

Šiuolaikinė sveikatingumo treniruočių programa



Remigijus BIMBA

*Asmeninis kultūrizmo ir fitneso treneris,
LKFF Trenerių tarybos pirmininkas,
LKFF nacionalinės rinktinės vyriausiasis treneris*

Sveikatingumo treniruotės (fitnesas, angl. fit – būti geros formos; the fittest survives – išgyvens stipriausias, geriausiai prisitaikęs; lengvasis kultūrizmas, kūno rengyba) apima sveikatingumą, kuris susijęs su fizinės gerovės siekimu ir palaikymu, mažinant riziką sirgti širdies bei kraujagyslių, plau-

čių, medžiagų apykaitos, judėjimo aparato ir kitomis ligomis, bei individui pritaikytu fiziniu krūviu. Sveikata arba gera savijauta – tai optimali gyvenimo kokybė, apimanti socialinius, protinius ir fizinius komponentus.

Daugelį metų treniruotės su sunkmenomis (štanga, svarmenimis, treniruokliais) buvo skirtos sportininkams, ugdantiems jėgą ir kūno raumenis. Dabar treniruotės su sunkmenomis tapo svarbi sveikatingumo ir fitneso (kūno rengybos) pratybų dalis. Tokias treniruotes atlieka vaikai, suaugę, senyvi žmonės, asmenys turintys sveikatos sutrikimų. Treneriui ir instruktoriui, dirbantiems sveikatingumo ar sporto centre svarbu ne tik testuoti lankytojus, sudaryti jiems individualias programas, gebėti paaiškinti, kaip taisyklingai ir saugiai atlikti pratimus, bet ir būti geru psichologu bei pedagogu.

Šiuolaikinė sveikatingumo (fitneso, arba kūno rengybos) treniruočių programą sudaro keturios pagrindinės dalys:

- aerobikos treniruotės,
- treniruotės su svoriais (treniruoklių salėje),
- raumenų tempimai,
- pusiausvyros ir koordinacijos treniruotės.

Aerobikos treniruotės pagrindiniai privalumai yra du:

- 1) stiprinti širdies kraujagyslių sistemą,
- 2) pagerinti riebiųjų rūgščių oksidaciją.

Norint pasiekti gerą aerobikos treniruočių kokybę, reikia skirti keturias krūvio sudedamąsias dalis.

1. Darbo pobūdis.

Darbas turi būti visuotinis ir dinaminis. Metodas – ištinis, o dirbant didesniu intensyvumu – intervalinis darbas. Populiariausias treniruočių formos: bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, irklavimas, slidinėjimas, aerobikos šokiai ir kt. Geriausias yra kontroliuojamos treniruotės sveikatingumo centruose. Tai treniruotės ant slenkančio takelio, lipynės, dviračio, irklavimo ar kitokio treniruoklio.

2. Treniruočių dažnumas.

Pakanka treniruotis 3 kartus per savaitę, norint siekti geresnių rezultatų – 4–5 kartus.

3. Treniruočių trukmė.

Priklauso nuo intensyvumo ir prisitaikymo lygio – nuo 20 iki 40 minučių.

4. Darbo intensyvumas.

Optimalus treniruočių intensyvumas, siekiant didinti aerobines galias, yra apie 65–85% maksimalus deguonies suvartojimo (MDS), tačiau tikslus nustatomas tik ergometrijos metu.

Labai svarbu aerobikos treniruotes organizuoti trimis pagrindiniais etapais:

- pramankšta,
- didėjantis fizinis krūvis ir jo palaikymas,
- aktyvus atsigavimas.

Dažnai sveikatingumo ar sporto centrų lankytojai mieliau treniruojasi su treniruokliais, negu kilnoja svorius. Pastarosios treniruotės la-

biausiai priešinasi moterys. Jos įsitikinusios, kad pratimai su svoriais neduos jokios naudos, o tik skatins augti raumenis, t.y. jos nenori turėti tokių raumenų kaip vyrai. Treniruojantis 3 kartus per savaitę dideli raumenys neužauga. Moterys, kurios yra labai raumeningos, reguliariai treniruojasi (daugiau nei dešimt metų) ir vartoja farmakologijos preparatus. Moteris negali turėti didelių raumenų ir būti stiprios kaip vyrai, nes jų organizmas turi daugiau moteriško hormono estrogeno, o testosterono labai nedaug. Tik testosterono kiekis lemia raumenų jėgą ir apimtį. Norint pakeisti tokių lankytojų nuomonę, reikia pabrėžti treniruočių su svoriais naudą. Labai svarbu kiekvieną treniruotę kalbėtis su lankytoju apie jo rezultatus ir įtikinti jį, kad tokios treniruotės jam bus naudingos, nes didėja raumenų jėga, tonusas, išlaikomas tinkamas sveiko kūno svoris ir kt.

