

Ką būtina žinoti savarankiškai sportuojantiems

Remigijus Zumeras

Higienos institutas

Patarimai savarankiškai sportuojantiems ar besimankštinantiems

Jūs nuosekliai, valingai ir nuolat mankštinatės (sportuojate)? Pateiksime keletą paprastų, bet mokslo duomenimis pagrįstų patarimų, kurie galėtų praversti daugeliui savarankiškai sportuojančiųjų ar besimankštinančiųjų. Juk pats negali visko žinoti.

Kai mankštinatės – nebūkite dogmatiški

Tik pradėję mankštintis ar sportuoti naujokai, itin stropiai laikydamiesi savo fizinio aktyvumo praktikų, dažnai yra dogmatiški, prastai prisitaiko prie besikeičiančių sąlygų. Gal ir gerai, kai žmonės yra kažką vieną akklai įsimylėję. Bet kai asmeninė veikla ar aistra tampa dogma, kuria vadovaujantis neteisingai (ar nederamai) kritikuojame kitus žmones, kurie nesilaiko auksinių taisyklių, tai tampa socialine ir psichologine problema. Praktiškai įgyvendinant daugelį pratimų programų, pasitaiko įvairiausių pakeitimų ir adaptavimų, eksperimentavimo ir pritaikymo konkrečiam asmeniui bei aplinkybėms. Šią klaidingą nuostatą atspindi posakis, kad „yra dešimtys skirtingų treniruočių kompleksų ar sistemų, bet tik vienintelis būdas, kuriuo galite treniruoti atitinkamą raumenį“. Patyrę specialistai žino, kad taip nėra. Tik individualizuoti, pritaikyti konkrečiam žmogui elgsenos keitimo planai gali virsti realybe. Svarbiausia – susitelkti į kokybiškus praktinius užsiėmimus ir naujų gerų įpročių formavimą. O tai ilgas procesas. Labai padeda patarimai, gaunami iš mokslinės literatūros ir asmeninės gyvenimo patirties turinčių specialistų. Taigi, jei jūs laikotės tik savo plano X ir pagal jį koreguojate visą savo dienos režimą – tai didelis pasiekimas. Tik ar esate patenkintas rezultatais ir ar jaučiatės laimingas? Ieškokite būdų, kaip savo treniruotę padaryti malonią ir veiksmingą. Gal kartais reikia pakeisti sporto klubą, trenerį, pasirinktą treniruočių sistemą arba peržiūrėti asmenines nuostatas. Apmąstykite visus trukdančius veiksnius, pasitarkite (klausiantis – neklįsta) ir kurkite savo asmeninę sportavimo sistemą.

Neskubėkite pradėti intensyviai mankštintis be apšilimo

Nepartartina iš karto, be apšilimo, griebtis intensyvios treniruotės programos ar dalyvauti varžybose. Norint, kad pagrindinės organizmo sistemos sėkmingai įsitrauktų į intensyvią fizinę veiklą, svarbu suaktyvinti raumenų (ypač tų, kurie patirs didžiausią krūvį) kraujotaką, širdies veiklą (kad padidėtų širdies susitraukimų dažnis ir cirkuliuojančio kraujo tūris) bei kvėpavimą (gausiai prisotiniant kraują deguonies). Suintensyvėjusi kraujotaka garantuoja, kad raumenys jau yra pasiruošę staigiems ir intensyviems susitraukimams ir dirbs veiksmingiau bei saugiau. Taip pat per apšilimą galima lėtai ištempti stambuosius raumenis. Tačiau tai nėra taisyklė, nes raumenų tempimą visada geriau atlikti visiškai atlikus įvadinį apšilimą. O dalis sporto specialistų rekomenduoja lengvai raumenis ištempti jau po pagrindinės treniruotės. Taigi, siūlytume, kad apšilimas taptų rutina prieš pagrindinę treniruotę ar varžybas.

Ilga įvadinė dalis prieš pagrindinę treniruotę

Žinodami, kaip svarbu gerai apšilti, – nepersistenkite ir nepadauginkite. Pavyzdžiui, 1 valandą (kad ir nedideliu tempu) bėgate ant bėgimo takelio ar minate dviratį, ar dirbate su koku kitu cikliniu treniruokliu. Apkrautos raumenų grupės jau bus gerokai nuvargusios ir jūs greičiausiai nesugebėsite kokybiškai atlikti visos savo suplanuotos treniruotės. Jei po apšilimo ketinate toliau intensyviai dirbti, pavyzdžiui, su svarmenimis ar atliksite

specialią pratimų programą su daugiafunkciais jėgos treniruokliais ir pan., rekomenduotume riboti įvadinę aerobinę treniruotės dalį iki 15–20 minučių. Pavieniai moksliniai tyrimai patvirtina, kad net 5–10 minučių intensyvus apšilimas organizmui yra naudingas.

