

Į sporto klubą atvedė dingęs lankstumas

Žurnalistą ir keliautoją Vytautą RADZEVIČIŲ jau nebe pirmą mėnesį galima sutikti plušantį prie treniruoklių Žydrūno Savicko sporto klube. Sportuoti čia Vytautas pradėjo dar prieš Kalėdas – prisipažino turėjęs tikslą prieš šventes numesti bent tris nereikalingus kilogramus ir teigė, neabejojantis savo sėkme, juk pagal Zodiaką yra Avinas, tad visas išsikeltas užduotis sugeba įvykdyti.

Giedrė BALČIŪTĖ

V.Radzevičius visada buvo susijęs su sportu. Sako sportuojantis nuo aštuonerių metų, taigi, kaip pats paskaičiavo, jau 45 metus. Vaikystėje jis lankė baseiną, žaidė rankinį, o po armijos susižavėjo futbolu. Susižavėjo taip, kad drauge su bičiuliais Martynu Starkumi, Giedriumi Klimkevičiumi ir Linu Kunigėliu prieš beveik aštuoniolika metų įkūrė Lietuvos futbolo klubą „Prelegentai“, kurio komandoje pats žaidžia.

Bet šio sporto nepakako, tad žurnalistas ėmė lankytis sporto klube. Vyraus sako, kad jam svarbu pagerinti viso kūno rezervus, sustiprėti: „Lankstumas dingęs, kojos nesilanksto, o pilvą tikrai reikia sumažinti. Sustiprinti kūną svarbu ir prieš kelionę į Australiją, kuri numatoma balandį. Kelionėse tenka į kokią kalną įlipti, o paskui

skauda kojas“, – kalbėjo žurnalistas.

V.Radzevičius sporto klube pluša prižiūrimas asmeninio trenerio Remigijaus Bimbos. Kurį laiką žurnalistų sporto grafikas buvo nereguliarus. Mankštintis reguliariai trukdė tai šventės, tai atostogos, tai darbai, tačiau dabar V.Radzevičius jau mankštinasi triskart per savaitę.

Teigiamą mankštos poveikį sako iškart pajutęs – dabar mažiau skauda sąnarius. „Sporto klube kojos atsigauna. Joms skirti pratimai patinka labiausiai. Sunkiausia daryti pratimus rankoms. Nepatinka ir „laužimo“ pratimai“, – neslėpė V.Radzevičius, „laužimo“ pratimais praminęs raumenų tempimo pratimus.

Per treniruotes žurnalistas spėja ir pašmaikštauti, ir su treneriu aptarti vieno kito savo gaminamo patiekalo receptą. Kulinarija pastaruoju metu jam itin aktuali tema. Juk neseniai V.Radzevičius parašė

knygą „Pasaulio puodai“, kurioje pateikė įvairiausių šalių patiekalų receptų.

Sportuoti žurnalistas ateina rytais – sako, taip patogiau, nes vakarais dažniausiai tenka dirbti. O rytais, kad visur suspėtų, jis keliasi anksti, nors prisipažįsta esantis pelėda.

Paklaustas, kaip jo norą sportuoti vertina šeima, žurnalistas šyptelėjo, kad žmona tik į futbolą reaguodavo neigiamai, o tai, jog sutuoktinis pradėjo lankytis sporto klube, jai esą patinka.

Tuo tarpu treneris R.Bimba džiaugėsi, kad V.Radzevičiui jau pavyko numesti keletą kilogramų ir pagerinti kūno lankstumą. Tiesa, žurnalistas šiomis pergalėmis nesitenkina ir toliau sąžiningai sportuoja.

**Pristatome skaitytojams keletą
pratimų, kuriuos atlieka
V.Radzevičius, prižiūrimas trenerio.**

V.Radzevičių



V.Radzevičius sportuoti pradeda nuo kardioreniruotės.



Taip lenkiantis į priekį su svoriais dirba viršutinė liemens dalis, tad toks pratimas labiausiai tinka mankštinti tiesųjį pilvo raumenį.



Po kiekvieno pratimo svarbu gerai ištempti raumenis. Šitaip atliekamas nugaros raumenų tempimas.



Klūpant ant keturių ir tiesiant bei lenkiant priešingą ranką ir priešingą koją mankštinamas juosmuo.



