



KLAUSIMAI & ATSAKYMAI

| klausimus atskinėja treneris Remigijus Bimba, www.rbimba.lt

K Gal galite nupasakoti bent porą efektyviausių pratimų, kurie gerintų stuburo būklę. Dažnokai jaučiu tempimą, greičiausiai dėl sėdimo darbo.

A Norint Jums patarti, reikėtų žinoti Jūsų stuburo būklę. Šiuo atveju nenurodėte kurią stuburo dalį „tempia“ – kaklinę, krūtininę, juosmeninę, kryžkaulinę ar uodegikaulinę? Pateiksiu kelis tempimo pratimus, kurie bus skirti apatiniai nugaros daliai:



A Pratimas

1. Atsigulkite ant grindų, abi kojas ištieskite į priekį ir padėkite ant grindų.
2. Lenkite dešinę koją stačiu kampu ir jos pėdą perkelkite už kairės kojos kelio.
3. Priesinga ranka švelniai spauskite kelį žemyn link grindų, kol pajusite tempimą nugaros apačioje ir šoniniame klubo paviršiuje.
4. Pasukite galvą į dešinę pusę ir ištieskite dešinę ranką į šoną (galvą nepakelkite, turi gulėti ant grindų).
5. Nugara neturi pakilti nuo

grindų. Pedos ir čiurnos atpalaiduotas. Pečiai ant grindų ištiesti).

6. Tą patį pratimą atlikite su kita puse.



B Pratimas

1. Atsigulkite ant grindų ir lėtai pritraukite sulenktą dešinę koją prie krūtinės.
2. Pakaušis padėtas ant grindų arba kilimėlio, galva atpalaiduota.
4. Pakartokite, pritraukdami kairę koją prie krūtinės. Patikrinkite, ar lygi nugaros apačia.



C Pratimas

1. Atsigulkite ant grindų ir pritraukite abi kojas prie krūtinės ir žiūrėkite, kad tuo metu pakaušis gulėtų ant grindų.
2. Paskui susirieskite ir galva pasiekite kelius.

A, B, C pratimų atlikimo metu lėtai ir giliai kvėpuokite, nenaikykite koepazimo, tempimo padėtį išlaikykite 20–30 s, kartokite 2–3 kartus.

Kokia turi būti taisyklinga viso kūno padėtis lengvai begiojant? Kokia avalynė tinkamiausia?

A Bėgimo metu galva laikoma tiesiai, žvilgsnis nukreiptas 10–15 metrų į priekį. Kūnas turi būti pasviręs 2–3° kampu į priekį. Esant tokiai nugaros padėčiai nugaros raumėnys apkraunami mažiau. Kai pasvirimo kampas per mažas, yra blogiau atsispirti, nors lengviau atlikti šlaunies mostą pirmyn-aukštyn bei atlošti nugarą atgal. Bėgimo metu svarbų vaidmenį atlieka rankų judesiai. Jie ritmiškai derinami su kojų judesiais. Tiesiaiegiai rankų judesiai padeda išlaikyti kūno pusiausvyrą, išvengti liemens pasvirimo į šonus. Rankos bėgimo metu turi būti sulenktos 90° kampu, pirštai šiek tiek sugniaužti į kumštį. Bėgant rankomis atliekami švytuokliniai judesiai. Būtina neįtempti pečių raumėnų, rankų judesiai turi būti laisvi. Mojančiam pirmyn, ranka per alkūnę lenkiama apie 70°, o atgal – 100–110°. Kuo didesnis greitis, tuo mojamoji rankų judesiu amplitudė yra didesnė. Bėgant nekreivinkite pėdų, koja statoma visa pėda ant pagrindo. Teisingai kvėpuokite, tai paprasta kontroliuoti. Padėkite ranką ant krūtinės – ji turi matomai judėti, o tai pasiekama

iškvėpiant visiškai. Naujokai dažnai persistengia ir ašsuoja paviršutiniškai. Jeigu Jūsų svoris per didelis, rekomendučiau atsisakyti bėgimo. Pradžiai tikty greitas eijimas. Skirtingai nuo bėgimo, pasivaikščiėjimas neapkrauna sąnarių bei sausgyslių. Eijimo metu Jūsų pulsas turi būti skaičiuojamas pagal šią formulę: $(220 - \text{amžius}) \times 0,65 - 0,7$; tokiu būdu sumažinsite riebalinį audinį. Pasivaikščiėjimui tinkamesnis bus tiesus takelis. Pradėkite nuo 20–30 minučių du tris kartus per savaitę. Jei pradėsite judėti per greitai, kūnas greitai duos Jums ženklą pajusite skausmus šone. Bėgiokite ar vaikščiokite tokiu greičiu, kad laisvai galėtumėte kalbėti, o dar geriau, jei galėtumėte kontroliuoti savo pulsą. Dažnai tenka matyti, kai begiojama netinkama avalynė, kuri būna su plonyčiu padu nepritaikytu bėgimui. Patarimas įsigykite bėgimui skirtą avalynę. Trečius metus iš eilės avalynė ASICS GEL-Kayano® gauna „Editor's Choice“ apdovanojimą iš žurnalo Runner's World®. Pasak Runner's World, „Naujieji Kayano batai išskirtinai prisitaikyti prie kojos ir gerai absorbuoja smūgius. Testuotojai beveik vienbalsiai pagyrė naują raištelių padėtį, kuri pritaikyta prie pėdos arkos viršaus ir koją laiko dar tvirtiau.“