

**eli.lt**  
Specialistų konsultacijos

asmeninis sporto  
treneris

Remigijus Bimba

www.eli.lt



### Alvyda

Man 24, prieš gimdymą svėriau 55 kg, dabar gal kokį 70. Niekas beveik nepasikeitė, tik liko šioks toks pilvukas. Ką daryti ir kaip jo atsikratyti? Niekas nepadeda: nuo sportavimo kojos pasidarė raumeningos, rankos taip pat, o pilvas vis tiek yra. Ką darau ne taip? Nenoriu raumenų, noriu tik atsikratyti pilvuko.



### Atsakymas

Sekite savo mitybą. Arba Jūs suvartojate per daug kcal, arba per mažai. Pirmu atveju, Jūs nesugebate „išdeginti“ kalorijų pertekliaus, o antru atveju – sulėtėja medžiagų apykaita ir riebalinis audinys nemažėja.

Taip pat rekomenduočiau atlikti aerobinį krūvį. Tris kartus per savaitę po 20-30 min. Raumenų tonusui atlikite pratimus su svoriais. Atlikite daugiau serijų ir daugiau pakartojimų (Pvz. 4x20 – apatinei daliai ir 4x12 viršutinei daliai su mažais svoriais).

### Aistė

Mano ūgis 167cm, o svoris 44 kg. Atrodo, sveriu nedaug, turėčiau būti liekna, bet visi riebalai kaupiasi ant šlaunų, ypač priekinėje ir vidinėje dalyje, taip pat labai negraži yra dalis virš kelių. Gal galėtumėte pasiūlyti kokių nors konkrečių pratimų?



### Atsakymas

Jums trūksta svorio, nes KMI – 15,8. Svoris yra normalus, kai KMI tarp 18,5 ir 24,9. Manau, Jums reikia priaugti keletą kilogramų, todėl rekomenduočiau treniruotis su svoriais ir padidinti kalorijų kiekį per dieną. Dėl reguliarių treniruočių keisis Jūsų kūno kompozicija ir riebalų sandara sumažės. Apatinės kūno dalies treniruotė galėtų būti tokia:

Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje 2-3x12

Įtūpstai į priekį pakaitomis 2-3x8-12

Kojų lenkimas gulint treniruoklyje 2-3x12

www.eli.lt