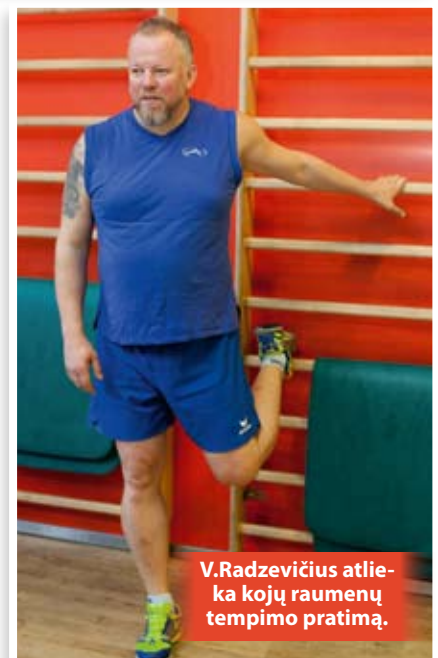
Kojomis stumiant svorį į viršų mankštinama priekinė ir užpakalinė šlaunų dalis bei sėdmenys.



Balanso platforma „Bosu“ naudojama giliesiems raumenims stiprinti. Treniruotė naudinga šlaunims ir sėdmenims.



Pratimas skirtas tiesiajam pilvo raumeniui mankštinti, dirba ir pilvo viršus, ir apačia. Reikia kelti kamuolį pakaitomis, perimant tai rankomis, tai kojomis.



V.Radzevičius atlieka kojų raumenų tempimo pratimą.

Asmeninis treneris – lyg geras gidas kelionėje

Dažnai sporto klubuose žmonės drovisi kreiptis į trenerius ir paprašyti, kad jie patartų, kaip sportuoti. Kai kurie sportavimą su treneriu laiko prabanga, o dar kiti numoja į jo pagalbą ranka, tikėdami, kad patys geriau žino, kaip ir kokius pratimus atlikti. Asmeninis treneris Remigijus BIMBA sakė, kad savarankiškai sportuojantys žmonės gali neteisingai pasirinkti fizinį krūvį ar netinkamai atlikti pratimus, ir dėl to ne tik nepasiekti trokštamų rezultatų, bet netgi save traumuoti.

Giedrė BALČIŪTĖ

– Visada pabrėžiama sporto nauda. Gal galėtumėte sukonkretinti, kokia būtent ji yra?

– Profesionalus sportas sietinas su maksimaliomis žmogaus kūno galimybėmis, su varžymusi. Sporto tikslai būna įvairūs, pavyzdžiui, greičiau nubėgti, daugiau pakelti, viršyti savo galimybes. Žmogus, nesusijęs su sportu, neturintis specialaus fizinio pasirengimo ir negalvojantis apie jokių dalyvavimą varžybose, neturėtų rinktis sportinių treniruočių. Gerai savijautai, sveikatai palaikyti ir gerinti skirta kūno rengyba, kai mankštinamasi komfortiškoje organizmui zonoje.

– Dažniausia žmonės į sporto klubus atveda per didelis kūno svoris. Vis dėlto, kodėl net ir sportuojant ne visada pavyksta sulieknėti?

– Siekiantys lieknėti turėtų keisti visą gyvenimo būdą. Įpročiams pakeisti savaitės ar mėnesio nepakaks. Kad atsirastų noras mankštintis, taisyklingai maitintis, reikia daug laiko, tai nėra taip paprasta. Bet jeigu žmogus turi pasiryžimo, jam pavyks.

– Kodėl nusprendus sportuoti verta kreiptis į trenerį, kad jis padėtų sudaryti asmeninę programą?

– Asmeninis treneris gali geriausiai patarti, kaip mankštintis taisyklingai, kad žmogus sau nepakenktų. Jis parenka tinkamiausius pratimus, nustato reikiamą fizinį krūvį. Jeigu krūvis per mažas, norimo rezultato nebus, o jei per didelis – gali grėsti traumos. Asmeninis treneris yra lyg gidas kelionėje: išvyk į turistinį žygį be žemėlapiu, be gido, gal ką nors ir pamatysi, bet su geru gidu kelionė bus daug įdomesnė ir turiningesnė.



Treneris **R. Bimba** sako, kad siekiantys lieknėti turėtų keisti savo įpročius, o tam savaitės ar mėnesio nepakaks – reikia daugiau laiko. Bet jeigu žmogus turi pasiryžimo, jam pavyks.

