

2005 10 14, V, Nr. 199,  
VŽ savaitgalis, Nr. 39, 10 p.

Stengdamosi, kad žmonės sportuotų saugiai, modernius treniruoklius kuriančios ir juos nuolat tobulinančios kompanijos daug dėmesio ir lėšų skiria įvairiems tyrimams. Bendrovėse įkuriami specialūs mokslo tyrimų centrai, naujų treniruoklių išvaizda rūpinasi inžinierių ir dizainerių komandos. Fizinių pratimų poveikį sveikatai tiria bendrovėse dirbantys medikai ir mokslininkai.

Sporto klubų treneriai ir gydytojai sutartinai tvirtina – prieš einant į sporto salę pirmiausia reikia pasikonsultuoti su specialistais.

„Svarbu išsiaiškinti, kodėl žmogus atėjo į sporto salę – ar stiprinti raumenų, širdies, ar mesti svorio, mat, priklausomai nuo tikslo, skiriasi ir treniruočių programos“, – pabrėžia Virmantas Rinkevičius, Druskininkų sveikatos ir poilsio centre „SPA Vilnius“ dirbantis fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojas. Pasak jo, daugelis pradedančiųjų sportuoti netinkamai susidaro treniruočių programą ir, užuot pasiekę norimų rezultatų, tik nualina organizmą.

„Treniruoklių salė gali duoti ne tik naudos, bet ir pakenkti netaisyklingai sportuojančiųjų sveikatai“, – sako p. Rinkevičius.

Gydytojas pabrėžia, kad sportuojant svarbu stebėti savo širdies ritmą – vienoks jis turi būti siekiant atsikratyti antsvorio, kitoks – stiprinant raumenis. Norintiesiems netekti nepageidaujamų kilogramų, reikėtų rinktis 45–60 minučių trunkančias, tačiau neintensyvias treniruočių programas, stiprinantiems raumenis – trumpas ir intensyvias. Taip pat, priduria gydytojas, neverta tikėtis stebuklų: „Norint atsikratyti nepageidaujamų kilogramų, sustiprinti raumenis, reguliariai sportuoti reikia bent tris mėnesius“. Pasak gydytojo, sveikiausia, kai per savaitę netenkama 1–1,5 kg ir ne daugiau kaip 10% viso kūno svorio per tris mėnesius.

Ponas Rinkevičius pataria treniruočių programą sudaryti iš trijų dalių – stiprinti širdies kraujagysles, raumenis ir lavinti lankstumą. „Negalima stiprinti raumenų nestiprinant širdies kraujagyslių sistemos – jei augini raumenį, turi augti ir kraujagyslė“, – tikslingos treniruotės paslaptis atskleidžia jis ir primena, kad norintiesiems pagražinti figūrą teks reguliuoti ir mitybą. Išsiaiškinus individualias nusprendusiojo sportuoti savybes ir norus, svarbu parinkti kokybiškus treniruoklius.

### **Pajamos – naujovėms**

Kuriamų treniruoklių ilgaamžiškumas išbandomas įvairiais testais, specialiose grupėse aptariama, ar prietaisais patogiu naudotis, ar jie ne per daug sudėtingi, taip pat tai, ar jų dizainas, konstrukcijos patiks vartotojams. Tik tuomet treniruoklių brėžiniai keliauja į gamybos skyrių. Lietuvoje šiuo metu turbūt moderniausi yra amerikietiški „Cybex“ ir itališki „Technogym“ treniruokliai. JAV kompanija „Cybex“ savo treniruoklius rinkai pristatė 1983-iaisiais. Tais pačiais metais jų pasiūlė ir Italijos „Technogym“. 1973 m. JAV inžinierius Edwardas Trotteris, kuris sportavo tikėdamasis išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, sukonstravo sau motorizuotą bėgimo takelį. Tais pačiais metais jis įkūrė bendrovę "Trotter" ir bėgimo takelius gamino ne siekdamas kuo daugiau parduoti, o populiarindamas įmonės vardą, kol ilgainiui produkcija taip išgarsėjo, kad teko pradėti masinę gamybą.