Treniruotės su svoriais poveikis žmogaus sveikatai:

- sutvirtėja kaulai, padaugėja mineralinių medžiagų juose, tai apsaugo nuo osteoporozės;
- stiprina raiščius ir sąnarius;
- didina sąnarių stabilumą, saugo raumenis ir sąnarius nuo traumų;
- saugo raumenis nuo atrofijos (raumenų masės sumažėjimo);
- didina raumenų jėgą, susitraukimo galingumą ir atsparumą nuovargiui, gerina raumenų koordinaciją;
- reguliuoja medžiagų, o ypač angliavandenių apykaitą, saugo organizmą nuo diabeto, aktyvina endokrininės sistemos veiklą;
- mažina ansvorį;
- reguliuoja kraujospūdį.

Raumenų tempimo pratimai yra kompleksinio poveikio. Juos gali atlikti nevienodai fiziškai pasirengę, bet kokio amžiaus, lyties, temperamento lankytojai.

Raumenų tempimo treniruotės privalumai:

- atpalaiduoja nervinę įtampą;
- parengia kūną veiklai;
- gerina fizinį ir psichologinį darbingumą;
- gerina lankstumą, judesių koordinaciją;
- didina judesių amplitudę;
- saugo nuo traumų;
- padeda geriau pajusti ir pažinti savo kūną;
- aktyvina kraujotaką (tempiamojoje raumenų grupėje);
- gerina bendrą savijautą;
- didina baltymų sintezę.

Naujausia pastarųjų metų sveikatingumo treniruočių kryptis – pusiausvyros ir koordinacijos treniruotė. Tokios treniruotės pašalina trumpųjų raumenų įtampą, kuri atsiranda dėl ilgo sėdėjimo darbe ar mašinoje, mažina traumų riziką, padeda geriau ir greičiau pajusti savo kūną. Tai turi įtaką geresniems rezultatams.

Jeigu norėsite suderinti keturias pagrindines šiuolaikinės sveikatingumo (fitneso) treniruotės programos dalis (aerobikos treniruotė, treniruotė su svoriais, raumenų tempimą, pusiausvyros ir koordinacijos treniruotė) ir pasiekti optimalių rezultatų, jums bus reikalingas kvalifikuotas treneris. Jam būtinos visapusiškos sporto medicinos, anatomijos, fiziologijos, biochemijos, biomechanikos, kineziologijos žinios. Be to, būtina patirtis testuojant ir treniruojant įvairaus amžiaus, lyties ir fizinio pasirengimo lankytojus. Visos šios žinios kartu su mokymo ir treniruočių principais bei metodais nulems teisingas ir veiksmingas treniruotes. Labai svarbios specialios žinios apie įvairaus amžiaus lankytojų psichologijos savybes.

Lietuvos treneriai ir instruktoriai, dirbantys sveikatingumo ar sporto centruose savo praktiniame darbe turėtų laikytis Amerikos aerobikos ir fitneso asociacijos (AFAA) standartų ir taisyklių bei Amerikos sporto medicinos komisijos (ACSM) rekomendacijų.

Taigi treneriai ir instruktoriai, dirbantys sveikatingumo ar sporto centruose, galėtų laikytis šio treniruočių eiliškumo.

■ **PIRMAS ŽINGSNIS.** Naujus lankytojus supažindinti su sveiko gyvenimo būdo privalumais ir būdais tai pasiekti, sveikatingumo ar sporto centro galimybėmis, padedančiomis siekti šio tikslo.