Asmeninei pažangai įvertinti naudokite vienintelį matavimo dydį

Jei atkakliai mankštinatės, bet jūsų numatyti pagerinti dydžiai nesikeičia (pavyzdžiui, nemažėja ar nedidėja apimtys, svoris), jūs po kurio laiko galite prarasti motyvaciją mankštintis ar net bet kokią viltį pasiekti savo užsibrėžtų tikslų. Mokslo patikimai įrodyta, kad sistemingai sportuodami prarandame dalį kūno riebalų, padidėja raumeninio audinio masė, padidėja raumenų bei širdies ir kraujagyslių sistemos išvermė, padidėja aktyvus plaučių tūris, pagerėja miegas, sumažėja streso hormonų lygis ir t. t. Svarbu pastebėti šiuos pasiektus rezultatus, o ne tik sekti vieną numatytą dydį (pavyzdžiui, svorį ar liemens apimtį ar dvigalvio žasto raumens apimtį ir pan.). Argi nėra svarbu, kaip jūs atrodote, kaip pakito visos kitos jūsų kūno apimtys ir kūno audinių sudėtis (tai ypač svarbu sveikatos požiūriu), kokia jūsų laikysena ir eisena ir kt. Be to, dalis jūsų fizinių pasiekimų yra socialinio įvaizdžio dalis. Kai kam įvaizdis net svarbesnis už gerą savijautą, sveikatą ar suminius organizmo pokyčius. Pajuskite, kiek daug pasikeitė dėl savo pastangų. Tiesiog būtina žvelgti plačiau ir pastebėti visumą. Pavyzdžiui, eidami į darbą kalvota vietove lengvai galite padidinti tempą lipdami į kalniuką ar be jokio vargo kopiate aukštyn laiptais, ar daug lengviau atsinešate iš automobilio pilnus pirkinių krepšius ir kt.

Ir atskiras patarimas nuolat besiliekninančioms moterims ir merginoms. Kasdien svertis tikrai nebūtina. Žmogaus svoris kasdien svyruoja (maždaug 0,5–1 kg) priklausomai nuo to, ko ir kiek buvo suvalgyta ir išgerta, kokia jūsų bendra savijauta, kiek miegojote, kokio pobūdžio veikla užsiėmėte ir kt. Užtenka pasisverti 1–2 kartus per savaitę, kad pastebėtumėte svorio pokyčius.

Valgyti ar nevalgyti prieš treniruotę

Populiariojoje spaudoje itin dažnai kartojamas mitas, kad prastai jausitės, jei valgysite prieš jėgos ar išvermės treniruotę. Ar iš tikrųjų? Tai labai individualus klausimas ir vieno teisingo atsakymo negali būti. Ateiti į sporto salę visiškai tuščiu skrandžiu – nėra gera mintis. Mitybos specialistai rekomenduoja šiek tiek pavalgyti 1,5–2 valandas prieš sportuojant, ypač produktų, turinčių angliavandenių (polisacharidų, o ne cukrų) ir šiek tiek baltymų. Pavyzdžiui, viso grūdo duonos krebutį su džemu, pudingą, vaisių apkepo, biskvito su vaisiais, košės ir kt. Prieš pat treniruotę galima suvalgyti bananą, mangą ar keletą sausainių ar išgerti madingą sveikuolišką kokteilį iš įvairiausių vaisių ar daržovių. Šie produktai suteiks pakankamai energijos, neužpildys virškinamojo trakto sunkiai virškinamu maistu, kuris gali labai apsunkinti fizinę veiklą. Prisiminkite, kad maistui suvirškinti taip pat reikalinga energija ir laikas. O jums labiausiai tinkančius užkandžius teks išsiaiškinti pačiam (eksperimento būdu). Juk kiekvieno žmogaus virškinimo sistema funkcionuoja šiek tiek skirtingai, priklausomai nuo metų laiko, nuo aplinkos temperatūros, nuo miego kiekio, nuo streso hormonų lygio, nuo amžiaus ir lyties, nuo sveikatos būklės ir t. t. Keletu mokslinių studijų nustatyta, kad kai kurių nevalgusių žmonių apetitas po intensyvios treniruotės daug stipresnis ir dėl to jiems gresia persivalgyti. O tai tikrai negerai.

