Nepavyksta prisiversti sportuoti?
Asmeninis treneris turi naudingų patarimų

Mindaugas MALCEVIČIUS
mindaugas.malcevicius@splius.lt

Daugelis savaitraščio "Šiauliai plius" kalbintų pašnekovų prisipažįsta – aktyviai sportinei veiklai vis nepavyksta rasti laiko ar, greičiau, valios. Netrūksta ir tokių pasiteisinimų, esą savarankiškai sportuoti trūksta žinių, o sporto klubų paslaugos – ne visiems įkandamos. Tad ką daryti? Pasirodo, net ir tokioje situacijoje išeitis yra. Asmeninis treneris Remigijus Bimba sako, kad norint prisiversti sportuoti, užtenka turėti labai konkretų tikslą.

Svajojant apie gražų kūną, neužtenka to tik norėti

– Susiformavusi nuomonė, esą merginos lieja prakaitą dėl gražesnių kūno linijų, o vaikinai – norėdami užsiauginti raumenų. Tačiau kas iš tiesų paskatina žmogų pradėti sportuoti? – teiraujamės R. Bimbos.

– Išskirčiau dvi amžiaus grupes. Tai žmonės iki 30 metų amžiaus ir vyresni. Pirmosios grupės atstovai sportuoja norėdami turėti gražų kūną, t. y. norėdami atrodyti patraukliai, lyg modeliai ant žurnalo viršelio. Tačiau kam jau virš 30-imties ar net 40-imties, aktualus ne tik grožis, bet ir sveikata. Todėl tokių žmonių pagrindinis stimulas sportuoti – noras būti sveikiems, gerai jaustis.

– Ką galėtumėte patarti tiems, kurie kasmet per įvairias progas sau pasižada, kad viskas – nuo rytdienos pradės sportuoti, tačiau išaušus naujai dienai, šį pažadą vis nukelia iki „geresnių" laikų?

– Norint pradėti reguliariai mankštintis, neužtenka sau pasakyti, kad to nori. Labai svarbu turėti tikslą, dėl ko tai bus daroma. To nepadarius, visos "sutartys" su savimi taip ir lieka neįgyvendintos. Taip pat labai svarbu nepamiršti etapinių, t. y. mažesnių tikslų, kurie padeda nukakti iki pagrindinės stotelės. Etapiniai tikslai žmogui reikalingi tam, kad tas didysis tikslas, verčiantis sportuoti, nepasirodytų per didelis ir visai neįgyvendinamas.

– Taip išeitų, kad noras turėti gražų kūną jau ir yra Jūsų minėtas didysis tikslas?

– Gražiai atrodyti nori visi. Bet visa tai – per daug abstraktu. Norint tikrai pradėti sportuoti, reikia viską labiau susikonkretinti. Pavyzdžiui, jei mergina nori sportuodama sulieknėti, tai ji turi sau iškelti tikslą, tarkim, pasiekti, kad kūno riebalinis audinys būtų 20 ar 25 proc. Kitas tikslas gali būti padidinti ar sumažinti konkrečios kūno dalies apimtis.

Dar rekomenduočiau treniruočių pradžioje pasikonsultuoti su treneriu. Labai svarbu, kad treneris įvertintų sportuojančiojo fizinį pasirengimą, atliktų specialius testus. Tai padeda kontroliuoti treniruočių eigą ir nustatyti, kurie rodikliai yra geri, o kuriuos – būtina tobulinti. Tuomet treneris sportuojančiajam iškelia konkrečius uždavinius. Pavyzdžiui, jei žmogaus riebalų kiekis per didelis, nusibrėžiama "linija", ką reikia daryti, kad situacija pasitaisytų. O rodiklių, kurie gali būti stimulas sportuoti, yra labai daug: silpni raumenys, maža žmogaus ištvermė, prasta širdies ir kraujagyslių sistema, žemas maksimalaus deguonies suvartojimo koeficientas ir pan.

Treniruočių pradžioje įvertinus tam tikrus rodiklius, treneris parodo, kad žmogus dabar yra, kalbant metaforiškai, taške A, o sportuojant reikia "nukeliauti" į tašką B. Tuomet, turint tikslą, belieka nepamiršti kontroliuoti, kaip sekasi "kelionė" iki minėto taško B.