■ **ANTRAS ŽINGSNIS.** Įvertinti lankytojo galimybes ir poreikius: sužinoti, ar lankytojas neserga širdies ir kraujagyslių, plaučių, medžiagų apykaitos ar judėjimo aparato ligomis; sužinoti apie rizikos veiksnius, gyvenimo būdą, pomėgius, įpročius (taip pat ir mitybos) ir savijautą. Būtina užpildyti lankytojo sveikatos būklės įvertinimo anketą. Žr. 1 priedą.

I priedas

LANKYTOJO SVEIKATOS BŪKLĖS
ĮVERTINIMO ANKETA

Vardas, pavardė	Amžius
Adresas	Svoris
Tel.	Ūgis
El. paštas	Kraujospūdis
Profesija	Pulso dažnis

Ar Jūsų šeimos nariai, artimi giminaičiai:

- turi aukštą kraujospūdį
- turi širdies ritmo sutrikimų
- serga diabetu
- turėjo miokardo infarktą (iki 50 m.)
- turėjo miokardo infarktą (vyresni kaip 50 m.)

Ar yra buvę Jūsų šeimos narių, artimų giminaičių ankstyvų mirčių (iki 50 m.):

- Taip
- Ne

Ar Jūs skundžiatės šiais skausmais:

- raumenų
- sąnarių
- širdies
- galvos
- krūtinės
- kitais _____

Ar Jūsų nevargina šie sutrikimai:

- medžiagų apykaitos
- širdies ritmo
- skrandžio ir žarnyno
- regėjimo
- kiti _____

Ar Jūs turite (turėjote):

- aukštą kraujospūdį
- antsvorį
- aukštą cholesterolio kiekį (daugiau nei 5 mmol/l)
- epilepsijos priepuolį (ius)
- traumų (kokių ir kada) _____
- operacijų (kokių ir kada) _____

Ar gyvenate pakankami judrų gyvenimą:

- Taip
- Ne

Ar rūkote? Jei taip, kiek cigarečių vidutiniškai per dieną:

- Taip
- Ne

Ar dažnai ir gausiai vartojate alkoholį:

- Taip
- Ne

Kokiomis ligomis sirgote:

Ar Jūs šiuo metu vartojate vaistus? Jei taip, kokius:

- Taip
- Ne

Ar šiuo metu turite sveikatos problemų, nusiskundimų? Jei taip, kokių:

- Taip
- Ne

Ar laikotės dietos? Jei taip, kokių tikslu:

- Taip
- Ne

Kiek kartų per savaitę planuojate sportuoti:

Ko Jūs tikėtės pasiekti sportuodami:

PRIEŠ PRADEDANT SPORTUOTI, JŪS
TURĖTUMĖTE PASITARTI SU GYDYTOJU, JEIGU:

- turite daugiau nei 2 rizikos veiksnius sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis (vyrai > nei 40 m., moterys > nei 55 m., antsvoris, hipertenzija, hipodinamija, stresas, padidėjęs cholesterolio ar sunkiųjų riebalų kiekis kraujyje, žalingi įpročiai, genetinis polinkis sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis);
- yra nustatyta nors viena liga (širdies ir kraujagyslių; plaučių; medžiagų apykaitos sutrikimas ar liga; sąnarių, stuburo, periferinės nervų sistemos, kaulų ligos; buvę galūnių, stuburo ar galvos smegenų traumos; anksčiau patirtos pilvo, krūtinės, dubens traumos ar operacijos) ar vartojami vaistai.
- dažnai prastai jaučiatės;
- esate nėščia, asmeniškai informuokite treniruoklių salės trenerį instruktorius.

P.S. Anketa konfidenciali. Ja gali naudotis tik treniruoklių salės treneriai instruktoriai, sporto gydytojas, kineziterapeutas sudarydami individualias sporto programas.

Jei pateikta neteisinga informacija, asmeninis trene-

ris neatsako už galimus treniruočių padarinius (sveikatos pablogėjimą ar grėsmę gyvybei).

Anketos užpildymo data ir laikas:

2005 m. mėn. d. val. min.

PATEIKTA INFORMACIJA TEISINGA

Lankytojo parašas

Su anketa susipažino treniruoklių salės treneris instruktorius

(vardas, pavardė, parašas)

Šias užpildytas lankytojo sveikatos būklės įvertinimo anketas siūlytina suskirstyti į dvi grupes pagal fizinio treniravimo riziką.

