

# LAIMINGO KŪNO FORMULĖ

„Žaisti nustojame ne dėl to, kad senstame, senstame dėl to, kad nustojame žaisti“, – yra pastebėjęs rašytojas George'as Bernardas Shaw. Ši jo frazė tobulai apibūdina daugumos žmonių **požiūrį į sportą**. Metams bėgant sporto salę aplankome vis rečiau, nors joje – dar daug neišbandytų galimybių. Remiantis trenerių patirtimi, tiek trisdešimtmetė, tiek šešiasdešimtmetė gali pasiekti **tokių pat gerų rezultatų**. Sporto rūšis, apie kurias svajojote paauglystėje, galite išmėginti net ir peržengusios gyvenimo pusiaukele.



Tao Porchon-Lynch jaunatviškumo paslaptis kasdien 10 minučių šokti pagal patinkančią muziką.

## SPORTU PATIKĖJUSIOS MOTERYS

Ernestine Shepherd netrukus švęs 80-ąjį gimtadienį. 2010-aisiais Gineso rekordų knygoje prie jos pavardės buvo įrašytas vyriausios pasaulyje kultūristės titulas. Šios moters kūnas tvirtas kaip akmuo, nuostabiai ištreniruotas. Beje, E. Shepherd jaunystėje niekada nesportavo. Mankštintis ji pradėjo sulaukusi 56-erių. Tuo metu amerikietė susidūrė su nemaloniais prastėjančios savijautos ženklais: aukštu kraujospūdžiu, padidėjusiu rūgštingumu, panikos priepuoliais ir depresija. Dabar ji sako besijaučianti geriau, nei būdama 40-ies. Ernestine keliasi 3 valandą ryto ir bėga krosą, vėliau kilnoja svarmenis ir keliauja vesti treniruotės vyresnio amžiaus moterims: „Ne visos siekia būti kultūristėmis ar bėgikėmis, bet kiekvienai malonu užsiimti patinkančiu sportu, ir amžiaus ribų sportuojant nėra“, – interviu portalui „Huffingtonpost“ yra sakiusi aktyvi ponija. Dešimtmečiu už ją vyresnė indų ir prancūzų kilmės Tao Porchon-Lynch prieš metus pasirodė šou „Amerikos talentai“. Pašokusi pagal Pitbullio kūrinį „Fireball“, ji abstrubino žiūrovus ir teisėjus. „Yra tiek daug įdomių dalykų, kuriuos norėčiau nuveikti, ir tiek mažai laiko“, – „Huffingtonpost“ minėjo Tao Porchon-Lynch. Ši elegantiška, kadaise modeliu dirbusi moteris yra įžymybė. Ji labiausiai išgarsėjo kaip vyriausia pasaulyje jogos praktikė. Jogą Tao Porchon-Lynch praktikuoja nuo 8-erių. Į ją gilinasi iki šiol, o šokti pradėjo būdama 84-erių. Viena iš Tao jaunatviškumo paslapčių yra kasdien dešimt minučių šokti pagal patinkančią muziką. Net ir dabar Tao Porchon-Lynch veda jogos užsiėmimus. Ji yra parengusi daugybę šio kūno lavinimo būdo instruktorių Amerikoje, Indijoje ir Europoje.

Abiem moterims sportas nėra būdas išsaugoti gražų kūną (nors Ernestine Shepherd ir Tao Porchon-Lynch tai nuostabiai gerai pavyksta): įvairiuose interviu pasakodamos apie užsidegimą mankštintis tokiaame velyvame amžiuje jos mini tebesijaučiančios gerokai jaunesnės, ir šis stiprus pojūtis yra galinga varomoji jėga, aktyvaus gyvenimo būdo pagrindas.

### VISADA EGZISTUOJANTIS POREIKIS

50-metį perkopusios moteriškos lyties atstovės Lietuvoje į sporto salę užsuka ar į trenerius kreipiasi retai. Aktyviausia amžiaus grupė, nusiteikusi gerinti fizinę būklę, – tarp 25-erių ir 35-erių. „Vyresnės damos neturi sportavimo įpročių, veikiausiai mano, jog kūno kultūra skirta tik jaunoms. Šiandien galimybę mankštintis, sporto salėje rasti profesionalų trenerį ir reikalingų treniruoklių gali kiekvienas: 10-ies metų vaikas ir 70-ies ar garbesnio amžiaus senjoras“, – esamą padėtį apžvelgia asmeninis treneris Remigijus Bimba.