Treniruotis, kai trūksta miego

Jei neišsimegojote naktį prieš treniruotę, neverskite savęs žūtbūt pasirodyti sporto salėje. Yra žinoma, kad miegas skirtas kūno poilsiui, jėgoms grąžinti, toksinėms medžiagoms iš raumenų ir kitų sistemų pašalinti, energinėms medžiagoms raumenyse atkurti, nervų sistemai atsigauti ir t. t. Mokslinės studijos patvirtina, kad pakankamai neišsimegant, gerokai sulėtėja reakcijos greitis, judesių tikslumas ir kt. O tai gerokai padidina sporto traumų pavojų. Be to, neišsimegojus sumažėja fizinis pajėgumas ir prarandamas įprastas judėjimo malonumas (tai ypač svarbu). Taigi, planuokite savo fizinę veiklą kūrybingai.

Dirbant su treniruokliu pasirenkamas per aukštas intensyvumo lygis

Savaime suprantama, kad kiekvienas sistemingai besimankštinantis žmogus tikisi rezultato. O kai kurie nekantrūs to rezultato tikisi itin greitai, pernelyg sparčiai didindami krūvius per treniruotes. Tačiau nuolatos mankštinantis (sportuojant) išmatuojamų ar plika akimi matomų pokyčių pasiekiami tik per ilgesnį laiką. Todėl pasiektus rezultatus geriausia tikrinti kartą per mėnesį. Taigi, jei jūs dažnai pasukate apkrovos reguliavimo rankeną (skirtingų treniruoklių krūvis reguliuojamas skirtingai) ant dviračio, bėgimo takelio ar elipsinio treniruoklio neįprastai daug, ir toliau tęsiate savo treniruotę, pasielgėte netinkamai. Tada pernelyg apkraunamos atskiros kūno dalys ir raumenų grupės, neproporcingai padidėja nugaros, klubų, sėdmenų, kelių apkrova ir kt. Taigi atliekate itin daug fizinių pastangų reikalaujančių, bet nenatūralų, netaisyklingą judesį. Geriau sumažinkite apkrovimą tiek, kad galėtumėte patogiai, taisyklingai judėti, išlaikydami natūralią laikyseną. Atminkite, itin didelė apkrova nepadės greičiau pasiekti norimo rezultato, o bėdos galite sulaukti.

Treniruotės su šokdyne

Šokdyne yra viena paprasčiausių treniruotėms skirtų priemonių. Ji pigi, užima labai mažai vietos ir šokinėjant sudeginama nemažai kalorijų. Pasiekiami neblogų rezultatų kompleksiška koreguojant kūno svorį ir fiziniams pratimams naudojant vien šokdynę (žinoma, jei svoris nėra labai didelis). Pratimai su šokdyne yra vertingi aerobiniai pratimai, nes treniruoja širdies ir kraujagyslių sistemą bei stiprina raumenis. Šie pratimai greitai nenusibos, nes jų yra daug ir įvairių. Laikui bėgant, visus juos galima išbandyti.

Dauguma žino, kad bėgimas yra paprasta bei patikima fizinė veikla aerobinei išstvermei treniruoti. Taip treniruojamos didžiausios raumenų grupės, stiprėja širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos, aktyvinama medžiagų apykaita ir t. t. Tačiau ilgai bėgioti gali būti nuobodu arba tiesiog gali trūkti laiko bėgioti kiekvieną dieną. Todėl bėgimą verta pakeisti šokdyne arba derinti šiuos užsiėmimus kaitaliojant kas antrą dieną. Šokdyne kai kuriais atvejais gali būti net pranašesnė už bėgimą.

Treniruotei su šokdyne reikia mažiau laiko

Kaip rodo tyrimai, daugelis jaunų žmonių treniruotes praleidžia dėl nuolatinės laiko stokos. Treniruotė su šokdyne gali trukti 10–15 minučių. Tai užima mažiau laiko palyginti, pavyzdžiui, su pasiruošimu bėgioti ir bėgimu. Galite pradėti šokinėti per šokdynę vos tik išlipę iš lovos, išsivalę dantis ir atsigėrę vandens. Visam tam tereikės tik keletą minučių. Štai tyrimo, kuriame dalyvavo 92 savanoriai studentai, metu buvo nustatyta, kad 10 minučių šokinėjimo per šokdynę efektyvumu prilygsta maždaug 30 minučių bėgimo ristele. Taigi, 10–20 minučių šokinėjimo per šokdynę kasdien gali padėti palaikyti tinkamą fizinę formą.

