

SPORTO MANIJA

Sparnuota frazė „sveikame kūne – sveika siela“ reiškia, kad aktyvi fizinė veikla ne tik lemia pageidaujamas kūno linijas, bet ir puoselėja dvasinę santarvę, malšina emocijų bangas. Tam, kad taptų laimingo gyvenimo dalimi, sportas turi teikti džiaugsmą.

Tai esminė taisyklė. Ją pamiršus treniruotės virsta nuobodžia, kankinimus primenančia veikla. Leidžiamės į sporto, geriausiai atspindinčio jūsų lūkesčius, paieškas.

MONIKA VISOCKYTĖ



Nepastebėti, kad globali sporto banga nevaržomai vilnija per žemynus ir vis labiau įtraukia pavienes šalis, neįmanoma. Turiu galvoje ne tik šlovingą patogių sportinių batelių erą ar bėgimo, plaukimo bei dviračių maratonus, bet ir visuotinai augantį mūsų tautiečių susidomėjimą sportu. Tai sufleruoja, kad fizinis aktyvumas šalyje neabejotinai išgyvena pakilimą. Net jeigu tai geras rinkodaros specialistų įdirbis, rezultatai nuostabūs. Anot trenerių, lietuviai sportuoja entuziastingai, o jei staiga visi norintys sumanytų užplūsti sveikatingumo kompleksus, entuziastai nė netilptų.

NESTABDOMAS SPORTO PROVERŽIS

Žvilgtelėjus į naujausius „Eurobarometro“ rodmenis akivaizdu, kad apie sportą kalbame ne veltui. Mūsų šalis priskiriama prie tų, kuriose žmonės sportuoja reguliariai ir daro tai bent kartą per savaitę. Gerokai lenkiamame beveik nesportuojančias Italiją, Bulgariją bei Maltą. „Pagausėjus informacijos apie sportą ir sveiką gyvenimo būdą, susidomėjusių žmonių daugėja. Aktyvus laisvalaikis, be abejonės, susijęs ir su augančia Lietuvos ekonomika, gerėjančia gyvenimo

Savaime suprantama, sportinis judėjimas paliečia ne visus. Dažniausiai žengti į salę trukdo išankstinės nuostatos, nesikeičiančios daugybę metų. „Ne paslaptis, kad sveikatingumo centro ar sporto salės duris dažniausiai praveria moterys ir vyrai iki 40-ies. Kur kas rečiau užsuka vyresni, nes mano, kad sportas skirtas jauniems. Taip nėra, kadangi treneriai, ilgai dirbę profesionaliais sportininkais, gali parinkti pratimus ne tik jaunam, bet ir brandžiam kūnui“, – mitą apie kliūtį pradėti sportuoti paneigia R. Bimba.

Toliau analizuojant minėtus „Eurobarometro“ duomenis, galima matyti, kad tik 2 proc. sportuojančių mūsiškių daro tai kvalifikuotuose sporto centruose, studijose ar klubuose. Akivaizdu, profesionalaus trenerio pagalbą ir visas reikiamas priemones turintis sveikatingumo centras iškeičiamas į atsilenkimus namuose ar bėgiojimą parke. Apsisprendimą sportuoti namuose treneriai, žinoma, sveikina ir palaiko, tačiau pažymi, kad šitaip sportuojant kur kas sunkiau ugdyti valią. R. Bimba įsitikinęs: „Pradedantieji turi laikytis reikiamų taisyklių, atlikti parinktus pratimus, o šiuos treneris nuolat keičia. Nusprendus sportuoti

tatų, o svarbiausia – iš daugybės išsirinkusi labiausiai patinkančią sporto rūšį, moteris trokštamą tikslą pasieks be didesnių vidinių kančių, jausdama pasitenkinimą.

„Jogos pratimai nėra intensyvūs, bet veikiantys giliai ir efektyviai. Juos atliekant patiriamas švelnus tempimas, kuris stiprina sąnarius, raumenis, raiščius, sausgysles ir kitas kūno dalis. Pozos tonizuoja nervų sistemą, veikia limfą, gerina kraujo apytaką, širdies veiklą, pašalina fizinę ir protinę įtampą, didina lankstumą“, – gerąsias jogos savybes atskleidžia meistras Aurelijus Šarka ir pabrėžia, kad tik įveikus išsiblaškymą bei mintis apie rūpesčius galima susikonzentruoti į kūno linijų tobulinimą. Kokių rezultatų pavyks pasiekti praktikuojant jogą, priklausys nuo užsiėmimų intensyvumo.

