

2010 m. gegužės mėn. Žurnalas „JI“

Dienos, likusios iki vasaros, tirpte tirpsta. „O kad taip ir po žiemos sukaupti riebaliukai...“ – dažna pasvajojame. Deja... Tobulinti figūrą prireikia daug valios pastangų. Pasidomėkite, kaip sportuoja ir kitiems sportuoti pataria specialistai.

Sporto klubo „Fankas“ vadovas Andzejus Michmelis

Andzejus Michmelis sporto treneriu dirba jau septyniolika metų ir skelbia tikriausiai visoms žinomą skaudžia tiesą: „Mielosios, greitai nesulieknėsite. Tik nuoseklus, pastovus darbas gali duoti trokštamų rezultatų. Gerą fizinę būklę reikia palaikyti ištisus metus. Na, jei primygtinai reikalaujate, galiu duoti keletą patarimų, kaip atsikratyti nepageidaujamų kilogramų.“

Pasak trenerio, pirmiausia reikia bent mėnesį palankyti sporto klubą, kad išmoktumėte taisyklingai makštintis. „Nepatikėsite, tačiau tik kokie trys procentai visų klientų sugeba sportuoti taisyklingai, visi kiti daro net sveikatai pakenkti galinčių klaidų, – pasakoja A. Michmelis. – Kai jau išgirsite ir įsiklausysite į profesionalo patarimus, galėsite drąsiai mankštintis namuose, nebijodama susižeisti ir pagrįstai laukdama trokštamo rezultato.“

Kad rezultatų laukimas neprailgtų, sporto meistras pataria laisvalaikį leisti aktyviai. „Važinėkitės dviračiu, riedučiais, greitai vaikščiokite ar bėkite ristele. Tik atminkite: dviratis nėra labai efektyvi priemonė svoriui mesti. Juk kokį kilometrą pamynę pedalus, visada rasite pakalnę, nuo kurios leidžiantis nereikės jokių fizinių pastangų, – šypsosi. – Taigi esmė yra trenerio specialiai jums duoti patarimai ir nuolatinė mankšta. Turite laisvą minutę? Nesėdėkite. Judėkite, mankštinkitės. Nesvarbu kur: namuose, lauke, sode, prie jūros...“

Sporto klubo „Amazon Gym“ vadovė Džilda Valaitienė

„Greitai sulieknėti ne tik sunku, bet ir žalinga sveikatai, – perspėja trenerė. – Norint padailinti figūrą, reikia daug laiko ir pastangų, nes pirmiausia būtina pakeisti gyvenimo būdą. Tiesa, kasdienė mankšta po mėnesio taip pat gali duoti apčiuopiamų rezultatų. Paryškėja raumenukai, jaučiamės žvalesnės, labiau pasitempusios. Kartais to ir pakanka, kad pasijustumė geriau, – nereikia nė drastiškų pokyčių.“

Apskritai siekiančioms nedidelių laimėjimų moterims Džilda pataria pradėti nuo mitybos. „Svarbu valgyti maistingą, ekologišką maistą. Daug vaisių ir daržovių. Taip pat rekomenduojama gerti daug vandens, – vardina trenerė. – Jokių būdu nebadaukite, nes tai sukelia vidinę disharmoniją ir netgi apatiją. Trumpai tariant, valgykite sveikai ir judėkite apie trisdešimt minučių kasdien – paprasta ir efektyvu.“

Ar besilaukiančioms mamoms galima aktyviai sportuoti? „Jei būsima mama buvo aktyvi, jai tikrai galima sportuoti ir besilaukiant vaikelio (jeigu to neuždraudė gydytojas). Aš laukdamasi vaikelio sportavau kasdien iki dvidešimties minučių. Tvirtinau pilvo, šlaunų raumenis, dariau atpalaiduojamuosius pratimus nugarai, kuriai nėštumo metu tenka ypač didelis krūvis. Be abejo, sportavau labai atsargiai, saugodama pilvuką ir save, – pasakoja Dž. Valaitienė. – Ir ką jūs manote? Ryte aš dar mankštinausi, o vakare pagimdžiau kuo sveikiausią kūdikį. Mokslininkų įrodyta, kad sportuojant suaktyvėja kraujotaka, organizmas gauna daugiau deguonies, tad suaktyvinama visų organų veikla. Tačiau jei iki nėštumo nesportavote, dabar ne pats tinkamiausias metas tai pradėti. Tokiu atveju geriausiai tiktų specialūs pratimai nėščiosioms baseine.“