1997 metais „Cybex“ susijungė su „Trotter“ ir nuo tada šios bendrovės žinomos kaip „Cybex International“. Praėjus metams prie jų prisijungė „Tectrix Fitness“.

Pastaroji buvo įkurta 1988-aisiais ir po metų išgarsėjo pristačiusi laipynę „ClimbMax“. Kiek vėliau „Tectrix Fitness“ inžinieriai sukonstravo stacionarų dviratį.

Šiuo metu „Cybex International“ specializuojasi kurti širdį ir kraujagysles stiprinančius bei jėgą didinančius treniruoklius.

Treniruoklius kuriančiai ir gaminančiai Italijos „Technogym“ garsinti vardą ir produktus padeda investicijos į tyrimų centro veiklą, naujoves ir darbuotojus.

Igoris Sklerevičius, „Technogym“ atstovas Baltijos šalims, sako, kad tyrimams ir plėtrai kompanija kasmet skiria 6% savo pajamų. Pavyzdžiui, 2003 metais „Technogym“ pajamos sudarė 269 mln. USD (apie 929 mln. Lt). Pagal šį rodiklį, kompanijos duomenimis, jai priklauso apie 12% pasaulio treniruoklių pardavimo rinkos. Per metus „Technogym“ uždirba apie 32 mln. USD (apie 110 mln. Lt).

Pasak p. Sklerevičiaus, kol kuriami nauji „Technogym“ treniruokliai, juos bando 1,5–1,9 m ūgio, įvairaus amžiaus ir svorio žmonės. Tyrimų metu nustatoma, kaip, atsižvelgiant į svorį ir ūgį, treniruojantis turi kisti krūvis, rūpinamasi, kad nebūtų per daug apkrauta širdis ar sąnariai. Pasak „Technogym“ atstovo, testai reikalingi ir tam, kad būtų nustatomas prietaiso ilgaamžiškumas. Bendrovės skaičiavimais, „Technogym“ treniruokliai turi tarnauti mažiausiai 10 metų.

### **Spalvų margumyno nereikia**

Gamintojai rūpinasi ir sportuojančiųjų saugumu. Dažniau besilankantieji sporto salėse ar matę jų daug ir su įvairiai sukomplektuota įranga patvirtins, kad pasirinkus pigesnę treniruoklį rizikuojama susižeisti ne tik dėl nepatikimai kabančių svorių, bet ir dėl aštrių kampų.

„Technogym“ gaminamų treniruoklių detalės yra elipsės formos, jas stengiamasi kuo mažiau jungti tarpusavyje, todėl nėra stačių kampų“, – pasakoja p. Sklerevičius. Pasak jo, dažniausiai treniruokliai esti juodos arba pilkos spalvos. „Technogym“ treniruokliai dažomi kokybiškais dažais, prilyginamais tokiems, kuriais dažomi liukso klasės automobiliai. "Tokie dažai atsparūs aplinkos poveikiui – drėgmei, kaitrai ir kt.“, – sako p. Sklerevičius ir priduria, kad minkštosios treniruoklių dalys aptraukiamos natūralia oda, nenaudojami jos pakaitalai.

Pasak modernių treniruoklių gamintojų, stengiamasi, kad sporto salė nemirgėtų nuo spalvų - jos blaško lankytojų dėmesį. „Cybex International“ treniruoklių spalvą siūlo rinktis iš penkių - juodos chromo, žėrinčios platininės, metalo atspalvio auksinės, juodos ir baltos. Apmušalų spalvos gyvesnės (jų – keturiolika) – purpurinė, raudona, mėlyna, žalia ir kitos.

Apie 80% visų gaminamų treniruoklių „Technogym“ eksportuoja į daugiau nei 60 pasaulio šalių ir skelbia, kad jos treniruoklius visame pasaulyje pasirenko per 30.000 sporto centrų ir per 20.000 namų vartotojų. Kompanijos duomenimis, 80% treniruoklių gaminama sporto klubams, 20% – namų vartotojams. Pastariesiems skirti treniruokliai yra paprastesni už naudojamus sporto salėse. Tačiau, tikina p. Sklerevičius, namuose sportuojantys žmonės taip pat dažnai renkasi profesionalią, sporto salėms gaminamą įrangą, nors ši ir yra brangesnė.

