

Lieknėjimas ir svorio mažinimas. *Ką svarbu žinoti?*

Šiuo metu sportas ir sveika gyvensena yra vienos aktualiausių temų dažno mūsų gyvenime. Vieni lanko šokių, kiti eina į sporto salę, sveikai maitinasi ir panašiai. Tačiau ką reikia žinoti ir nuo ko pradėti žmogui, kuris dar tik dabar sugalvoja gyventi sveikiau ir aktyviau, pagražinti kūno linijas? Apie tai, kas lemia svorio mažėjimą ir kiek svarbus sportas, „Laisvalaikis“ kalbėjosi su asmeniniu treneriu **REMIGIJUMI BIMBA**.



Asmeninis treneris
Remigijus Bimba
Stasio Žumbio nuotr.

labai madinga sportuoti tam, kad būtume liekni, numestume svorio. Daug ateina žmonių, vedamų tokio tikslo, bet, apskaičiavus jų KMI ir nustatius riebalų kiekio procentą, pasirodo, kad nėra ką mesti. Greičiau atvirkščiai, reikia priaugti raumenų arba reikia sustiprėti. Dabar populiariau mesti svorį visiems, o dažnai reikėtų mesti visai ne svorį. Tai pirmiausia reikėtų, kad treneris įvertintų fizinį pasirengimą ir parengtų tinkamus treniruočių, mitybos ir maisto papildų vartojimo planus. Norint sumažinti nereikalingus riebalų kilogramus, reikalingas didelis noras, aiškus tikslas, kryptingas tikslo siekimas, valia. Tik tada pasiekiamas rezultatas.

- Kodėl kartais taip nutinka, kad žmonės, pasportavę kelis mėnesius, praranda motyvaciją?

- Jei žmogui buvo parengta programa dviem mėnesiams, tai dažniausiai jis pasiekia savo tikslus, todėl tampa patenkintas ir nustoja sportuoti. Bet tai dar kartą įrodo, kad jis tiesiog nežino, ką ir kaip toliau daryti. Todėl iš pradžių reikėtų kreiptis į sporto gydytoją ar trenerį, nes pirma konsultacija ir būtų tam, kad su specialistu būtų aptartas metinis treniruočių planas. Per ją reikėtų išsamiai aptarti visą metinį sporto ciklą, kaip žmogus turėtų leisti savo laisvalaikį, tinkamai paskirstyti fizinį krūvį: koks jis gali būti žiemą, koks - vasarą ir panašiai. Tam reikia ne tik treniruoklių salės, sportuojant galima išnaudoti visus metų laikus ir jų teikiamus pranašumus. Tarkime, žiemą - slidinėti, vasarą - plaukioti, pavasarį - važinėti dviračiu ir kt.

- Ar sportuojant labai svarbu sekti pulsą?

- Pulsas yra pagrindinis rodiklis, kurį turime sekti treniruotėje. Tam tikras pulso dydis lavins ištermę arba „degin“ riebalinį audinį. Tai neturi būti tiesiog bukas bėgimas ar dviračio mynimas. Jeigu žmogus skaičiuos pulsą pats, bus nemenka paklaida, nes tam reikės sustoti, o tai reiškia, kad ir širdies darbas šiek tiek aprims. Patikimiau tą daro specialūs laikrodžiai, matuojantys pulsą. O norint apskaičiuoti tinkamą pulso zoną, vien tik matematinių formulių neužteks. Tą atlikti padės minėti laikrodžiai, o dar geriau, jei specialius testus su funkciniais treniruokliu atliks sporto gydytojas ar treneris. Pastarieji ir rekomenduos, kokia pulso zona yra reikšminga



Redakcijos archyvo nuotr.

NEREIKĖTŲ APSIRIBOTI VIENO TIPO MAISTU, NES TAI NUALINA ORGANIZMĄ, NET JEI IR REZULTATAS PASIEKIAMAS

konkrečiam žmogui pagal jo amžių, fizinį pajėgumą, siekiamus tikslus ir kitus kriterijus.

- Kiek kartų per savaitę reikėtų sportuoti pradedančiajam asmeniui?

- Pradedantysis asmuo yra tas, kuris sportuoja treniruoklių salėje iki dvejų metų. Tokiam žmogui optimaliausia sportuoti tris kartus per savaitę. Jeigu jo tikslas jau pasiektas, mankštintis galima du kartus per savaitę, tiesiog tam, kad ir toliau būtų palaikoma sportinė forma. Viena treniruotė per savaitę sportinės formos tinkamai palaikyti nepadės, tad

jei nesinori prarasti to, kas jau pasiekta, reikėtų rasti motyvacijos ir valios laikytis sportinės formos palaikymo treniruočių grafiko.

- Ar būtina visuomet laikytis treniruočių režimo? Juk kartais galima sportuoti daugiau kartų per savaitę, o kartais dėl laiko stokos - itin mažai.

- Treniruočių grafiko laikytis būtina tam, kad organizmas nepatirtų per didelio streso. Pirmą taisyklę - stengtis nenukrypti nuo treniruočių režimo, o antra - neforsuoti per stipriai fizinį krūvį ir neperkrauti organizmo sistemų. Jeigu išvargstama per daug ir organizmas sunkiau atsikuria, greičiausiai tik persitempte, mėgindami sportuoti kiekvieną dieną. Ir galiausiai rezultatas tikrai nebus geresnis nei tas, kurio pasiektumėte sportuodami tris kartus per savaitę. Jis bus netgi prasčiau. Be to, žmogus persitotins tuo sportu ir norės viską mesti, neberas tiek laiko sportui. Reikia žinoti, kad organizmas pripranta prie fizinio krūvio, todėl jį reikia po truputį didinti.