Pirma grupė – mažos rizikos asmenys:

- sveiki, neturintys nusiskundimų, sportavę arba nesportavę;
- kūno masės indeksas (KMI, kūno masė kg/ūgis m²) optimalus vyrams – 20–25, o moterims – 18,8–23,8;
- širdies susitraukimų dažnis ramybėje ne daugiau kaip 90 k/min.;
- arterinio kraujo spaudimas ramybėje ne daugiau kaip 140/90 mm Hg.

Šioje grupėje besitreniruojantiems tikslingas sveikatos patikrinimas pas šeimos ar sporto gydytoją sveikatingumo, sporto centruose:

- EKG (ramybėje);
- širdies echokardiografinis tyrimas (jei penkerių metų laikotarpyje atliktas – nebūtinai);
- bendras kraujo tyrimas.

Antra grupė – padidintos rizikos asmenys:

- turintys išeminės širdies ligos rizikos veiksnius – arterine hipertenzija, diabetą, ansvorį;
- buvus anamnezėje širdies ritmo sutrikimams;
- persirgę inkstų ligomis ir sergantys cukriniu diabetu;
- sportuojantys ir rūkantys.

Anroje grupėje (esant padidintai rizikai) būtina atlikti:

- EKG – ramybėje ir dozuoto krūvio metu (veloergometrija arba bėgimo takelis);
- širdies echokardiografinį tyrimą;
- cholesterolio kraujyje tyrimą;
- sąnarių echoskopiją (jeigu yra buvę sąnarių traumas).

Gautus duomenis įvertina sporto kardiologas, išvadas – rekomendacijas pateikia treneriams, instruktoriams, kineziterapeutams. Šioje grupėje besitreniruojančių konsultacijos turėtų būti atliekamos 1 kartą per metus (labai gerai) arba 1 kartą kas dveji metai (gerai).

Fitnesso treneris turi įvertinti lankytojo fizinį pasirengimą treniruotėms. Jis atliekamas siekiant įvertinti lankytojo:

- 1) kūno kompoziciją (kūno proporcijas, kūno masės indeksą, procentinę riebalų masės dalį);
- 2) kūno lankstumą;
- 3) fizinį darbingumą (pagal Astrando–Rhymingo, Karpmano ar kitus metodus);
- 4) maksimalią raumenų (krūtinės, nugaros, šlaunų ir pilvo presu raumenų grupių) jėgą ir ištermę.

2 priede pateikiamas treniruočių kontrolės lapo pavyzdys.

2 priedas

TRENIRUOČIŲ KONTROLĖS LAPAS

Lankytojo vardas, pavardė _____

KŪNO KOMPOZICIJA

Data	Ūgis (cm)	Svoris (kg)	KMI	Riebalų masės dalis %	Kūno apimtys (cm)															
					Krūtinė	Pilvas	Klubai	Žąstas		Šlaunis		Blauzda								
								Dešinė	Kairė	Dešinė	Kairė	Dešinė	Kairė							

LANKSTUMAS

Mėginys	Įvertinimas (cm)			
Kūno				
Dešinės rankos				
Kairės rankos				

FIZINIS DARBINGMAS

Rodiklis				
P_{MAX} (W)				
P_{AT} (W)				
VO_{2MAX} (ml/kg/min.)				
PWC 120				
PWC 150				
PWC 170				
AT%				

REKOMENDUOJAMAS MITYBOS PLANAS

Laikas (val.)	Maisto produktai
Paaškinimai. A – angliavandeniai, B – baltymai, R – riebalai, D – daržovės, V – vaisiai.	
Pastabos	

Programos, sudarytos remiantis šio testo duomenimis, turi tokių privalumų:

- galima kontroliuoti sudeginamų kalorijų kiekį ir reguliuoti kūno svorį;
- proporcingai vystant raumenyną, turi gerėti ir kūno lankstumas, tai teigiamai atsiliepia gyvenimo kokybei ir savijautai;
- proporcingai išvystyti kūno raumenys – gražaus kūno formavimo pagrindas;
- įvertinus fizinį darbingumą ir funkcinę būklę nustatomas palankiausias sveikatai treniruotųjų intensyvumas.