„Technogym“ sportavimo įranga naudojosi ir prieš penkerius metus Sidnėjaus (Australija) bei pernai Atėnų (Graikija) olimpinuose kaimeliuose gyvenę sportininkai. Kompanija žada remti ir kitąmet Turine (Italija) vyksiančias žiemos olimpines žaidynes.

### **Gamintojo vardas – svarbu**

Išbandyti mechaninius, svertinius „Cybex“ treniruoklius, pakilnoti štangas ar svarmenis (instruktoriai juos vadina laisvais svoriais) galima sostinės UAB „Forumo rūmai“ valdomame sporto, pramogų ir verslo centro „Forum Palace“ sporto klube. Šios kompanijos treniruoklių yra ir

Vilniaus Karoliniškių mikrorajone įsikūrusiame „Impuls“ sporto klube, Šeškinėje esančiame "Olympic Gym".

„Forum Palace“ sporto klube dirbantis treneris **Remigijus Bimba** sako, kad čia esančius „Cybex“ treniruoklius turėtų rinktis tie žmonės, kurie nori sustiprinti raumenis. Pasak jo, kilnoti svorius dažniau mėgsta sportininkai, o mechaniniai ir svartiniai treniruokliai rekomenduojami tiems lankytojams, kurie nori atsikratyti antsvorio ar sustiprėti. Tačiau, priduria treneris, treniruokliai yra universalūs – jie tinka ir daug, ir mažai sportuojantiems įvairaus amžiaus žmonėms. "Treniruoklius paprasta pritaikyti kiekvienam žmogui – ir mažam, ir aukštam, ir stambesniam, ir liesesniam. Užtenka lankytojui vieną kartą paaiškinti, kaip tai padaryti, ir trenerio pagalbos jam dažniausiai nebeprireikia", – „Cybex“ privalumus vardija p. Bimba. Pasak jo, treniruoklių populiarumą lemia ir tai, kad keliamą svorį galima didinti po du kilogramus. „Tai svarbu žmonėms, kurie ilgai nesportavo ar yra fiziškai silpnesni. Daugelyje kitų treniruoklių svoris didinamas po 5 ar 10 kg“, – sako p. **Bimba**. Svoriams kelti skirti suoliukai yra su ratukais, todėl, anot trenerio, paprasta juos patraukti prie veidrodžio, pasukti šonu, pastatyti taip, kaip žmogui patogiau.

Treneris sako, kad dažniausiai klubo lankytojai renkasi tuos treniruoklius, kuriais stiprinamos pagrindinės raumenų grupės – pilvo raumenys, kojos, nugarą, krūtinę. Rečiau prieinama prie treniruoklių, skirtų stiprinti rankas ar pečių juostą.

Giedrė Gaškaitė, „Forum Palace“ Sporto klubo departamento vadovė, pabrėžia, kad žinomo gamintojo vardas klubui suteikia papildomos vertės. „Žmonės skambina ir teiraujasi, kokios kompanijos treniruokliai yra mūsų sporto salėje ir kodėl pasirinkti būtent tokie“, – sako ji.

### **Vienintelis Baltijos šalyse**

Sporto salė su visa treniruoklių „Technogym“ gama įrengta Druskininkų sveikatos ir poilsio centre „SPA Vilnius“. Šios kompanijos treniruoklius galima išbandyti ir Kauno sveikatingumo centruose „Hermis“ bei „Linija“, sostinės Grožio terapijos ir chirurgijos klinikos Sporto ir sveikatingumo komplekse bei kitur.

Pasak p. Rinkevičiaus, salėje esantys treniruokliai parinkti taip, kad sportuojantieji ne tik treniruotų raumenis ar atsikratytų nepageidaujamų kilogramų, bet ir gerintų širdies veiklą bei ugdytų ištvėrmę.

