

eli.lt
Specialistų konsultacijos

asmeninis sporto
treneris

Remigijus Bimba

www.eli.lt



Aistė

Sveiki,
Kokius konkrečius pratimus reikėtų atlikti, norint sudeginti riebalus nuo pilvo? Kaip dažnai turėtų vykti treniruotės?



Atsakymas

Atminkite, labai svarbi yra mityba, jei norite sudeginti riebalinį audinį. Sportuokite tris kartus per savaitę. Atlikite aerobinius pratimus (pvz. bėgimas, važiavimas dviračiu ir kt.) ir pratimus su svoriais stambioms raumenų grupėms. Orientacinė programa galėtų būti tokia:

Pilvo presas. Sulenktų kojų kėlimas gulint ant kilimėlio 2-3x10-20

Susirietimai gulint ant kilimėlio 2-3x10-20

Nugaros apatinė dalis. Atsilenkimai atgal sėdint treniruoklyje 2-3x16

Krūtinė. Svorio spaudimas pirmyn treniruoklyje 2-3x12

Nugara. Vertikalaus lyno traukimas prie smakro sėdint 2-3x12

Šlaunų keturgalvis. Svorio spaudimas kojomis kampu treniruoklyje 2-3x16

Šlaunų dvigalvis. Kojų lenkimas gulint treniruoklyje 2-3x16

Jolita

Labas,
Mano ūgis 186cm, svoris 49 kg, labai norėčiau sverti nors 55 kg, nes atrodau kaip šakaliukas. Norėjau paklausti, ar sportas padėtų priaugti svorio ir koks tai sportas turėtų būti? Ačiū už atsakymą.



Atsakymas

Sportuodami priaugtumėte raumenų, t.y. padidėtų Jūsų svoris, jei padidintumėte kcal kiekį per parą, priešingu atveju svoris tik mažės. Rekomenduočiau pradėti lankyti treniruoklių salę. Sportuokite tris kartus per savaitę, porinėmis arba neporinėmis savaitės dienomis. Atlikite 6–8 pratimus su svoriais, stambioms raumenų grupėms po 2-3 serijas, viršutinei daliai – 8, o apatiniai – 12 pakartojimų.

www.eli.lt