Laisvalaikiu trenerė pataria taip pat nedrybsoti ant sofutės, bet čiupti dviratį ir pirmyn per parkus ir miškus. „Važinėjimas dviračiu ne tik pagerina nuotaiką, suteikia energijos, bet ir verčia dirbti

problemiškas moters kūno vietas – šlaunis, rankas ir sėdmenis, net pilvo presas dirba. Pati irgi nuolat važinėju dviračiu“, – šypsosi Džilda Valaitienė.

Sporto klubo „Geležiniai žmonės“ vadovas Saulius Misevičius

Treneris Saulius Misevičius tikina, kad norint padailinti kūno formas, svarbiausia yra motyvacija. „Susirašykite keletą punktų, kodėl norite pradėti sportuoti, ir žvilgtelėkite į tą sąrašuką, kai pristigsite ryžto ar jėgų, – pataria specialistas. – Kai tikslas aiškus, galite drąsiai žygiuoti į treniruoklių salę. Būtent į treniruoklių! Mat treniruokliai „atakuoja“ būtent tas problemines kūno vietas, dėl kurių ir nusprendėte pradėti sportuoti.“

Pasak trenerio S. Misevičiaus, be sporto, dar būtina ir subalansuota baltymų bei įvairių mikroelementų gausi mityba. „Be trenerio konsultacijos neverta net pradėti mankštintis su treniruokliais. Pagrindinė pradedančiųjų entuziastų klaida – per valandos treniruotę išbandyti visus įmanomus įrenginius. Juk taip organizmas nė nesuvokia, kokia kūno vieta „treniruojama“ ir kokie raumenys turi tvirtėti, – aiškina specialistas. – Tik su treneriu aptarusi, kokio rezultato tikėtis ir išmokusi taisyklingai atlikti pratimus, po dviejų mėnesių galite tikėtis rezultatų, kokių neduos nei bado dietos, nei jokia kita aktyvi veikla.“

Kauno jogos studijos vadovas Vytis Zabulėnas

„Tik joga subalansuoja visą organizmą. Sujungia fizinę ir dvasinę erdves, o ši harmonija formuoja sveiką žmogų – ir kūnu, ir siela. Kitose sporto šakose niekas net neužsimena apie vidines psichologines būsenas, visas dėmesys skiriamas tik alinančiam darbui, – tvirtina jogos meistras. – Mes daug dėmesio skiriame kvėpavimo technikai. Juk deguonis pagerina visų organų veiklą, teigiamai veikia ir fizinį kūną, ir psichiką.“

Pasak V. Zabulėno, joga abiem lytims suteikia tai, ko joms labiausiai trūksta. „Vyrai, nepraradami fizinės jėgos ir ištvermės, įgauna lankstumo, o iš prigimties lanksčios moterys sustiprėja, tampa ištvermingesnės. Moterims, kurios jau nerimauja dėl artėjančio maudymosi kostiumėlių sezono, patariu lankyti jogos užsiėmimus. Yra puikių „deginimo“ kvėpavimo pratimų ir asanų (jogos pozų), kurios ypač dailina figūrą ir padeda sudeginti nereikalingus kilogramus. Pas mus merginos net po valandą atlieka stovimus pratimus, kad galėtų džiaugtis norimais rezultatais“, – šypsosi jogos meistras.