Centre stovi ir „Total Trunk Rehabilitation“ vadinamas treniruoklis. Šeiminkai tikina, kad šis treniruoklis – vienintelis toks Baltijos šalyse. Pasak p. Rinkevičiaus, šis prietaisas naudojamas nustatyti juosmens lenkiamųjų ir tiesiamųjų raumenų jėgą bei ištvėrmę. Gydytojas sako, kad silpni šie raumenys yra viena iš nugaros ar juosmens skausmo priežasčių. Mechaninis treniruoklis „Total Trunk Rehabilitation“ skirtas minėtiems raumenims stiprinti.

„Prie treniruoklio prijungiamas kompiuteris, o speciali programa leidžia įvertinti juosmens raumenų jėgą. Naudojantis šia programa sudaromas treniruočių grafikas, taip pat galima patikrinti, ar treniruotės yra efektyvios“, – pasakoja gydytojas. Pasak jo, treniruoklis tinka ir sveikiems, ir jaučiantiems stuburo skausmus žmonėms, taip pat juosmens raumenis norintiems sustiprinti sportininkams.

„SPA Vilnius“ sporto salėje yra ir daugiafunkcinis „Technogym“ treniruoklis, kuriuo galima lavinti visas raumenų grupes, kiti treniruokliai skirti atskiroms raumenų grupėms ir širdies kraujagyslėms stiprinti.

## **Veiksminga treniruotė**

1988 metais „Technogym“ užpatentavo treniruoklius su sportuojančio žmogaus pulsą matuojančiais jutikliais. Toks išradimas padeda parinkti krūvio intensyvumą ir treniruotės metu reguliuoti pulsą, kad jis nebūtų per didelis ar per mažas, o treniruotė būtų efektyvi ir padėtų pasiekti norimų rezultatų. Minant stacionaraus dviračio pedalus, einant bėgimo takeliu, tereikia ant treniruoklio rankenėlių padėti rankas, o specialūs davikliai prietaiso ekrane parodo sportuojančiojo širdies ritmo intensyvumą.

Naudojantis naujausia „Technogym“ treniruoklių linija „Excite“ galima ne tik stiprinti raumenis, bet tuo pat metu per specialų plazminį ekraną žiūrėti televizijos programą, mėgautis kvapų terapija, žaisti kompiuterinius žaidimus.

Pasak p. Rinkevičiaus, „Technogym“ treniruokliai patogūs ir todėl, kad sportuojančiajam patogiau pačiam, be trenerio pagalbos, pasirinkti norimą programą, treniruotės intensyvumą, o tie, kurie renkasi mechaninius „Technogym“ treniruoklius, svorį gali didinti po 1 kg.

„Treneris ar treniruočių programą sudarantis gydytojas nustato pulso ribas, kurių treniruojantis rekomenduojama paisyti. Jei nurodyta pulso riba viršijama, sumažinamas treniruotės intensyvumas, jei žmogus nepasiekia treniruotės metu rekomenduojamo pulso, gali dirbti intensyviau“, – pasakoja p. Rinkevičius.

Anot jo, dažniausiai sportuojantieji renkasi stacionarius dviračius, bėgimo takelius. Nepopuliarus treniruoklius, sako p. Rinkevičius, teko parduoti. Treniruojantis vienu jų, skirtu visoms raumenų grupėms lavinti, reikia atlikti judesius, primenančius irklavimą.

Kalbinti sporto klubų atstovai tvirtino, kad modernius treniruoklius prižiūrėti nesudėtinga. Judinamas treniruoklių „Cybex“ ir „Technogym“ detales kas kelis mėnesius reikia sutepti. Tenka keisti ir sudilusias minkštąsias treniruoklių dalis, pervilkti odą, tačiau didesnių gedimų, trenerių teigimu, nepasitaiko.

Treniruoklių gamintojai pataria kasdien valyti odą aptrauktas dalis, rėmus, kas savaitę tikrinti, ar neatsilaisvino diržai, svorių laikikliai, kartą per metus diržus rekomenduojama pakeisti naujais.