Gera savijauta, kūno lengvumo pojūtis akcentuojamas ir plaukimo treniruotėse. Negana to, plaukimas – tai sporto šaka, kurioje maža traumų rizika. „Yra manančių, kad juo užsiimant neprakaituojama, dėl to sunkiau atsikratyti nereikalingų kilogramų. Netiesa, mat plaukiant atliekamas fizinis darbas, išievojama nemažai kalorijų, ypač vėsiam vandenyje. Kadangi dirba visi kūno raumenys, ši sporto šaka

Kai neieškoma sau patinkančios sporto šakos ir užsiimama tuo, ką pasiūlo draugės, kas patogiu arba arti namų, treniruotės neteikia tiek džiaugsmo, kiek atrastos asmeniškai.

kokybe. Žmonės siekia atrasti laiko gerinti savijautą, todėl domisi įvairiomis sporto šakomis“, – pažymi asmeninis kūno rengybos treneris Remigijus Bimba.

Neseniai ir Lietuvoje buvo apskaičiuota, kiek sporto mėgėjų padaugėjo per pastaruosius metus. Lietuvos nacionaliniam sveikatinimo institutui atlikus tyrimą paaiškėjo, kad mūsų šalyje 2013-aisiais sportavo kas dešimtas gyventojas. Kūno baletu, dar vadinamo kalanetika, trenerė Aistė Gustė-Jančiukienė tiki, kad gerus apklausų duomenis lemia intensyvesnės nei bet kada natūralių kasdienybės dalykų paieškos: „Tikiu, kad ypač moteris apvyklę stebuklingų piliulių ar kitų vaistais paremtų lieknėjimo būdų rezultatai. Laiko ratas sukasi – ir vėl grįžtame prie natūralaus maisto, siekiamo gyventi sveikai. Fizinis aktyvumas būtinas žmogui. Ieškodami beprotiško dienos tempo atsvaros atsigręžiamieji sportinę veiklą prieš darbą arba po jo.“

individualiai, pasiekti užsibrėžtų tikslų gali neleisti žinių trūkumas. Kai rezultatų nematyti, veikla dažnai atsibosta.“

Aktyvus laisvalaikis netaps vienadiene avantiūra, jei pravėrę sporto klubo, jogos studijos, baseino ar treniruočių salės duris sau ir treneriui pasakysite konkretų tikslą – ko norite pasiekti. Anot plaukimo trenerės Linos Bielinienės, kuomet į treniruotes moteris atskuba sužinojusi, kad sportuoti pradėjo draugė, yra tikimybė, kad jau po kelių užsiėmimų veikla taps nuobodū ir atrasti laiko bus vis sunkiau. Visai kitokią požiūrį puoselės asmuo, nusprendęs, kad fizinė savijauta reikalauja treniruočių: norisi sustiprėti, patobulinti figūrą ir kasdienybėje atrasti keletą valandų sau.

AKVAIZDŪS REZULTATAI

Kalbinti treneriai, mokytojai ir meistrai neabejoja, kad nusprendusi, kokių nori rezul-

tažnai rekomenduojama moterims, turinčioms sąnarių problemų. Ilgą laiką treniruojantis ištobulinami plaukimo įgūdžiai, tad keliaujančios ar vandens bijančios moterys į baseiną ateina siekdamos prisijaukinti bangas“, – pažymi plaukimo trenerė L. Bielinienė.

Ramybę ir harmoniją stimuliuoja dailiaja kūno mankšta vadinama kalanetika. Trenerė A. Gustė-Jančiukienė tvirtina, kad užsiėmimai patinka moterims, norinčioms atgaivos po įtemptos, neprognozuojamos dienos. „Tai ne itin intensyvi, tačiau efektyvi treniruotė siekiančioms sutvirtinti kūną. Dėmesys skiriamas kojoms, sėdmenims, liemeniui. Mamos į treniruotes atveda dukteris, kai pastebi netaisyklingą laikyseną; be to, kūno baletu dailiosios lyties atstovės susidomi ir po gimdymo: treniruotės neatima jėgų, o dubens dugną stiprinantys pratimai grąžina prarastą tonusą. Elegantiška

mankšta daugeliui primena kadaise lankytus šokius – tai teikia didelį malonumą!“ – pasakoja kūno baletu trenerė.