RAUMENŲ IŠVYSTYMAS

Mėginys				
Maksimalus štangos spaudimo nuo krūtinės svoris (kg)				
Maksimalus kojų spaudimo svoris (kg)				
Maksimalus vertikalaus lyno traukimo už galvos svoris (kg)				
50% RM štangos spaudimo nuo krūtinės kartojimai				
50% RM kojų spaudimo kartojimai				
50% RM vertikalaus lyno traukimo už galvos kartojimai				
Pilvo preso raumenų maksimalūs susirietimai gulint				

REKOMENDUOJAMI MAISTO PAPILDAI

Maisto papildai		Vartojimo būdas
Klasifikacija	Pavadinimas	
Vitaminai, mineralai, mikroelementai		
Kūno raumenų masės „didintojai“		
Riebalinio audinio „degintojai“		
Šąnarių rehabilitacija		

■ **TREČIAS ŽINGSNIS.** Parengti individualią treniruotųjų programą. Individualias programas galima suskirstyti į 5 grupes:

- 1) bendras raumenų tonizavimas;
- 2) antsvorio reguliavimas;
- 3) raumenų subalansavimas;
- 4) raumenų masės auginimas;
- 5) streso reguliavimas.

Tokios programos yra asmeninės ir sudaromos atsižvelgiant į lankytojo sveikatos būklės įvertinimo anketos duomenis. Prieš sudarydamas pro-

gramą, treneris instruktorius susipažįsta su lankytojo tikslais, įvertina visus rizikos veiksnius, taip pat laiką, kurį lankytojas skiria sveikatai gerinti sveikatingumo ar sporto centre ir surašo į lentelę rekomenduojamą krūvį per savaitę (mikrociklą). Tam, kad dėl fizinių pratimų organizme vyktų teigiami fiziologiniai pokyčiai, treniruotės turi būti nuoseklios, t. y. pamažu didinamas krūvis, atliekami specifiniai pratimai. Treniruočių metu lankytojas pasieks maksimalų rezultatą, jeigu bus tin-

kamas treniruočių dažnumas, optimalus intensyvumas, pakankama trukmė. Visa tai turi būti įtraukta į individualią programą.

Individualios programos surašomos į specialų lapą. Jei lankytojas treniruoklių salėje sportuoja 3 kartus per savaitę (kas antrą dieną, treniruoja visas raumenų grupes per treniruotę – pirmadienis, trečiadienis, penktadienis arba antradienis, ketvirtadienis, šeštadienis), toks individualaus treniravimo plano pavyzdys pateiktas 3 priede.

3 priedas

INDIVIDUALUS TRENIRAVIMO PLANAS

Lankytojo vardas, pavardė _____

SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Rūšis	Dažnis (kartai per savaitę)						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Treniruoklių salė							
Aerobika							
Baseinas ir kontrastinės procedūros							
Kita veikla							

KŪNO RENGYBOS TRENIRUOČIŲ CHARAKTERISTIKA

Data	Pramankštos trukmė (min.)	Įsidirbimas		Aerobinis darbas			Aktyvus atsigavimas		Raumenų vystymas T/N	Raumenų tempimas T/N	Atvėsimas		Atsipalaidavimas (džiakuzi, masažas)
		Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)	Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)	ŠSD intervalas	Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)			Pobūdis	Trukmė (min.)	

KŪNO DIZAINO IR JĖGOS TRENIRUOTĖ (programos trukmė – 8 savaitės)

1–3–5 arba 2–4–6 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartojimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s). Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartojimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s). Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Linkiu sėkmės!

Šiek tiek pakeitus tokį planą galima naudoti ir tiems lankytojams, kurie sportuoja 3–4 kartus per savaitę, tačiau per treniruotę treniruoja tik pusę raumenų grupių. Pvz., jeigu lankytojas sportuoja 3 kartus per savaitę: pirmadienį treniruoja krūtinės, nugaros, pečių ir pilvo preso raumenis, trečiadienį – kojų ir rankų raumenis, penk-

tadienį – pirmadienio treniruotė, ir t.t. arba jeigu sportuoja 4 kartus per savaitę, tada pirmadienį ir ketvirtadienį treniruojama krūtinės, nugaros, pečių ir pilvo preso, o antradienį ir penktadienį – kojų ir rankų raumenys. Toks individualaus treniravimo plano pavyzdys pateiktas 4 priede.

