

2012 m. gruodžio 22 d., šeštadienis  
Agnė Garkauskienė

*Kasmet auga sporto ir sveikatingumo klubų populiarumas. Tačiau ar tikrai norėdami padailinti kūno linijas turime lieti praktišką sporto salėje? Asmeninis treneris Remigijus Bimba sako, kad alternatyva yra – tai sportas namuose. Ir visai nesvarbu, dėl kokios priežasties norite pradėti treniruotis namuose. Svarbu, kad tai jums būtų naudinga. Neturintieji galimybių mankštintis sporto klubuose, gali tai daryti namuose.*

### **Pirmiausiai klausiamo Jūsų, ar Lietuva – sportuojanti tauta?**

Lietuviai pradeda mankštintis, bet dar kol kas tikrai per mažai. Sporto kompleksų, sporto klubų ar sporto patalpų, kur galima sportuoti, tikrai nėra daug ir tie patys nėra užpildyti. Nes iš tiesų daugumai gyventojų tokios paslaugos yra per brangios. O mūsų klimato sąlygos nėra labai palankios, kad galėtume, pavyzdžiui, sportuoti lauke. Bėgioti trukdo sniegas, slidinėti irgi ne visuomet pavyksta ir daugybė kitų priežasčių. Štai Vakarų Europoje lauke galima bėgioti ištisus metus.

Yra atlikti tyrimai, kad lietuvė moteris galėtų skirti per mėnesį sportui ne daugiau nei 100 litų. O mes puikiai žinome, kad sporto abonementai dažnai kainuoja daugiau, o kur dar sportinė apranga, kelionės išlaidos. Tad manau, kad finansinė padėtis turi didelės įtakos sporto populiarumui.

Taip pat žmonėms trūksta laiko – visi užsiėmę savais darbais, dažnai dirbantys po kelis darbus, o kur dar kasdieniai rūpesčiai. Kitose šalyse, tokiose kaip Švedija, Suomija, Norvegija ar Didžioji Britanija, žmonės sportuoja tikrai daug. Ir tam jiems užtenka ir pinigų, ir laiko.

### **Tad ką daryti, jei neturime nei pinigų, nei laiko? O, pavyzdžiui, norime numesti svorio. Kokia galėtų būti alternatyva?**

Žinoma, kad alternatyva yra. Tai – mankšta namuose. Tereikia poros kvadratų laisvo ploto namuose ir didelio noro. Taip pat svarbu mankštintis taisyklingai. Kaip tai daryti – visuomet pirmiausiai patariu pasikonsultuoti su specialistu ir tik tuomet pradėti savarankiškai sportuoti. Svarbu, kad treniruotės namuose duotų Jums norimą rezultatą.

Norint sportuoti namuose reikalinga bent jau minimali sporto įranga – sporto kamuolys, kilimėlis ir elastinė guma. Galima naudoti ir nedidelius svarmenis, bet jie nėra būtini.

Treniruotės pradžioje būtinas apšilimas. Jei neturite namuose bėgimo takelio ar dviračio, puikiai tiks

įvairūs pramankštos pratimai – sukamieji judesiai: pečių, alkūnių, riešo, klubų, kelių, čiurnos sąnariuose po dešimt kartų į vieną ir kitą pusę.

Vėliau atlikite 5-6 pratimus stambioms raumenų grupėms – pilvui, nugarai, nugaros apačiai, krūtinei, sėdmenims, šlaunims.

Štai keletas pratimų pilvo presui. Atsigulkite ant kamuolio nugaros apatine dalimi, rankomis prilaikykite galvą. Atkelkite mentes nuo kamuolio ir vėl sugrįžkite į pradinę padėtį. Pratimo metu nelankstykite galvos ir dubenį laikykite stabilioje pozijoje. Pratimą kartokite 8-20 kartų.

Taip pat atsigulkite ant nugaros, rankas laikykite ant grindų, sulenkite kojas per kelius. Sulenkias kojas kelkite iki krūtinės ir vėl grįžkite į pradinę padėtį. Svarbu neišriesti nugaros apatinės dalies. Jei pratimo atlikimo metu jaučiate apatinę nugaros dalį, tada leiskite kojas žemyn iki to taško, kol nejausite nugaros apačios, ir laikykite prispaustą nugaros apatinę dalį prie grindų. Jei pratimo atlikimo metu jaučiate šlaunis, tai daugiau sulenkite kojas per kelius. Pratimą kartokite 8-20 kartų.

Šaltinis: [www.vlmedicina.lt](http://www.vlmedicina.lt)