Blogas oras nesutrukdys pasimankštinti

Jeigu dėl netinkamo oro (labai karšta, lyja, labai šalta, vėjuota ar kt.) bėgimo lauke treniruotę praleidote, galimybė pasimankštinti išlieka, nes šokdyne visuomet po ranka. Išnaudokite šią galimybę.

Pratimai su šokdyne treniruoja ne vien kojas

Jeigu bėgimas daugiausia treniruoja kojų ir dalį liemens raumenų, taip pat širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, tai pratimai su šokdyne dar treniruoja ir rankų raumenis. Kiekvieną kartą sukant virvę dalyvauja riešo, dilbio, žasto ir peties raumenys. Jei norite padidinti krūvį rankų raumenims, naudokite pasunkintą šokdynę ar užsidėkite svarmenis (specialūs maišeliai su lipniomis juostomis) ant riešų. Norint dar labiau pasunkinti treniruotę, galima daryti šuoliukus ant vienos kojos arba užsidėti papildomus svorius ant abiejų čiurnų.

Šokdynė tinka koordinacijai treniruoti

Ar žinote, kodėl šokdynė yra gana populiari tarp sportininkų, ypač tarp boksininkų? Pratimai su šokdyne padeda treniruoti koordinaciją ir greitį, nes šokinėjant derinamas rankų ir kojų darbas, o atliekant paprastu šuoliukus nepasiekiami tokio rezultato. Treniruoti koordinaciją galima įvairiais sudėtingais šuoliukais per šokdynę: dvigubas šokdynės apšukimas pašokus ar rankų kryžiaavimas ir t. t. Tokiems šuoliukams atlikti jau reikia įgudimo.

Didelė galimų pratimų įvairovė

Nuolat kartoti tą patį pratimą kartais nusibosta. Tokiu atveju pratimus geriau keisti ir išbandyti naujus. Toks pat principas tinka ir šokdynei. Galima pabandyti atlikti sudėtingesnius judesius. Tačiau reikėtų įspėti tuos, kurie į rankas paėmė šokdynę neseniai, – tai nebus taip lengva ir paprasta, kaip atrodo stebint iš šalies. Tik gerai įvaldę vieną pratimą (per savaitę ar net kelias) pabandykite išmokti naujų.

Šokdynė tinka ypač droviems

Kai kurie neseniai pradėję sportuoti žmonės vengia bėgioti parke ar mankštintis sporto klube. Jiems trūksta pasitikėjimo savimi, jie bijo pašaipių aplinkinių žvilgsnių, nes jų atliekami judesiai nerangūs, netikslūs ar per lėti, didelis kūno svoris ir t. t. O per šokdynę galima šokinėti net miegamajame, jei nenorite, kad kas jus stebėtų ir kritikuotų.

Keli paprasti patarimai, kuriuos reikėtų žinoti pradėdant treniruotis su šokdyne.

Pasirinkite tinkamą šokdynės ilgį: pratimai nesiseks, jei jūsų šokdynė bus per ilga ar per trumpa. Šokdynės ilgis turėtų būti toks, kad primynus ją abiem pėdomis per vidurį, rankenos siektų maždaug pažasties aukštį. Patyrę šuolininkai gali naudoti trumpesnes virves, nes dėl to padidėja pratimų greitis ir intensyvumas.

Naudokite paprastą šokdynę: ji tinkama norintiems šokinėti greitai ir bandyti naujus pratimus. Ji lengva, plona ir ne taip skauda, jei netyčia sau uždroži (palyginti su pasunkintomis šokdynėmis).

Šokinėkite taisyklingai: šokinėdami sulenkite rankas per alkūnes ir laikykite šalia liemens. Sukant šokdynę ranka turi judėti per riešo ir alkūnės sąnarius.

Šokinėjant per šokdynę kulnai neturi liesti grindų: po šuolio nusileidžiant ant kulnų (paprastai nusileidžiama ant pirštų ir priekinės pado dalies) padidėja rizika susižaloti ir greičiau pavargstama.

Nešokinėkite aukštai. Dauguma pradėdantiųjų šokinėja per aukštai ir dėl to greitai pavargsta. Kojos šuoliuko metu turi pakilti tik kelis ar keliolika centimetrų nuo grindų.

Jūsų fizinis aktyvumas priklauso tik nuo jūsų pačių išmonės ir noro!

Plačiau skaitykite:

1. http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienuoms/2017%20metai/Lankstukai/Bendrasis_Fizinis_aktyvumas_reko.pdf
2. [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/FIZINIO_AKTYVUMO_REKOMENDACIJOS_(1).pdf)