



KLAUSIMAI



ATSAKYMAI

| klausimus atsakinėja asmeninis treneris REMIGIJUS BIMBA, www.rbimba.lt

K Pastebėjau, kad artėjant žiemai vis labiau aptingstu, nors, rodos, judu ir valgau tiek pat. Tap pat pamažu auga svoris, kuris orams šiltėjant grįžta į savo vėžes. Kaip išvengti tokio svyravimo, nes jaučiuosi nedarbinga ir apatiška?

A Keičiantis metų laikams kinta ne tik oro temperatūra, bet ir mūsų organizmo reakcija į ją. Nenuostabu, kad rudens ir žiemos laikotarpiu trumpėjant dienoms, greičiau temstant, nuotaika tampa niuresnė. Reikėtų vengti monotoniškos. Galiu duoti keletą patarimų, kurie padės tapti žvaiesnei: pakeiskite sporto klubą arba atlikite keletą treniruočių kitoje sporto salėje; susidarykite naują treniruočių programą ar nusipirkite keletą treniruočių su asmeniniu treneriu; jei sportuodavote tik treniruoklių salėje ir nelankėte grupinių užsiėmimų, tai įtraukite į savaitės treniruočių ciklą aerobiką, jogos ar pilates užsiėmimus arba atvirksčiai. Šypsokitės ir dienos bus šviesesnės.

K Kaip efektyviausiai ir kiek imanoma greičiau numesti tuos kelis nereikalingus kilogramus? Niekaip nesusiimu...

A Šiais laikais greitai net daikto nenusipirksite, nors ir turėsite pakankamai pinigų, nes per didelę pasiūlą. O su kūnu kur kas sudėtingiau. Bado dietomis, per dideliu fiziniu krūviu tik žalosite savo organizmą. Atminkite, kad nepakenkiant sau per savaitę galima sumažinti ne daugiau 1 kg kūno svorio (riebalinių audinio). Sumažėjęs svoris dar neparodo, kad Jūsų kūnas įgavo reikiamas linijas. Kur kas svarbesnis rodiklis nei kūno svoris kilogramais yra kūno riebalų procentas. Pastarasis matuojamas specialiomis svarstyklėmis, rodančiomis riebalų procentą, bet tikslesnis yra kaliperinis riebalinių raukšlių matavimas. Optimalus riebalų procentas moterims – 20–24%, vyrams – 10–14%. Būtent į šį rodiklį ir reikėtų orientuotis. Taigi turite sportuoti reguliariai, palaipsniui didinti fizinį krūvį, o ne susigriebti prieš šventes ar atšilus orams.

K Kokius produktus labiausiai tinka vartoti norint išryškinti raumenis? Esu vegetarė, tad vištienos ir kitokios mėsos nevartuju. Ką rinktis?

A Jei norite sumažinti riebalinį audinį ir išryškinti raumenis, turite kalorijas mažinti tik atsisakydami sočiųjų riebalų ir angliavandenių su aukštu glikeminiu indeksu. Turite var-

toti daugiau baltyminių maistą (žuvį, kiaušinius, liesus pieno produktus – iki 1 proc. riebumo), vaisius (rekomenduotini citrusiniai) ir daržoves. Reguliarios treniruotės su svoriais ir kardiotreniruokliais tris kartus per savaitę ir toks maitinimasis garantuoja ne tik lėtą, bet ir pastovų riebalinio audinio mažėjimą. Tik šitokiu būdu Jūsų raumenys sutvirtės ir išryškės.

K Kokia sporto šaka suteikia daugiausia energijos? Dėl atsvaro problemų neturiu, sportuoti noriu tik dėl geresnės savijautos.

A Tai labai individualu. Vieni jaučiasi žvalūs ir energingi sportuodami individualiai (pvz., treniruoklių salėje, plaukiojant), kiti – užsiimdami žaidybinėmis sporto šakomis (krepšinis, tinklinis), tretai – dalyvaudami grupiniuose užsiėmimuose (aerobika). Rekomenduočiau lankyti kūno rengybos pratybas. Šiuolaikinę kūno rengybos treniruotės programą sudaro keturios pagrindinės dalys: aerobikos treniruotė, treniruotė su svoriais (treniruoklių salėje), raumenų tempimai, pusiausvyros ir koordinacijos treniruotės. Paminėsiu tokių treniruočių svarbą jūsų organizmui. Aerobikos treniruotės pagrindiniai

privalumai yra du: stiprinama širdies kraujagyslių sistema ir gerinama riebiųjų rūgščių oksidacija. 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, ypač angliavandenių, apykaitą, apsaugo organizmą nuo diabeto, aktyvina endokrininės sistemos veiklą; mažina atsvorį; reguliuoja kraujospūdį. 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 (tempimoje raumenų grupėje); gerina bendrą savijautą; padidina baltymų sintezę. Atliekant pusiausvyros ir koordinacijos treniruotę pašalinama giliųjų raumenų įtampa, kuri atsiranda dėl ilgo sėdėjimo darbe ar mašinoje, sumažinama traumų rizika, padedama geriau ir greičiau pajusti savo kūną. Tai padeda lengviau pasiekti geresnių kūno rengybos rezultatų.