– Trumpam pamirškime negalinčius prisiversti sportuoti ir pakalbėkime apie tai, kuriuo metų laiku žmonės sportuoja aktyviausiai? Kodėl?

– Pastebima, kad aktyviau žmonės sportuoja nuo rudens iki pavasario. Bet tai nėra ryški tendencija, kadangi yra ir tokių, kurie labiau propaguoja sezonines sporto šakas, tokias kaip važinėjimąsi dviračiu ar irklavimą. Todėl sportuojančių kontingentas neretai keičiasi ir tuos, kurie aktyviau sportavo nuo rudens iki pavasario, keičia aktyviai sportuojantys nuo pavasario iki rudens.

Sportuojant labai svarbu skubėti palengva

– Vis labiau populiarėja bėgiojimas, ypač vasaros metu. Tačiau ar visuomet bėgikai žino, kaip tai daryti teisingai ir sau nepakenkti? Gal net ir čia yra kokia nors metodika?

– Metodika, be abejo, yra. Kaip ir visose sporto rūšyse. Tačiau svarbiausia, ką pamiršta nepatyrę bėgikai, yra sekti savo pulsą. Būtent pulsas yra pagrindinis parametras, kuris bėgimo metu leidžia spręsti apie sportuojančiojo širdies ir kraujagyslių sistemos funkcionavimą. Jei bėgimo metu pulsas yra per aukštas, aktyvi fizinė veikla kenkia organizmui. Tai žalinga net jaunam organizmui, nors jaunuoliai, bėgantys iki pamėlynavimo, tiesiog juokiasi, kad gerai išprakaitavo. Iš tiesų realybė kita, nes tai ne kas kita, kaip suninis treniruočių efektas, galintis privesti prie įvairiausių organizmo patologijų. Toks neprotingas bėgiojimas ar užsiėmimai kita fizine veikla itin pavojinga, vyresnio amžiaus sporto entuziastams.

Jei pulsas per žemas – treniruotė apskritai yra neefektyvi, nes žmogus tik mankštinasi, bet realiai negerina savo treniruotumo, maksimalaus deguonies sunaudojimo koeficiento, kitų rodiklių.

– Kokias dar klaidas dažniausiai daro žmonės, pradėję sportuoti?

– Dažniausia mano pastebima klaida – treniruotės pagal tas programas, kurios yra skirtos jau pažengusiems sportininkams ar net profesionalams. Taip paslysti gana lengva, nes visi mes norime atrodyti kaip žinomi sportininkai ir nesąmoningai į juos lygiuojamės (juokiasi). Bet vertėtų prisiminti, kad sportininkas, į kurį lygiuojasi pradedantis sportuoti, intensyviai treniruojasi jau 20 metų, o gal ir dar daugiau. Tad visi žingsniai, atkartojimas to, ką daro profesionalas, jokių būdų netinka pradedančiajam. Galutinis rezultatas gana aiškus – pasportavęs pagal netinkamą programą kurį laiką, toks "sportininkas" tiesiog užspringsta ir sustoja arba persitreniruoja. Niekada nesportavusiam žmogui net ir pati lengviausia, paprasčiausia programa duos nepalyginamai didesnį efektą už tą, kuri jam dar neįkandama. Todėl labai svarbu, kad krūvis organizmui būtų didinamas labai nuosekliai.

Remigijaus BIMBOS asmeninio archyvo nuotr.

Ar norint prisiversti sportuoti būtinas „prievaizdas" raginantis tai daryti? Treneris R. Bimba (nuotr. kairėje) sako, kad nieko panašaus – svarbiausia turėti aiškų tikslą ir tvirtai žinoti, kodėl tai daroma.

Ir namai gali tapti rimtu sporto klubu

– Vieni, pasiryžę aktyviai sportinei veiklai, traukia į sporto klubus, kiti renkasi treniruotes namuose. Ką reikėtų žinoti prieš užsiimant tokia veikla namų sąlygomis?

– Namų sąlygomis sportuoti tikrai įmanoma. Tai niekuo neprastesnė mankšta kaip sporto klube. Tik, norint sportuoti namuose, reikalingas minimalus sportinis inventorius. Tarkim, siekiant palaikyti gerą fizinę formą, užtenka namuose turėti elastinių gumų, balansinę lentą, mankštos kamuolį ir kilimėlį. Norint dar pasiauginti ir raumenų masę, natūralu, kad teks pasirūpinti surenkamais svarmenimis. Bet siekiant tik „deginti" nereikalingus riebalus ar palaikyti gerą fizinę kondiciją, tikrai užtenka anksčiau minėto, daug išlaidų nereikalaujančio inventoriaus.