Kai kurios moterys renkasi kūno rengybos, dar vadinamos lengvuju kultūrizmu, treniruotes. Asmeninis treneris R. Bimba sako, kad į sporto salę jos dažnai užsuka norėdamos sustiprinti imunitetą. Šiaip ar taip, siekiant gerų asmeninių rezultatų, kūno rengybos treniruotės palaipsniui turi sunkėti. Paprastus pratimus, atliekamus pirmosiomis savaitėmis, keičia sudėtingesni.

„Sportas teikia tik teigiamas emocijas, o jų spektras platus. Pasitenkinimas, ramybė, dvasinė pusiausvyra, džiugesys. Galima sakyti, tai gyvenimo pilnatvės jausmas, kuris apima patenkinus fiziologinius ir dvasinius poreikius. Iš esmės tai – laimė.“ Aurelijus Šarka

Trenerio žiniomis, nedažnai, bet pasitaiko, kad atsitiktinai į kūno rengybos treniruotes atėjusios moterys po pusmečio ar metų jau dalyvauja varžybose.

Atrasta sporto šaka be vargo išilies net ir į užimtą kasdienybę, tačiau ji turi pateisinti slaptus lūkesčius. Treneriai sutartinai pripažįsta: kai neieškoma sau patinkančios sporto šakos ir užsiimama tuo, ką pasiūlo draugės, kas patogu arba arti namų, treniruotės neteikia tiek džiaugsmo, kiek atrastos asmeniškai. Taigi tenka pasiryžti išmėginti vieną kitą sporto salę, studiją, baseiną. Išbandžius du, penkis ar dešimt variantų, pagaliau pavyksta atrasti vieną (o gal ir porą), maloniai skatinančią kasdien skirti keletą valandų sportui.

SPORTO TAISYKLĖS

„Tam, kad fizinė veikla netaptų rutina, varginančia jau po pirmųjų treniruočių, svarbu sudaryti savaitės, mėnesio ar net metų planą. Lankydamas kūno rengybą moteris gali praktikuoti ir kitą sporto šaką. Tai neleis įsivyravimui monotoniškai. Pavasarį bei vasarą būtina mėgautis orų sąlygomis ir užsiimti lauko sportu, pavyzdžiui, važinėti dviračiu, bėgioti, žaisti tinklinį, tenisą, žiemą – slidinėti“, – skirtingų sporto rūšių dermę akcentuoja kūno treneris R. Bimba. Pašnekovas pabrėžia, kad kūno rengyboje svarbiausia tinkamai atlikti individualius pratimus, treniruoti visas raumenų grupes, naudoti tik parinktus tinkamus svarmenis, sukurti taisyklingos mitybos planą. Kruopštus šių kriterijų laikymasis ir, žinoma, valia užtikrina džiugų galutinį rezultatą.

Sporto rūšys, kuriose fizinis aktyvumas ne toks įtemptas, koncentruojasi į įtampos šalinimą, bendrą kūno ir proto atpalaidavimą, taip pat svarbu laikytis nustatytų reikalavimų. „Jogos pozų yra daugiau nei keli tūk-

tančiai. Siekiant išvengti traumų būtina jas atlikti tinkamai, prižiūrint mokytojui ir taisyklingai kvėpuojant“, – pabrėžia A. Šarka.

Kad saviveikla treniruotėse toliau galutinį tikslą, ne kartą yra pastebėjusi L. Bielinienė. Plaukimo trenerė sako girdinti, kaip moterys skundžiasi kaklo tempimu, ir paaiškina: „Kai plaukiama pakėlus galvą, ištempia kaklas bei nugaros raumenys, tai ir sukelia skausmus po treniruočių. Dar viena klaida – prasta plaukimo technika. Tuomet atrodo, kad judi vietoje, o iš tiesų eikvojama

daug jėgų.“

Šiurkščias klaidas, kurių dažnai pasitaiko tik pradėjus sportuoti, ištaiso treniruotė aklai stebintis treneris. Jo darbas – ne tik pritaikyti individualią programą, reguliuoti sporto bei mitybos režimą, bet ir išvelgti asmens savybes: tingėti linkusius paskatinti, o skubančius sutramdyti. Kalanetikos mokytojos A. Gustės-Jančiukienės nuomone, asmeninio trenerio paslaugas dažniau renkasi užimtoms moterys, sunkiai suderinančios darbo grafiką su grupinių užsiėmimų laiku. Pastarieji ne tik atsieina žymiai pigiau, bet ir suteikia galimybę sporto džiaugsmams pasidalyti bendraminčių rate. Aplinkinių palaikymas, anot kūno baletu mokytojos, – slaptas stimulus, skatinantis nemesti pradėto siekti tikslo.