Jo įsitikinimu, lankstus, tvirtas ir stiprus kūnas teikia laimės jausmą tiek dvidešimtmetėms, tiek šešiasdešimtmetėms. Nors sportavimo rezultatai, atsižvelgiant į amžių, gali skirtis, nevertėtų daryti griežtos išvados: „Į 6-ąjį dešimtmetį įžengusi brandi moteris gali būti daug geriau pasiruošusi sportuoti nei 3-įjį dešimtmetį pradėjusi jaunuolė. Gali būti ir atvirkščiai. Sportuojančiajai svarbiausia žinoti, kokiais kriterijais remiantis pasirinkti treniruotes ir kojų krūvį užsibrėžti – tai visuomet bus labai asmeniška“, – pabrėžia R. Bimba.

Prieš specialistui sudarant treniruočių programą ar jums atsidėjus patinkančiai sporto šakai, reikėtų įvertinti organizmo fizinę būklę. Pirmiausia apskaičiuoti, kojų kūno kiekį sudaro riebalai. Kitas ypač svarbus rodiklis – lankstumas. Jis nustatomas specialiu testu. Jei moteris nelanksti, į pratybas patariama įtraukti tempimo pratimų. Beje, lankstumas ne visada priklauso nuo amžiaus. 40-ies metų ir vyresnė moteris, anot trenerių, gali būti itin lanksti. Maksimalus deguonies suvartojimo koeficientas parodys, kaip ištreniruota širdies kraujagyslių ir kvėpavimo sistema. Šie testai padeda nustatyti kūno pasirengimo lygį ir parinkti tinkamą fizinį krūvį. Žinodama savo lygį, paklosite kelią veiksmingoms, malonumą, o ne kančią teikiančioms treniruotėms. Treniruočių programai įtakos turės ir besimankštinančios moters sportinis stažas. Pastarasis skirstomas į pradedančiųjų, pažengusiųjų ar patyrusiųjų.

### SPORTAS NUO 20 + IKI...

„Jei niekada anksčiau nespirtavote, pradžia turėtų būti saikinga, o krūvis didinamas palaipsniui“, – pabrėžia asmeninė trenerė Rūta Beišytė. Jos patarimu, pradėjus bėgioti krosą reikėtų rinktis neilgą kilometro ar dviejų distanciją, o treniruotė užbaigti greitu ėjimu. Moterims, pradedančioms sportuoti treniruoklių salėje, pirmiausia siūloma įvadinė programa ir mažesni svoriai: joms geriausiai lankyti grupinius užsiėmimus kartu su kitais pradedančiaisiais.

R. Beišytė patikina, kad kiekviena mankštinimosi rūšis turi plusų. „Lankstumo pratimai lavina laikyseną ir giliuosius raumenis. Aerobinės treniruotės, dviračių sportas, bėgimas – išvermę, padeda sudeginti didesnę kiekį kalorijų lieknėjant. Treniruoklių salė yra tinkama vieta kūnui modeliuoti.



Nepriklausomai nuo amžiaus, svarbu įdARBINTI visus RAUMENIS, o ypač sustiprinti nugarą, nes nuo jos raumenų priklauso taisyklinga laikysena ir gera savijauta“, – sako trenerė.

Įvairaus amžiaus moterų sveikatingumo treniruotes turėtų sudaryti aerobinis krūvis, taip pat lankstumui, koordinacijai ir bendrai kūno pusiausvyrai, jėgai bei išvermei skirti pratimai. Sudarant treniruočių programą, įvertinama, kiek kiekvienam iš jų paskirti dėmesio. Jei moteris ganėtinai stipri, bet nelanksti, turi didelį procentą riebalų ir prastai funkcionuojančias širdies bei kvėpavimo sistemas, jai reikalingas didesnis fizinis krūvis ir aktyvesnis sportas. Jeigu moteris labai lanksti, kūno sudėjimas ir riebalų procentas normalus, o širdies veikla nesutrikusi, treneris greičiausiai pasiūlys programą raumenims stiprinti ir tonizuoti.