Jei žmogus iš karto sportuos penkis ar daugiau kartų per savaitę, kaip jam tą krūvį vėliau reikės padidinti? Juk mes kalbame apie mėgėją, o ne apie sportininką profesionalą, kuris iš to gyvena. Rekomenduotina su treneriu parengti metinį treniruočių ciklą, kuriame būtų aptartas fizinis krūvis: atkuriamasis, pagrindinių tikslų siekimo, palaikomasis ir kt.

- Ką galite pasakyti apie mitybą? Dažnai žmonės, turintys mitybos planą, vieną dieną per savaitę leidžia sau nuo jo pailsėti. Ar tai nesukelia organizmui papildomo streso?

- Mano suvokimu, jeigu žmogus savaitę laikosi mitybos plano, o savaitgalį kemša viską iš eilės, tai mitybos plano jis nesilaiko. Režimo turi būti arba laikomasi, arba ne. Nes leidžiant sau per daug nukrypti nuo specialisto sudaryto mitybos plano, žinoma, kad kenkiama organizmui. Jis nebežino, kaip reaguoti. O ir rezultatas taip nekryptingai siekiant tikslo nedžiugins. Jeigu mitybos planas nusibosta, galima sau leisti ne dvi dienas valgyti bet ką, o vieną

kartą. Tarkime, kartą per savaitę pietums suvalgyti mėgstamą patiekalą, kurio nėra valgiaraštyje. Galiausiai jeigu žmogus plano laikosi nuosekliai, po kiek laiko pasikeičia jo mitybos, gyvenimo įpročiai ir nebetraukia spurgos, pyragaičiai ar cepelinai. (Šypsosi.) Tačiau tam reikia laiko, taip nenutinka per mėnesį.

- Kokių maisto produktų svarbu atsakyti, norint sumažinti svorį?

- Cukraus derėtų atsakyti vienareikšmiškai. Jis nesuteikia absoliučiai jokios naudos organizmui. Kalbu ne tik apie tą cukrų, kuriuo saldiname arbatą. Reikėtų atsakyti ir saldainių, šokolado, tariamai sveiko maisto batonėlių, limonado, net to paties medaus. Atsižvelgiant į kūno sudėjimą, amžių, sveikatą, pasitarus su dietologu galima sumažinti suvartojamų riebalų ar angliavandenių kieki.

- Kaip išmokti derinti mitybą, skaičiuoti kalorijas?

- Aš visuomet siūlau paprastesnį variantą nei kalorijų skaičiavimas. Gerokai paprasčiau skaičiuoti gramus, kiek ko suvalgome. Sekti porcijų dydžius, kiek suvartojame angliavandenių ar baltymų gramais. Jeigu vieną dieną nevalgome mėsos, kitą galima suvalgyti žuvies. Jeigu vieną dieną valgėme grikius, kitą dieną tiks ryžiai ar makaronai, ar avižiniai dribsniai ir panašiai. Angliavandenių kiekis šimte gramų daugelyje produktų yra labai panašus. O jei keli gramai angliavandenių ir skirsis, tai tikrai nepakenks organizmui. Suvartojamų kalorijų kiekis neturi būti idealiai vienodas kasdien, tad gramus skaičiuoti tikrai pakanka. Svarbiausia - maisto kiekius gramais. Galiausiai žiemą norisi vienu maisto produktų, vasarą - kitų.

- Kodėl ne visos dietos padeda numesti svorio?

- Dietą aš įvardyčiau kaip subalansuotą mitybą, tačiau tos dietos, kurios garsios tuo, kad reikia valgyti tik kelis tam tikrus produktus arba gerti tik skysčius, nėra visavertės. Todėl ne visada ir veikia. Juk kiekvienam žmogui yra būdingas savas gyvenimo stilius, įpročiai, tam tikra sveikatos būklė, todėl jam reikia įvairaus maisto, į kurio sudėtį įeina baltymų, angliavandenių, riebalų ir kt. medžiagų. Nereikėtų apsiriboti vieno tipo maistu, nes tai nualina organizmą, net jei ir rezultatas pasiekiamas. Be to, yra nemažai norinčių greito rezultato, kai dietos laikomasi mėnesį ar dar trumpiau, rezultatas greitai pasiekiamas ir dieta baigiasi. O žmogus dar turėtų bent keletą mėnesių žiūrėti, ką valgo, ir laikytis tokios palaikomosios dietos bei treniruotis, kad rezultatai greitai nepranyktų, organizmas adaptuotųsi ir numesti kilogramai negrįžtų dvigubai.

Ringailė STULPINAITĖ

- Ką reikia žinoti žmogui, norinčiam sulieknėti? Nuo ko pradėti?

- Pirmiausia reikėtų patikrinti savo sveikatą ir sužinoti, kaip mankštintis nekenkiant sau. Geriausia būtų pasikonsultuoti su sporto gydytoju arba treneriu, nes pradėjus sportuoti savarankiškai, neretai galima ne tik persitempti, bet ir baigti rimtesnėmis traumomis. Juk jeigu žmogus nėra profesionalus sportininkas, niekada nėra rimčiau sportavęs, tai nemokės tikslingai ir protingai paskirstyti fizinio krūvio. Galiausiai, turėdamas kokių nors sveikatos negalavimų, gali dar labiau sau pakenkti.

- Kokie yra pagrindiniai sėkmės veiksniai, metant svorį?

- Svarbiausia - noras pasiekti užsibrėžto tikslo. Turi būti stiprus ir labai aiškus stimulus sportuoti ir sveikai maitintis. Ne dėl to, kad madinga ar tą daro draugai. Dar vienas svarbus dalykas yra norimą tikslą suformuoti adekvačiai. Dabar