

Pateiksime keletą paprastų, bet mokslo duomenimis pagrįstų patarimų, kurie pravers daugeliui savarankiškai sportuojančių ar besimankštinančių žmonių. Juk pats negali visko žinoti!

1. Nebūkite dogmatiški

Tik pradėję mankštintis ar sportuoti naujokai neretai itin stropiai laikosi savo fizinio aktyvumo praktikų, yra dogmatiški, prastai prisitaiko prie kintančių sąlygų. Tačiau praktiškai įgyvendinant įvairias programas pasitaiko visokiausių pakeitimų, eksperimentavimo ir pritaikymo konkrečiam asmeniui bei aplinkybėms. Atminkite – tik individualizuoti, pritaikyti konkrečiam žmogui elgsenos keitimo planai gali virsti realybe! Visų svarbiausia susitelkti į kokybiškus praktinius užsiėmimus ir naujų gerų įpročių formavimą. O tai ilgas ir nelengvas procesas. Ieškokite būdų, kaip savo treniruotę padaryti malonia ir efektyvia. Apmąstykite visus trukdančius veiksnius, pasitarkite (klausiantis neklysta!) su specialistais ir kurkite „savo asmeninę“ sportavimo sistemą.

2. Neskubėkite pradėti intensyviai mankštintis neapšilę

Nepartartina iš karto, be apšilimo, pradėti intensyvią treniruotę ar dalyvauti varžybose. Norint, kad pagrindinės organizmo sistemos sėkmingai įsitrauktų į intensyvią fizinę veiklą, svarbu suaktyvinti kraujotaką raumenyse, širdies veiklą bei kvėpavimo sistemą. Suintensyvėjusi kraujotaka garantuoja, kad raumenys jau yra pasiruošę staigiems ir intensyviems susitraukimams ir dirbs efektyviau bei saugiau. Taip pat apšilimo metu galima lėtai išstempti stambiuosius raumenis,

nors raumenų tempimą tikslingiau atlikti po įvadinio apšilimo.

3. Nepersistenkite apšildami

Žinodami, kaip svarbu gerai apšilti prieš treniruotę, nepersistenkite ir nepadauginkite. Pavyzdžiui, jeigu valandą (kad ir nedideliu tempu) bėgate ant bėgimo takelio ar minate dviratį, apkrautos raumenų grupės bus jau gerokai nuvargusios ir greičiausiai nesugebėsite kokybiškai atlikti visos likusios treniruotės. Jei po apšilimo planuojate toliau intensyviai dirbti, pavyzdžiui, su svarmenimis, ar atlikti specialią pratimų programą su jėgos treniruokliais, rekomenduotume riboti įvadinę aerobinę treniruotės dalį iki 15–20 minučių. Pavieniai moksliniai straipsniai patvirtina, kad net 5–10 minučių intensyvus apšilimas organizmui yra naudingas.

4. Asmeninei pažangai įvertinti naudokite ne vieną matavimo dydį

Jei atkakliai mankštinatės, bet nesulaukiate geidžiamo rezultato (pavyzdžiui, nemažėja ar nedidėja apimtys, svoris), po kurio laiko galite prarasti motyvaciją mankštintis ar net viltį pasiekti užsibrėžtą tikslą. Mokslo patikimai įrodyta, kad sistemingai sportuodami prarandame dalį kūno riebalų, padidėja raumeninio audinio masė, raumenų bei širdies ir kraujagyslių sistemos ištvermė, 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 ir pan.). Argi nėra svarbu, kaip jūs atrodo, kaip pakito visos kitos jūsų kūno apimtys ir kūno audinių sudėtis (kas ypač svarbu sveikatos požiūriu), kokia tapo jūsų

laikysena, eisena ir pan.? Tiesiog būtina žvelgti plačiau ir pastebėti visumą. Ir atskiras patarimas nuolat lieknėjančioms moterims ir merginoms. Kasdieną 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 pan. Užtenka pasisverti 1–2 kartus per savaitę, kad pastebėtumėte svorio pokyčius.