SPARČIOJI PROGRAMA – ĮMANOMA?

Apie stebuklingą sparčiąją sporto programą (angl. *fast sport*), padedančią per kelias savaites išstobulinti figūrą ir pasirengti atostogoms, svajoja ne viena moteris. Paklausti, ar gali patvirtinti, kad ši programa naudinga, treneriai lieka atviri. „Dvi sporto savaitės nieko nereiškia. Jeigu moteris ne sportavusi arba dariusi tai su pertraukomis, per mėnesį išpildyti visus norus labai sunku. Žinoma, intensyvios treniruotės padaro kūną tvirtesnį, nereikalingi kilogramai tirpsta. Tačiau jei tuo fizinis aktyvumas ir pasibaigia, galima sakyti, rezultatų nėra, nes išgaravęs svoris per atostogas tikriausiai sugrįš“, – neabejoja L. Bielinienė.

Žaibiškos permainos, nereguliaros treniruotės, trunkančios tik tiek, kad padėtų sumažinti kūno apimtį, išbalansuoja. Sporto treneris R. Bimba pataria: „Organizmas natūraliai prisitaiko prie bet kokios žmogaus veiklos. Pradėjus sportuoti, jis gyvena nauju ritmu, o kai treniruotės staiga

nutraukiamos, kūno elgesys ir vėl keičiasi. Oda išsistampo, raumenų tonusas krinta, prie naujo ritmo bando prisitaikyti širdis. Jei trūksta laiko sportuoti, užtenka tiesiog palaikyti fizinį aktyvumą – bent retsykiais pasimankštinti.“

Anot trenerių, nėra lengva atsakyti į regis, visiškai paprastą ir moterų dažnai užduodamą klausimą: kiek reikės treniruočių, kad nukristų trys, penki ar dešimt kilogramų. Net jei reguliariai sportuojama, laikomasi mitybos disciplinos, linijų poky-

čius lemia genetika ir kūno „prisiminimai“. „Lengviau figūros linijas atkurti sekasi toms, kurios anksčiau yra sportavusios ir jau pasiekusios užsibrėžtų tikslų. Kūnas turi savybę „atsiminti“ ankstesnius pasiekimus. Taigi jei moteris į sporto salę atėjo laiku, atkurti išsvajotas formas nebus sudėtinga“, – teigia A. Gustė-Jančiukienė.

DVASIOS TERAPIJA

Intensyvios treniruotės veikia ne tik kūną. Sporto kuriama harmonija ypač svarbi vidinei moters savijautai – mintims ir dvasiai. Tai ypač akcentuotina kalbant apie jogą ir kalanetiką. Anot jogos meistro A. Šarkos, „sportas teikia tik teigiamas emocijas, o jų spektras platus. Pasitenkinimas, ramybė, dvasinė pusiausvyra, džiugesys. Galima sakyti, tai gyvenimo pilnatvės jausmas, kuris apima patenkinus fiziologinius ir dvasinius poreikius. Iš esmės tai – laimė.“

Trenerių manymu, intensyvios treniruotės džiugins tik tuomet, jei veikla bus suvokiama kaip asmenybės ugdymo programa, mylimas pomėgis. Jam ir laiko atsiras savaime. R. Bimba neabejoja: „Kai kalba eina apie fizinį aktyvumą, manau, visuomet reikia turėti omenyje, kad skubėjimas, spartus tempas toliau džiugias emocijas. Atėjus į treniruotę svarbu išsiklausyti į asmeninius poreikius, nusiraminti, tuomet kasdienybė susidėlioja taip, kaip norisi.“

Taigi nė nereikia stebėti, kiek prakaito moteris išlieja sporto salėje, kad būtų galima nuspręsti, ar ji laikosi deviso „sveikame kūne – sveika siela“, ar sportuoja tikrai nuoširdžiai. Gyvendama aktyviai, keletą valandų skirdama atpalaiduojančiai veiklai, sportui, moteris švyti iš tolo. Optimizmas akyse išduoda, kad ji jaučiasi rami, rūpinasi savimi ir yra atradusi tai, kas aplinkinius priverčia atsigręžti, o jai prabilus – nusišypsoti.