

Asmeninis treneris Remigijus Bimba: „Pradedantiems sportuoti svarbiausia – stebėti savo pulsą“



Asmeninis treneris Remigijus Bimba. Liudo Masiulio nuotrauka

Daugiau nei dvidešimties metų asmeninio trenerio patirtį turintis Remigijus Bimba pastebi dvi pradedančiųjų sportininkų bangas – vieni sporto klubą lankyti pradeda žiemą, kiti atvirkščiai – sportuoja kaip tik vasarą. Ir vienu, ir kitu, jei nekalbėsime apie profesionalus, tikslai yra panašūs – numesti kelis ar keliolika kilogramų ir pagerinti savijautą. Asmeninis treneris sveikino visas aktyvesnio gyvenimo iniciatyvas, tačiau ateinantiems į sporto klubą patarė tris dalykus – su treneriu atlikti fizinio pasirengimo testą, išmokti taisyklingai atlikti pratimus ir labai svarbu – sportuojant nuolat stebėti savo širdies susitraukimų dažnį (pulsą).

– Kada sporto klube pajaučiate didžiausią sportuoti norinčiųjų suaktyvėjimą? Veikiausiai prieš vasarą, kai žmonės stengiasi patobulinti savo formą prieš maudynių sezoną?, – paklausėmė R.Bimbos.

– Na, vienareikšmiškai įvardinti negalėčiau. Jei nekalbėsime apie profesionalus, kurie sportuoja ištisus metus, galėčiau sakyti, kad suaktyvėjimas vyksta ir žiemą, ir vasarą. Vieni tiesiog sportuoja tik žiemą ir šaltuoju metu, kiti – tik vasarą.

– Kokius tikslus įvardija ateinantieji sportuoti?

– Nežiūrint į metų laikus, tiek vienu, tiek kitu tikslai yra panašūs. Žmonės nori numesti kelis ar daugiau kilogramų riebalų, sutvirtėti, pagerinti savo savijautą, sveikatą, vienas kitas kreipiasi norėdamas sustiprėti po traumų ar priaugti raumenų.

– Sporto klube apstu sporto šakų, užsiėmimų. Kaip siūlytumėt pasirinkti sau tinkamą? Ar eiti į visas grupes ir bandyti rasti tiesiog tai, kas patiks?

– Bandyti visko tikrai nereikia. Geriausias būdas kreiptis į treniruoklių salės trenerį ir su juo atlikti fizinio pasirengimo testą. Treneris, įvertinęs jūsų fizines galimybes, gebėjimus, sveikatą ir siekiamus tikslus, jus pakonsultuos, parengs optimalias treniruočių programas ir išmokys taisyklingai atlikti pratimus.

– **Gal galėtumėte įvardinti bent kelis kriterijus, pagal kuriuos vertinama žmogaus kūno forma?**

– Vienas iš pagrindinių dalykų, kurį būtina įvertinti – kūno sudėjimas. Kitaip tariant, reikia nustatyti, kiek žmogus turi riebalų, naudingos kūno masės, ar jo kūno svoris yra normalus. Išmatuojamos žmogaus kūno apimtys, taip pat atliekamas lankstumo testas. Labai svarbu nustatyti maksimalų deguonies suvartojimo koeficientą ir laktato (pieno rūgšties) kaupimosi slenkstį. Pastarieji rodikliai nusako širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos funkcionalumą.

Dažnai žmogus sako, štai pradėjau sportuoti ir labai skauda raumenis – vadinasi, buvo netinkamai parinktas fizinis krūvis. Tai rodo, kad žmogus dirbo per dideliu fiziniu krūviu, širdis plakė per dideliu dažniu ir organizmas nespėjo pašalinti metabolitų, kurie užsiliko raumenyse. Sveikatingumo treniruotėse tokie fiziniai krūviai yra netaikytini, nes ne tik skatina senėjimo procesus, bet ir kenkia sveikatai. Taigi, būtent todėl svarbu nustatyti laktato kaupimosi slenkstį. Kiekvienam žmogui šis slenkstis yra skirtingas. Norint nekaupti pieno rūgšties reikia žinoti optimalų širdies susitraukimų dažnį – pulsą.

Po minėto fizinio pasirengimo testo nustatymo, treneris jau gali pasakyti, ar žmogui labiau reikia aerobinio krūvio – bėgioti, važiuoti dviračiu, ar jam reikia lavinti lankstumą, ar „deginti“ riebalinį audinį, ar auginti raumenis. Nustatomas optimalus fizinis krūvis, parengiama individuali treniruočių programa. Fizinis krūvis didinamas palaipsniui, nealinant organizmo.

– **Kiek kartų patartumėte lankytis sporto klube pradedantiesiems?**

– Tiek naujokams, tiek grįžusiems po pertraukos ir visiems lankantiems sveikatingumo treniruotes optimaliausias treniruočių dažnis būtų 3 kartai per savaitę po valandą sporto.

– **Kokios yra tik atėjusiųjų į sporto salę klaidos? Ko patartumėte žūtbūt vengti?**

– Didžiausia klaida yra ta, kad žmonės nestebi savo pulso. Jeigu žmonės imasi dviračio minimo ar bėgimo, jie akcentuoja laiką, įveiktą atstumą, apkrovą, o svarbiausias parametras, kurį reikėtų stebėti, yra pulsas.

Sveikatingumo treniruotėse tai turėtų būti pagrindinis rodiklis, nes jis rodo, kiek ir koku intensyvumu žmogui reikia sportuoti. Jei dar nesikonsultavote su treneriu ir nežinote, koks turi būti jūsų pulsas treniruotės metu, kad degintumėte riebalus, tai pasinaudokite šia formule: $(220 - \text{amžius}) \times 0,65 - 0,7$. Tiesa, taikant šią formulę neatsižvelgiama į žmogaus treniruotumą. Optimalus treniruočių pulsas nustatomas tik atlikus specialius testus. Didžiausia klaida yra minti iki pamėlynavimo ir didžiulis, kad įveikė rekordinį atstumą. Toks sportas – kenksmingas jūsų organizmui.

Viena iš dažnų klaidų įvardinčiau ir netaisyklingą pratimų atlikimo techniką, neretai žmonės daro tiesiog taip, kaip išėina, ar taip kaip daro draugas ar matė internete, tačiau taip sportuodamas gali sau rimtai pakenkti.

Norėčiau atkreipti dėmesį ir į tai, kad nežinodami savo fizinės formos, žmonės nežino, kokius raumenis, reikėtų stiprinti, t.y. lavinti su svoriais, o kuriuos tik tempti. Dažniausiai per daug įsitempusius raumenis su svoriais ar treniruokliais žmonės dar daugiau treniruoja, dėl ko raumenys įsitempia dar labiau, o tai sumažina lankstumą. Per daug suglebusius raumenis tempia, t.y. atlieka tempimus, o būtent tokiems raumenims rekomenduojamos treniruotės su svoriais. Šias klaidas daro dažnas sportuojantysis, kuris nesikonsultuoja su treneriu.

Šaltinis: www.15min.lt