– Kokios dar, be jau aptartų mankštų namų sąlygomis ir bėgiojimo, gali būti treniruočių formos, nereikalaujančios brangių investicijų vykstant į sporto klubus?

– Kad žmogus, niekada nesportavęs, pradėtų mankštintis, jį pirmiausia vis tiek reikia pamokyti, kaip tai daryti taisyklingai. Kitaip galima sau pakenkti, o ne padėti. Net treniruojantis namų sąlygomis ar kieme, reikia žinoti, nuo ko pradėti, kaip viską atlikti teisingai. Todėl bent kartą apsilankyti sporto klube ir pasikonsultuoti su treneriu, manau, naudinga.

– Daugelyje pasaulio vietų itin populiaru turėti asmeninį trenerį, kuris ne tik sudaro tinkamas programas, bet yra ir žmogus, padedantis nemesti visko, dar nepasiekus užsibrėžto tikslo. Ar lietuviai jau irgi dažnai kreipiasi į asmeninį trenerį?

– Susidomėjimas auga, bet dar labai dažnai lietuviai viską stengiasi daryti savo jėgomis. Taip elgiamasi ne dėl sąmoningumo trūkumo. Greičiau dėl to, kad asmeninio trenerio paslaugos gana nepigios, o lietuvių atlyginimai – vieni žemiausių Europoje. Jei žmonės uždirbtų daugiau, manau, labiau investuotų į savo kūną, sveikatą. Kita vertus, vis dažniau į trenerį kreipiamasi vien tik prašant sudaryti asmeninę sportavimo programą. Tai irgi gerai, nes nebūtina, kad treneris stovėtų šalia kiekvienos treniruotės metu. Svarbiausia – sportuoti (juokiasi).

Sportas trumpai

Iš specialiųjų olimpinių žaidynių grįžo su medaliais

Lietuvos rinktinės specialiosiose olimpinėse žaidynėse Los Andžele dalyvavo trylika atletų iš įvairių Lietuvos miestuose esančių specialiųjų mokyklų. Raimondas Vaicekauskas iš Šeduvos specialiosios olimpiados klubo laimėjo aukso medalį estafetės 4 po 400 m. rungtyje. Jėgos trikovės varžybose medaliais pasidabino du Radviliškio profesinio rengimo centro atletai – Justinas Bladika, pelnęs du aukso ir vieną sidabro medalį, ir Krisitina Kirilesku, laimėjusi tris aukso medalius.

Jau žinomi „Šiaulių" varžovai „FIBA Europe" turnyre

Burtai lėmė, kad „Šiaulių" ekipa „FIBA Europe" rengiamo naujojo turnyro pirmajame etape varžysis su Lenkijos, Turkijos ir Slovakijos klubais. „Šiaulių" klubas pateko į II konferenciją, o burtų išvakarėse atsidūrė antros pagal pajėgumą grupės krepšelyje.

Autsaideriai „Šiauliai" įveikė „Trakus"

Atidėtose 16-ojo turo „SMScredit.lt A lygos" rungtynėse buvo užfiksuota viena didžiausių šio sezono staigmenų. Namuose rungtyniavę „Šiaulių" futbolininkai iškovojo antrą pergalę čempionate, rezultatu 3:1 (1:0) įveikę Vilniaus „Žalgiriui" į nugarą turnyro lentelėje alsuojančius „Trakus".

„Šiauliai plius" informacija

mazda
Ford
SROS-AUTO
Autoservisas
Garantinis, pogarantinis aptarnavimas
Serviso paslaugos
Automobilių detalės
Padangos
Kondicionierių pildymas
SROS-AUTO automobilių servisas Metalistų 1G, Šiauliai
www.sros-auto.lt info@sros-auto.lt
Tel. (8 41) 540 002

Splius
Informacija apie atsiskaitymus už KTV ir interneto paslaugas 8~700 121 05
Internetas 8~700 121 00
Informacija, klientų aptarnavimas 8~700 121 01
Verslo skyrius 8~700 050 00
Žinių tarnyba 8~700 121 31