4 priedas

INDIVIDUALUS TRENIRAVIMO PLANAS

Lankytojo vardas, pavardė _____

SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Rūšis	Dažnis (kartai per savaitę)						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Treniruoklių salė							
Aerobika							
Baseinas ir kontrastinės procedūros							
Kita veikla							

KŪNO RENGYBOS TRENIRUOČIŲ CHARAKTERISTIKA

Data	Pramankštos trukmė (min.)	Įsidirbimas		Aerobinis darbas			Aktyvus atsigavimas		Raumenų vystymas T/N	Raumenų tempimas T/N	Atvėsimas		Atsipalaidavimas (džiakuzi, masažas)
		Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)	Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)	ŠSD intervalas	Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)			Pobūdis	Trukmė (min.)	

KŪNO DIZAINO IR JĖGOS TRENIRUOTĖ (programos trukmė – 8 savaitės)

1–4 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartinėjimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

2–5 treniruotė

Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartinėjimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				
			/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s).
Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Jeigu raumenų grupės suskirstytos į tris dalis, tada naudojamas 5 priede pateiktas individualaus treniravimo plano pavyzdys.

Linkiu sėkmės!

5 priedas

INDIVIDUALUS TRENIRAVIMO PLANAS

Lankytojo vardas, pavardė _____

SAVAITĖS MIKROCIKLAS

Rūšis	Dažnis (kartai per savaitę)						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Treniruoklių salė							
Aerobika							
Baseinas ir kontrastinės procedūros							
Kita veikla							

KŪNO RENGYBOS TRENIRUOČIŲ CHARAKTERISTIKA

Data	Pramankštos trukmė (min.)	Įsidirbimas		Aerobinis darbas			Aktyvus atsigavimas		Raumenų vystymas T/N	Raumenų tempimas T/N	Atvėsimas		Atsipalaidavimas (džiakuzi, masažas)
		Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)	Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)	SSD intervalas	Trukmė (min.)	Intensyvumas (W)			Pobūdis	Trukmė (min.)	

KŪNO DIZAINO IR JĖGOS TRENIRUOTĖ (programos trukmė – 8 savaitės)

Treniruotė	Treniruoklio numeris	Raumenų grupė	Pratimo pavadinimas	Serijos ir kartojimai	1–2 sav. svoris (kg)	3–4 sav. svoris (kg)	5–6 sav. svoris (kg)	7–8 sav. svoris (kg)
I diena				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
II diena				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
III diena				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				
				/				

Pastabos. Judesio trukmė (s) – 2:1:2. Poilsio intervalai tarp serijų – , pratimų – ir raumenų grupių – (s). Treniruotės pabaigoje rekomenduojama atlikti raumenų tempimo pratimus – 5–7 min.

Linkiu sėkmės!

KETVIRTAS ŽINGSNIS. Išmokyti lankytoją treniruotis, t. y. kontroliuoti savo savijautą ir pagal ją keisti treniruotės krūvio sudedamąsias dalis.

Pagrindinis trenerio tikslas – stengtis, kad treniruotės būtų veiksmingos ir saugios, kad lankytojai būtų aktyvūs, gerai jaustųsi. Treniruotės

turi jiems patikti, todėl būtina laikytis šių rekomendacijų:

- nepamiršti apie lankytojo tikslus ir jo ligas;
- norint pasiekti gerą rezultatą, pratimus viršutinei kūno daliai reikia atlikti 8–12, o apatinei – 16–20 kartų;

- būtina mokyti pratimus atlikti lėtai, kontroliuojant kiekvieną judesį;
- iš anksto apmąstyti, kaip mokysite pratimų atlikimo technikas;
- norint pagerinti pratimų atlikimo techniką, reikia komentuoti pratimą;
- daryti raumenų tempimą;
- stengtis, kad treniruotės būtų įdomios ir įvairiapusės.

