



Eli.lt konsultacijos
Asmeninis sporto treneris
Remigijus Bimba
www.rbimba.lt,
el. paštas info@rbimba.lt

eli.lt

Aurika

Laba diena, mano darbo dienos laikas chaotiškas, todėl tai kenkia mitybai. Ji tapo labai nereguliari. Pusryčius galu pavalyti (dažniausiai tai būna avižinė košė), pietauti neinu, o ko nors rimtesnio suvalgyti neleidžia darbo vieta. Išsivaizduoju, kaip nemalonu darbo vietoje dar penkiems žmonėms užuostti ir girdėti, kaip kramsono mėsytę ir kopūstų salotas. Todėl per pietus dažniausiai valgau vaisių, jogurto. Vakarienė būna labai soti: sriuba, mėsa, salotos. Norėjau paklausti, ar toks pietų ir vakarienės maišymas nėra blogai. Ar nepakenks mano svorui?

Atsakymas

Žinoma, kad tai gali pakenkti sveikatai. Optimalu, kai maitinatės penkiskart per dieną: trys pagrindiniai valgai (pusryčiai, pietūs, vakarienė) ir du užkandžiai tarp jų. Tokiu atveju maisto kaloringumas turėtu būti išdėliotas tokia tvarka: pusryčiai – 30 proc., priešpiečiai – 10 proc., pietūs – 30 proc., pavakariai – 10 proc., vakarienė – 20 procentų.

Kristina

Mano ūgis – 150 cm, o sveriu 55 kilogramus. Norėčiau sverti 49 kilogramus. Gal pasiūlytumėte tinkamą dietą?

Atsakymas

Jūsų kūno masės indeksas (KMI – ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti, ar žmogaus svoris yra normalus, ar jis turi antsvorio, yra nutukęs, o gal net trūksta svorio) yra 24,4. Optimalus moterų KMI – 18,8–23,8. Patariu sveikai maitintis ir būti

fiziškai aktyviai. Jei norite sumažinti riebalinių audinių, valykite mažiau maisto, kuris turi angliavandeniu (grikiai, ryžiai, duonos gaminiai, saldumynai ir kt.). Rekomenduotini lieši baltyminiai produktai (mėsa, žuvis, kiaušinių baltymai, pieno produktais) ir daržovės.

Sonata

Kokie efektyvūs pratimai mažinti „gelbėjimosi ratą“ namų sąlygomis? Ir ar įmanoma pastanginti krūtinę, kai metant svorį išsiempia oda? Kokias pratimais? Ačiū.

Atsakymas

Pirma, treniruotės turėtu būti reguliarios, kas antrą dieną. Antra, reikėtų įsigyti minimalų sporto inventorių (mankštos kamuolių, kilimėlių, specialias gumas). Turėtumėte 20 – 40 min. atlikti aerobinių krūvių (ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimasis ir kt.). Labai svarbu fizinio krūvio metu sekti savo pulsą. Pulsa apskaičiuojamas pagal šią formulę: (220 – amžius) x 0,65 – 0,7. Po to atlikite po vieną pratimą stambioms raumenų grupėms (pilvo, nugaros apatinė daliai, krūtinei, nugarai, pečiamams, šlaunims, sėdimenims) mankštos kamuoliu ir gumomis ar savo kūno svoriu. Šie pratimai sutvirtins jūsų kūno raumenis.

Lina

Sveiki, norėjau paklausti, kaip numesti papildomus dešimt kilogramų. Sveriu 70 kg, o mano ūgis – tik 158 cm. Visas svoris likęs po gimdymo – ant pilvo ir šlaunų. Labai noriu atsikratyti tu papildomų kilogramų. Gal galite patarti, kaip?

Atsakymas

Pakeiskite gyvenimo būdą. Sėkmės raktas – reguliarios treniruotės, subalansuota mityba ir poilsis. Treniruotės triskart per savaitę: aerobika, treniruotė naudojant svarmenis ir tempimo pratimai.

Optimalus laikas, per kurį turėtumėte atsikratyti dešimties kilogramų ir nepakenkti savo organizmui, yra ne mažiau nei trys mėnesiai. Atminkite, jei po to nustosite

sportuoti ir „pradėsite“ valgyti, tai kūno svoris padidės su kaupu.

Alina

Kaip priaugti svorio? Sveriu 57–58 kg, esu 175 cm ūgio, man 33-ëji. Norėčiau sverti apie 62–64 kilogramus. Néštumo metu buvau priaugusi iki 80 kilogramų. Ėmiau intensyviai sportuoti namuose. Dabar matau, kad be reikalo, nes medžiagų apykaita daro savo – svoris pats krinta labai greitai ir bijau, kad teks grįžti prie buvusių 54 kg, o gal ir dar mažiau. Valgau labai normaliai ir daug. Medikai teigia, kad mano greita medžiagų apykaita, bet manės tai netenkina. Ką daryti?

Atsakymas

Normalu, kad po néštumo svoris po truputį grįžta. Jei norite priaugti svorio raumenų sąskaitą, turite sportuoti tris kartus per savaitę (su treniruokliais, svarmenimis) ir padidinti suvartojamų kalorijų kiekį per dieną. Valykite penkis šešis kartus per dieną. Būtina su maistu gauti daugiau angliavandeniu. Jei pastebite, kad sunku tiek kartų valgyti ar organizmas nespėja suvirškinti maisto, galite vartoti maisto papildus. Rekomenduotini papildai – vitaminių ir mineralų kompleksas ir proteinas. Užuot valgiusi, gerkite vieną ar du angliavandeniu ir baltymų kokteilius su pienu.

Aistė

Sveiki, kokius konkrečius pratimus reikėtų atlikti, norint atsikratyti pilvo riebalų? Kaip dažnai reikėtų treniruotis?

Atsakymas

Atminkite, labai svarbi yra mityba, jei norite atsikratyti riebalinių audinių.

Sportuokite tris kartus per savaitę. Atlikite aerobinius pratimus (bėgimas, važiavimas dviračiu ir kt.) ir pratimus su svoriais stambioms raumenų grupėms. Orientacinė treniruočių programa galėtų būti tokia.

Pilvas. Sulenktyų kojų kėlimas gulint ant kilimėlio: du tris kartus po 10–20 kartų per treniruotę.

Pilvas. Susirietimai gulint ant kilimėlio: du tris kartus po 10–20 kartų per treniruotę.

Nugaros apatinė dalis. Atsilenkimai atgal sėdint treniruoklyje: du tris kartus po 16 kartų.

Krūtinė. Svorio spaudimas treniruokliu pirmyn: du tris kartus po 12 kartų.

Nagara. Vertikalaus lyno traukimas prie smakro sėdint: du tris kartus po 12 kartų.

Šlaunų keturgalvis raumuo. Svorio spaudimas treniruokliu kojomis kampu: du tris kartus po 16 kartų.

Šlaunų dvigalvis raumuo. Kojų lenkimai gulint treniruoklyje: du tris kartus po 16 kartų. *

