės – tris serijas po 12–14 pakartojimų. Vien mankštindamasi su svoriais nesufurmuosite gražios figūros. Būtinai ir poilsis (miegokite 8–10 val. per parą), ir subalansuota mityba. Esu įsitikinęs, kad suvartojate per mažai kalorijų. Pradėjusi sportuoti būtinai padinkite suvartojamų klorijų kiekį – valgykite daugiau angliavandenių (pvz., grikių, ryžių, avižinių dribsnių, makaronų, juodos rupios duonos, vaisių, daržovių ir kt.), nes priešingu atveju svoris tik dar labiau sumažės.

K Kaip taisyklingsai kvėpuoti sportuojant? Ar tikrai kvėpavimas turi daug reikšmės užsiimant sportu?

A Taip, tai labai svarbu. Yra keletas kvėpavimo būdų. Dažniausiai pradedantieji, atlikdami pratimus, labai susikausto arba visą dėmesį sutelkia į pratimų atlikimo techniką ir pamiršta, kad reikia kvėpuoti. Aš patarčiau kvėpuoti natūraliai, taip, kaip jums patogiu, ir svarbiausia neužlaikyti kvėpavimo. Tiems, kas treniruojasi jau ne pirmą dieną, rekomenduoju atliekant judesį, t. y. keliant svorį arba iškėlus, iškvėpti, o nuleidžiant – įkvėpti.

K Gal galite paaiškinti, kas yra kultūrizmas? Ar

didelė raumenų masė tikrai naudinga žmogui?

A Angliškas žodis *body* reiškia kūnas, *building* – statyba. Lietuvių kalboje nevertotino žodžio „bodybuildingas“ atitikmenys yra kultūrizmas, atletizmas, atletinė gimnastika. Žodis kultūrizmas yra paimtas iš prancūzų kalbos – *culturisme*. Tai yra fizinis pratimų su svoriais, sveikos mitybos ir poilsio sistema žmogaus sveikatai stiprinti ir kūno raumenims darniai ugdyti. Sportininkų kūno masės indeksas visada yra didesnis, nes jie paprastai turi daugiau raumenų nei nesportuojantys žmonės. Pasakymas „didelė raumenų masė“ yra labai subjektyvus. Kultūristui visada atrodo, kad jo raumenys nedideli, o su šiuo sportu nesusięjęs žmogus, pamatęs pačio žemiausio lygio sportininko raumenyną, sakys, kad raumenys per dideli. Šioje sporto šakoje vertinama ne tik didelė raumenų apimtis, bet ir jų reljefiškumas, kūno raumenų proporcijos, sugebėjimas per varžybas plastiškai pademonstruoti raumenis. Sveikatingumo treniruotėmis siekiama palaikyti kūno raumenų kondiciją arba juos tonizuoti. Išskirtiniais atvejais, kai žmogus sveria per mažai, rekomenduojama svorio priaugti didinant raumenų masę. Sveikata ir dideli kūno raumenys – nesuderinami. Dideli raumenys reikalingi tik kultūristams, siekiantiems tapti čempionais.

K Kokių pratimų geriau vengti vyresnio amžiaus žmonėms, kad tai neatsilieptų senatvėje.

A Visų pirma pratimus reikia atlikti taisyklingsai, nes priešingu atveju galima tik pakenkti savo sveikatai. Štai keletas pratimų, kurių reikėtų atsakyti: pritūpimai su štanga ant pečių, svorio spaudimas už galvos, vertikalus lyno traukimas už galvos, pasistiebimai stovint treniruoklyje, kai svoris laikomas ant pečių, štangos traukimas pasilenkus prie pilvo, pratimai „Mirties trauka“ „Labas rytas“ ir kt. Antra, pagrindinė vyresnio amžiaus žmonių treniruotės dalį turi sudaryti aerobinis krūvis ir tempimo pratimai, o pratybos su sunkmenomis – likusiąją. Su svarmenimis maksimaliu krūviu treniruotis gali tik profesionalūs sportininkai, o vyresnio amžiaus žmonėms reikia tik palaikyti raumenų tonusą. Trečia, labai svarbu save kontroliuoti, t. y. stebėti savo savijautą. O tai galėsite daryti, jei žinosite optimalų savo pulsą, kurį gali nustatyti treneris ar gydytojas. Kad nereikėtų pulso skaičiuoti čiupiant ranka, nešiokite pečialią juostelę, juosiamą ant juosmens, ir laikroduką – taip pulsą galėsite stebėti visos treniruotės metu. Būtų geriausia, jei sportuotumėte pagal trenerio sudarytą asmeninę treniruočių programą.