Ne kiekvienam lankytojui iš karto pavyksta viską išsivinti, tuo labiau yra tekę matyti, kada net ir profesionalūs sportininkai (kultūrizmo, fitneso ir kiti), sportuojantys 5–10 metų ir daugiau, daro daug klaidų, ne tik varžybose, bet ir treniruoklių salėje, netinkamai maitinasi, poilsiauja, pasirenka maisto papildus ir t.t. Ką jau kalbėti apie mėgėją, kuris nori tik gerinti sveikatą ir treniruoklių salėje yra naujokas. **Profesionalus treneris būtinas visiems!** Tiems, kurie nori pasiekti teigiamo ir maksimalaus rezultato per trumpiausią laiką, šiūlaš asmeninio trenerio paslaugą. Asmeninę treniruotę sudaro:

- 1) konsultacija sveikatos stiprinimo klausimais;
- 2) individualios treniruoklių programos sudarymas;
- 3) treniruotės pagrindinių sudedamųjų dalių stebėjimas ir fiksavimas;
- 4) individualių pratimų technikos mokymas;
- 5) mitybos ir maisto papildų rekomendacijos;
- 6) treniruoklių partnerio (padėjėjo) paslauga.

Pagrindinis asmeninės treniruotės privalumas yra tas, kad treneris su lankytoju dirba **individualiai**, tai labai padidina treniruoklių veiksmingumą. Su asmeniniu treneriu lankytojas greičiau išmoks individualių pratimų techniką. Jau po kelių tokių treniruoklių bus parinktos veiksmingesnės, t.y. labiau lankytojui pritaikytos programos. Asmeninis treneris pakartotinai testuos atitinkamus sveikatos rodiklius, tai padidins tolesnę treniruoklių veiksmingumą.

Asmeninės treniruotės metu suteiktos mitybos ir maisto papildų rekomendacijos ir žinios apie sveikatos stiprinimą leis lankytojui įgyvendinti tobulą sveikatos stiprinimo ir palaikymo programą.

Norintys teigiamo ir maksimalaus rezultato kiekvieną treniruotę ir sugaišti mažiau laiko, galės asmeninį trenerį pasirinkti kaip treniruoklių partnerį (padėjėją).

PENKTAS ŽINGSNIS. Po atitinkamo treniravimosi ciklo (2–3 mėnesių) pakartotinai įvertinti lankytojo būklę ir parengti naują individualią treniruoklių programą.

Jei nutarėte sportuoti ir norite pasiekti geriausią rezultatą, privalote žinoti sėkmės formulę: **TRENERIUOTĖ + MITYBA + POILSIS + MAISTO PAPILDAL.** Praleidus nors vieną paminėtų etapų – nedarysite pažangos!

Literatūra

- Anderson, B., Pearl B., Burke, E., R. (1996). *Kaip būti sveikam*. Vilnius: Avicena.
- Bai, B. (1997). *The fitnessplus manual*. Denmark: Fitnessplus.
- Bai, B. (1998). *Fitnessplus basic nutrition manual*. Denmark: Fitnessplus.
- Burke, E., R. (1996). *Training nutrition*. USA: Cooper publishing group.
- Gailūnienė, A., Milašius, K. (2001). *Sporto biochemija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Goodsell, A. (1994). *Your personal trainer*. London: Marshall edition.
- Jordan, P. (1993). *Fitness theory & practice*. USA: Reebok university press.
- Kairaitis, R. (1991). *Treniruoklių planavimas*// Kultūrizmas. Kaunas: Sportkoop.
- Kairaitis, R., Jankauskienė, R., Mačiukas, A. (2004) *Raumenų lavinimo pratimai ir jų ypatumai*. Kaunas: LKKA.
- Karoblis, P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Karoblis, P., Raslanas A., Steponavičius K. (2002) *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Petkevičienė, L. (1999). *Mitybos medicinos vadovas*. Vilnius: A. Remeikos leidykla.
- Poderys, J. (2004). *Kineziologijos pagrindai*. Kaunas: KMU leidykla.
- Raslanas A., Skernevičius, J. (1998) *Sportininkų testavimas*. Vilnius: LTOK leidykla.
- Skernevičius, J., Raslanas A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Sudy, M. (1991). *Personal trainer manual*. USA: American council on exercise.
- Volbekienė, V. (1997). *Eurofit'o testai suaugusiems*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Карлей, Е. (2003). *Энциклопедия фитнеса*. Москва: Fair-pres.
- Хоули, Е. Т., Френкс, В. Д. *Оздоровительный фитнес*. Киев: Олимпическая литература.