## AMŽIUS IR SPORTO REZULTATAI

Asmeninis treneris Remigijus Bimba pastebi, kad pagrindinis tikslas, dėl kurio įvairaus amžiaus dailiosios lyties atstovės lanko sporto klubą, yra siekis sumažinti svorį ir atsikratyti nepageidaujamų riebalų. „Nedidelis procentas moterų svajoja priaugti raumenų, mankštinaisi siekdamos sutvirtinti kūną po įvairių traumų ar norėdamos tiesiog palaikyti esamą fizinę būklę. Nusistovėjo tendencija mesti svorį net tada, kai to daryti nereikia. Dabartinis požiūris į svorio kontrolę išsi-kreipė.“ Treneris mato, kad dažniausiai sporto klubus lanko normalaus kūno sudėjimo moterys ir vyrai.

Ilgai ar išvis nesportavus praverti sporto salės duris nėra drąsu, sunku žengti pirmuosius žingsnius. Tačiau pradėti mankštintis niekada nevēlu, ypač žinant, kad tingus gyvenimo būdas yra viena iš kasmet kūną aplimpančių kilogramų priežasčių. Nesportuojant prastėja širdies ir kvėpavimo funkcionalumas, blogėja bendra fizinė savijauta, mažėja kūno lankstumas, suglemba raumenys. Galiausiai vyresnės moterys jaučiasi nejaukiai, nes mano esančios nepasiruošusios ateiti į sporto klubą. „Nebijokite kreiptis į profesionalų trenerį ir pasieksite norimų rezultatų. Jūs tai galite padaryti“, – sako R. Bimba. Skirtingo amžiaus žmonių sportavimo rezultatai skiriasi. Tiesa, nederėtų daryti išvados, kad vyresnė dama nepasieks užsi-brėžto tikslo: nesugebės sumažinti riebalų, pagerinti lanks-tumo, sustiprinti raumenų ar padidinti ištvermės. Brandesnei personai galbūt bus per sunku visa tai įgyvendinti per mėnesį ar du. Prireiks ilgesnių treniruočių ir skrupulingesnio mitybos

derinimo, reguliaraus fizinio krūvio didinimo, atsižvelgiant į bendrą fizinės būklės gerėjimą. „Sportas yra nenutrūkstamas procesas: jeigu žmogus jam atsiduoda, pasiekia gerų rezultatų nepriklausomai nuo to, kiek jam metų: dvidešimt, trisdešimt ar penkiasdešimt. Jeigu sportuos su profesionalo pagalba, kiekvienas gaus tai, ko tikėjosi“, – yra įsitikinęs R. Bimba.

Trenerių rekomenduojamas sveikatingumo tvarkaraštis bendras visų amžiaus kategorijų moterims – tai trys treniruotės per savaitę. Šis krūvis gerina sveikatos būklę ir leidžia gana greitai išvysti pokyčius. Du kartai per savaitę vadinami palaikomąja geros savijautos programa, bet pasiekti norimų rezultatų bus sunkiau. Viena treniruotė per savaitę yra per mažai norint treniruoti kūną. Treneriai atkreipia dėmesį į tai, kad skirtingo amžiaus moterų kūnas pailsi per skirtingą laiką, – tai pravartu žinoti planuojant treniruotes ir pertraukas. „Būnant 15–20 metų lankytis sporto klubuose galima dažniau, nes kūnas geriau pakelia fizinis krūvis. Galima rinktis net ir keturias treniruotes per savaitę. Vyresniame amžiuje, esant 40-ies, 50-ies, 60-ies, keturių užsiėmimų greičiausiai bus per daug: moteris gali pervargti, persitreniruoti. Jei ji itin liekna ir nori priaugti svorio bei raumenų, gali būti, kad trys treniruotės per savaitę taip pat bus per daug. Tokiu atveju į sporto salę reikėtų užsukti kas trečią dieną, kad kūnas turėtų laiko poilsiui“, – aiškina R. Bimba. Bet kurio amžiaus žmogui sportas gali suteikti dvigubai daugiau fizinių jėgų, praskaidrinti nuotaiką, padėti susikaupti ir pagerinti protinį darbą. Kiekvienu gyvenimo laikotarpiu tai – dinamiškas ir nepabostantis žaidimas, kurio taisyklės: išryškinti stipriąsias jėgų kūno ir vidines puses.