

„Ekstra“, 2001 10 01–07, Audrė Srėbaliėnė

<...>

### **Reikia priežiūros**

„Jei žmogus sveikas, nėra tokių pratimų, kurių jam nebūtų galima daryti, taip pat nėra ir pratimų vien vyrams ar vien moterims, – sakė **fitneso treneris Remigijus Bimba**. – Bet jei žmogus serga širdies ir kraujagyslių sistemos, plaučių, medžiagų apykaitos, judėjimo aparato ligomis (jei būta traumų, nugaros ar kelio sąnarių pažeidimų), tuomet būtina susidaryti specialias treniruočių programas“.

Pasak **R. Bimbos**, kiekvienas naujokas, ateinantis į sveikatingumo klubą treniruotis, pirmiausia turėtų užpildyti sveikatos anketas, kuriose klausiama apie ligų rizikos veiksnius, savijautą, gyvenimo būdą – įpročius, pomėgius, stilių. O įtarus, kad yra bėdų dėl sveikatos, klientas turėtų būti siunčiamas pas gydytoją konsultuotis. Treniruočių programa jam turi būti sudaroma atsižvelgiant į gydytojo rekomendacijas.

Specialių treniruočių programų reikia ir vyresniems, 50–60 metų perkopusiems žmonėms.

„Kita vertus, dauguma fitneso salėje besitreniruojančių žmonių yra sveiki. Jie nepakenks savo sveikatai, jei paisys trenerio nurodymų, patys nesigriebs daryti papildomų pratimų. Nes treniruotės, kurias prižiūri fitneso instruktorius, yra saugios, – aiškino **R. Bimba**. – Todėl ir kiekvienas naujokas treniruotis turi pradėti nuo paprastesnių pratimų, t.y. su svertiniais treniruokliais, o ne pulti prie laisvų svorių (štangų, svarmenų).

Jei žmogus anksčiau nėra sportavęs, iš pradžių jis turi treniruoti stambiąsias raumenų grupes: krūtinės ir nugaros raumenis, pilvo preso ir nugaros tiesiamuosius raumenis, šlaunų priekinę bei užpakalinę dalis. Pratimus rekomenduojama atlikti ciklais, t.y. rato sistema. Ir tik vėliau, po keleto mėnesių ar pusmečio, pradedamos treniruoti smulkesnės raumenų grupės. Tuomet pratimus jau galima atlikti serijomis“.

Svarbu žinoti ir tai, kad neapšilus dirbti su treniruokliais nederėtų. Moderniuose sporto centruose, kuriuose yra funkciniai treniruokliai, bėgimo takeliai, dviračiai, irklavimo, elipsiniai ir kiti treniruokliai, apšilti gana paprasta.

Bet iš pradžių, kad treniruojantis nebūtų patempti raumenys ar sausgyslės, reikia atlikti vadinamuosius pramankštos pratimus: sukamuosius kaklo, pečių, alkūnių, riešo, klubų, kelio, čiurnos judesius, t.y. išjudinti kūną ir tik po to pradėti su funkciniais, o vėliau su svertiniais treniruokliais. O baigti treniruotę derėtų tempimo pratimais.

Tačiau paaugliams be trenerio fitneso salėje treniruotis neturėtų būti leidžiama. „Mūsų klube laikomasi taisyklių, pagal kurias dirbti su treniruokliais leidžiame nuo šešiolikos metų. Vis dėlto, tai labai individualu: yra paauglių, kurių kaulų, raumenų ir kitos organizmo sistemos greičiau auga, greičiau subręsta, ir jiems sportuoti pagal specializuotas programas būtų tik naudinga, – sakė **R. Bimba**. – Brendimo laikotarpiu suaktyvėja endokrininė sistema.

Atliekant jėgos pratimus intensyvėja testosterono (vyriško hormono) gamyba ir baltymų sintezė vyksta sparčiau. Sparčiau ima augti ir raumenys, todėl šiuo amžiaus tarpsniu sportuoti vertėtų“.

Pasak trenerio, paaugliams reikėtų atlikti ne tik jėgos pratimus, bet ir kitus, pavyzdžiui, raumenų tempimo, koordinacijos, pusiausvyros. Ir, žinoma, nepamiršti dinaminių pratimų: bėgimo, plaukimo, važiavimo dviračiu ir žaidimų (krepšinio, futbolo ir kt.). Kita vertus, yra ir prielaidų, kad jaunuoliai, paauglystėje intensyviai dirbantys su svarmenimis, liaunasi augę, bet jos neįrodytos.

„Pastebėjau ir tai, kad tėvai, ateidami į fitneso sales treniruotis, neretai atsiveda savo vaikus ir leidžia daryti jiems viską, ką tik jie užsimano. Vis dėlto, jei tėvai nutarė, kad vaikas sportuotų, tepatiki savo atžalą kvalifikuotiems treneriams“, – sakė **R. Bimba**.