– Bet juk galima pasiskolinti draugo treniruočių programą, kurioje surašyta, kokius pratimus ir kaip dažnai atlikti, ir sportuoti pagal ją.

– Priklauso nuo draugo: ar atitinka fizinis pasirengimas, sveikatos būklė. Pasitaiko, kad viskas sutampa, bet dažniausiai kurie nors rodikliai – lankstumo, maksimalaus deguonies suvartojimo, kūno kompozicijos, tai yra riebalų-raumenų sudėties, raumenų jėgos ar ištvėmės – vis tiek skiriasi. Ne visada sutampa ir siejami tikslai, todėl mažai tikėtina, kad draugo treniruočių programa tiks.

– Ar daug savarankiškai sportuojančių žmonių pratimus atlieka neteisingai?

– Tai pasitaiko gana dažnai. Žmogui parodai, kaip teisingai atlikti pratimą, po kurio laiko jis tai pamiršta ir vėl ima daryti klaidas. Todėl rekomenduočiau kas mėnesį pasikonsultuoti su treneriu, atlikti drauge vieną kitą treniruotę. Dėl to atsirastų daugiau įgūdžių, pasitikėjimo savimi – tai svarbu, nes jeigu žmogus žino, kad viską daro teisingai, jam ir sekasi geriau.

– Kas kiek laiko reikėtų keisti treniruočių programas?

– Paprastai kas du mėnesius. Tam yra dvi priežastys. Visų pirma raumenys turi „atmintį“, tad prie tų pačių pratimų ir to paties fizinio krūvio kūnas pripranta. Žinoma, žmogus, atlikdamas tuos pačius pratimus, gali palaipsniui krūvį didinti – atlikti daugiau pakartojimų arba didinti svorį, bet po kelių mėnesių ir to nebeužtenka. Atsiradęs rezultatų sąstingis neleidžia siekti užsibrėžtų tikslų. Antra, žmo-

gui atsibosta atlikti tuos pačius pratimus, dėl ko jis gali nustoti sportuoti.

– Kaip dažnai patartumėte vaikščioti į sporto klubą ir kiek laiko turėtų trukti treniruotė?

– Optimalu būtų triskart per savaitę. Paprastai treniruotė būna sudaryta iš kelių dalių: apšilimo, treniravimosi su svoriais, aerobinės treniruotės, taip pat gali būti raumenų balansui, koordinacijai skirti pratimai. Treniruotės trukmė turėtų būti šiek tiek daugiau negu valanda.

– Kiek laiko reikėtų skirti atskiroms treniruočių dalims?

– Bendrų gairių nėra – viskas priklauso nuo žmogaus treniruotumo, sveikatos būklės ir tikslų. Jeigu žmogus labai nutukęs, treniruočių dalių proporcijos bus kitokios negu to, kuris turi didesnę sportavimo stažą ir nori prisidauginti raumenų. Taigi sunku įvardyti visiems tinkamą treniruočių dalių trukmę. Treniruotė su svoriais turėtų trukti iki 40 minučių, aerobinė treniruotė, kuri gerina širdies ir kraujagyslių sistemos funkcionavimą ir padeda deginti riebalinį audinį, – ne mažiau nei 20 min. Tempimo, atsipalaidavimo pratimams reikia 5–10 min., balansui ir koordinacijai – taip pat.

– Nuo ko derėtų pradėti treniruotę?

– Jeigu žmogus nesiekia turėti didelės raumenų masės, o jo maksimalus deguonies suvartojimo koeficientas yra aukštas, tai neverta pradėti nuo aerobinės treniruotės. Bet apšilimas, žinoma, reikalingas. Ir atvirkščiai – jeigu maksimalus deguonies suvartojimo koeficientas yra labai žemas, treniruotė turėtų prasidėti, be abejo, nuo aerobinės dalies, nes tokiam žmogui svarbu treniruoti širdies ir kraujagyslių sistemą.

– Daugelyje sporto klubų įrengtos ir pirtys. Kada naudinga jose apsilykyti – prieš ar po treniruotės?

– Į pirtis patarčiau eiti ne treniruotės metu. O vyresniems nei 40 metų asmenims apskritai su pirtimis reikėtų būti atsargiems, nes tai gali pakenkti jų širdies ir kraujagyslių sistemai. ●