V. Zabulėnas pataria išmėginti ir dar vieną mankštos būdą – šiaurietišką ėjimą. „Šis sportinio ėjimo būdas vis labiau populiarėja visame pasaulyje. Griebkite į rankas ėjimui skirtas specialias lazdas ir pirmyn. Pats tai propaguoju, patikėkite – labai veiksminga“, – tvirtina jogos meistras.

Asmeninis treneris Remigijus Bimba

Pasak sporto meistro, ne visi žmonės nori ir gali lankytis treniruoklių salėse ar sporto klubuose. „Tikrai yra tokių, kurie daug mieliau treniruojasi namuose. Vieni neturi laisvo laiko arba pajamų įsigyti sporto klubo abonementą, kiti drovosi jame pasirodyti, nes mano, kad juose lankosi tik atletiški žmonės išpuoselėtais kūnais, tretieji nori sportuoti ir klube, ir dar namuose, – teigia **R. Bimba**. – Specialiai tokiems žmonėms sudarau treniruoklių planą ir prižiūriu, kad reguliariai mankštintųsi namuose, netinginiautų ir, svarbiausia, taisyklingai atliktų pratimus.“

Norinčiosioms pasiekti rezultatų, treneris pataria keletą svarbių dalykų: „Pasistenkite sukurti optimalias sąlygas mankštintis: sportuokite, kai namuose nebūna svečių, pasiruoškite sporto vietą ir turėkite reikiamą inventorių, įsijunkite mėgstamą muziką, o mobilųjį telefoną išjunkite. Tris kartus per savaitę skirkite po valandą (pusvalandį) sau ir treniruodamasi pasistenkite

susikoncentruoti į mankštinamus raumenis. Taip pat mankštinantis visada svarbu teigiamai nusiteikti: „Aš galiu“, „Aš tai padarysiu“, „Aš pasieksiu.“ O vasarą siūlau sportuoti gryname ore.“ Pasak **R. Bimbos**, pagrindinis asmeninės treniruotės privalumas tas, kad treneris su jumis dirbs individualiai, o tai itin padidins treniruočių veiksmingumą. „Su asmeniniu treneriu greičiau išmoksite pratimų atlikimo technikos, padėsiančios saugiai ir veiksmingai pasiekti norimo rezultato“, – teigia treneris, beveik dvidešimtį metų propaguojantis kultūrizmą.

Dainininkė Nijolė Pareigytė: „Nuo prastos nuotaikos ir persidirbimo mane gelbsti boksas. Niekada nesizavėjau grupinėmis treniruotėmis, pavyzdžiui, aerobika, norėjau individualių užsiėmimų. Pasiboksavę su treneriu einame į treniruoklių salę, plaukiojame baseine ir kartkartėmis pasimokome savignos pratimų. Tai padeda neapsileisti tiek fiziškai, tiek dvasiškai.“

Aktorius Ramūnas Cicėnas: „Svoriui mesti pasirinkau ne visai tradicinį metodą. Daugiau nei dešimties kilogramų atsikračiau šokinėdamas per šokdynę. Darau tai net pertraukų tarp filmavimų metu. Vieną mėnesį buvau užsibrėžęs per dieną sušokinėti aštuonis šimtus kartų. Dabar truputėlį apsileidau, bet artėja vasara, žadu susikaupti.“

Atlikėjas Millano: „Sportuoju, bet nenoriu būti kultūristas ir to nesiekiu. Palaikau formą, norėdamas geriau jaustis. Ne tik kūnui gerai, bet ir mintimis atsipalaiduoju. Taip išsivalau visą blogą energiją. Treniruoklių salėje dirbu 3–4 kartus per savaitę po dvi valandas. Stengiuosi netinginiuoti ir nepraleisti treniruočių.“

Nomeda Marčėnaitė: „Lankiau keletą sporto klubų, bet man labiau prie širdies asmeninė makšta, sudaryta profesionalaus trenerio. Pratimus galiu atlikti namuose, turėdama laisvo laiko. Taip pat esu aktyvaus poilsio entuziastė. Neįsivaizduoju šiltojo sezono be baidarių žygių ir tinklinio ant įkaitusio smėliuko.“