

„Lietuvos rytas“, 2000 m. spalio 13 d., Nr. 241
Laima Žemulienė

<...>

Serga dėl gražių šlaunų Vilniaus sveikatos ir sporto komplekse „Olympic Gym“ fitneso treniruotės žmogui palankiu laiku (nuo pusės septintos ryto iki pusės vienuoliktos vakaro bet kuria dieną) kainuoja 40 litų, nuo 12 iki 16 valandos darbo dienomis – 25 litus. Mėnesinis abonementas pirmuoju atveju atsieina 360, antruoju – 230 litų.

„Olympic Gym“ komplekse, kaip ir kituose sporto klubuose, netrūksta moterų. Kokie jų troškimai?

Treneris instruktorius Remigijus Bimba neslėpė, kad su savo mokinėmis turi problemų. Dailiosios lyties atstovės dažniausiai nori sumažinti sėdmenis, paliekninti šlaunis, o viršutinę kūno dalį palieka likimo valiai. „Nenoriu dirbti su pečių, krūtinės ir rankų raumenimis“, – priešinasi moterys.

Fitneso treneris pataria moterims keisti blogus įsitikinimus: „Yra atvirksčiai – moterų viršutinės kūno dalies raumenys daug silpnesni nei apatinės. Visus pratimus reikia daryti, kurie skirti stambioms raumenų grupėms, kadangi proporcingai ir harmoningai turi būti išvystytas žmogaus kūnas“.

Mankšta, maistas, poilsis **R. Bimba** akcentavo, kad norint patobulinti savo kūną, reikia laikytis trijų pagrindinių taisyklių: lankyti fitneso treniruotes, tinkamai maitintis ir gerai pailsėti. Kurios nors taisyklės nepaisant, rezultato nėra.

Norint standinti raumenyną ir mažinti riebalinį audinį, reikėtų vartoti kuo mažiau riebios mėsos, apriboti miltinius produktus, vartoti liesius pieno produktus. Pagrindinis maistas vaisiai ir daržovės, kruopos, taip pat liesa mėsa, žuvis. Viską reikia virti, valgyti kuo mažiau keptų patiekalų.

Norint didinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau angliavandenių, o ketinant mažinti riebalinį audinį – angliavandenių šiek tiek mažinti. Sportuojančio žmogaus racione turėtų būti tiek kalorijų: 60 procentų angliavandenių, 30 procentų baltymų ir 10 procentų riebalų. Jeigu žmogus prastai išsimiegos, treniruotės nebus kokybiškos. Kiekviena treniruotė – energijos eikvojimas. Vėliau ją reikia atgauti.

„Olympic Gym“ fitneso salėje mėgsta mankštintis olimpinis čempionas Virginijus Alekna, garsus lenktynininkas Stasys Brunza.

Sportuoti moka ne visi „Visiškai nesportavusiam žmogui po šešių savaitių atsiranda įprotis mankštintis, – sakė **Remigijus**. – Bet jeigu žmogus gerai maitinasi, laikosi tam tikros metodikos savo tikslui pasiekti, jau po kelių savaitių galima tikėtis neblogų rezultatų“.

Tačiau treneris pastebėjo, kad ne visi žmonės moka sportuoti. Dažnas, nusipirkęs abonementą už kurį sumokėjo nemažus pinigus, tik pakenkia sau. Pavyzdžiui, gerą valandą pasimankštinęs jėgos ir funkciniais treniruokliais, dar eina treniruotis į baseiną. Ne gana to, kaista pirtyje. Po viso maratono nužingsniuoja į kavinę ir „padaro“ 100 gramų.

„Čia visko per daug, tikra maišalynė, – sakė treneris. – Nereikėtų nei baseine, nei pirties. Po treniruotės geriau atvėsti sūkurinėje vonioje arba baseine, bet ten jokių būdų nesportuoti. Pirtis geriau ne treniruotės dieną“.

<...>