5. Prieš treniruotę – lengvas užkandis

Populiariojoje spaudoje itin dažnai kartojamas mitas, kad prastai jausitės, jei valgysite prieš jėgos ar ištvermės treniruotę. Ar iš tikrųjų taip? Tai labai individualus klausimas. Ateiti į sporto salę visiškai tuščiu skrandžiu nėra gera mintis. Mitybos specialistai rekomenduoja nedaug užvalgyti likus 1,5–2 valandoms iki treniruotės, ypač produktų, turinčių angliavandenių ir šiek tiek baltymų, pavyzdžiui, viso grūdo duonos krebutį su džemu ar riešutų sviestu, pudingo, vaisių apkepo, biskvito su vaisiais, košės ir pan. Prieš pat treniruotę galima suvalgyti bananą, mangą ar keletą sausainių, išgerti madingą „sveikuolišką“ kokteilį iš vaisių ar daržovių. Šie produktai suteiks pakankamai energijos, neužpildys virškinamojo trakto sunkiai virškinamu maistu, kuris galėtų apsunkinti fizinę veiklą. O asmeniškai labiausiai tinkančius užkandžius teks išsiaiškinti pačiam (eksperimento būdu).

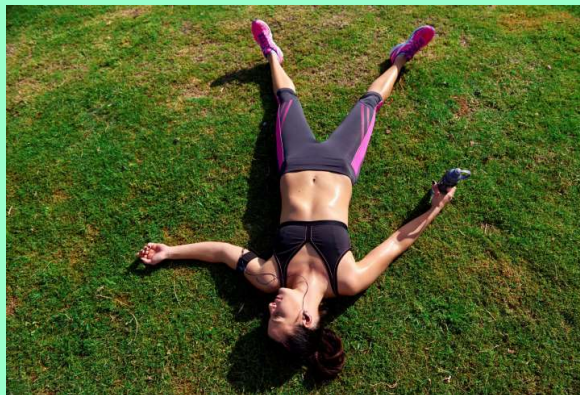
6. Ar treniruotis, kai trūksta miego?

Jei neišsimiegojote naktį prieš treniruotę, griežtai neverskite savęs pasirodyti sporto salėje. Miegas skirtas kūno poilsiui, jėgų

grąžinimui, medžiagų skilimo produktams iš raumenų pašalinimui, energinių medžiagų raumenyse atkūrimui, nervų sistemos atsigavimui ir t. t. Mokslinės studijos patvirtina, kad pakankamai neišsimiegant gerokai sulėtėja reakcijos greitis, judesių tikslumas ir kt. O tai ženkliai padidina sporto traumų pavojų. Be to, neišsimiegojus sumažėja fizinis pajėgumas ir prarandamas įprastas judėjimo malonumas (kas ypač svarbu).

7. Dirbdami su treniruokliu neskubėkite didinti krūvio!

Savaime suprantama, kad kiekvienas sistemingai besimankštinantis žmogus tikisi rezultato. O nekantriausieji rezultato laukia itin greitai, perdėm sparčiai didindami treniruočių krūvį. Tačiau nuolatos mankštinantis (sportuojant) išmatuojami ar plika akimi matomi pokyčiai gaunami tik per ilgesnį laiką. Todėl pasiektus rezultatus geriausia matuoti kartą per mėnesį. Taigi, jei dažnai pasukate treniruoklio apkrovos reguliavimo „rankeną“ neįprastai daug, elgiatės neteisingai. Tada neproporcingai apkraunamos atskiros kūno dalys. Taigi, atliekate itin daug fizinių pastangų reikalaujančių, bet nenatūralų, netaisyklingą judesį! Atminkite – itin didelė apkrova nepadės greičiau pasiekti norimo rezultato, o vietoje jo galite sulaukti bėdos.



Nuotraukos iš interneto svetainės <http://www.webmd.com>.

Pagal užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistas Remigijus Zumeras



SVARBIAUSIOS TAISYKLĖS SAVARANKIŠKAI SPORTUOJANTIEMS



www.smlpc.lt