

Pradedančiųjų treniruočių įvadas

„Pradėti sportuoti“ – tai paprasčiausias, bet kartu ir sudėtingiausias sprendimas, kurį tenka priimti norint tapti fiziškai aktyviam. Sudėtingiausias, nes pradėjus sportuoti tenka keisti gyvenimo būdą ir dienotvarkę. Paprasčiausias, nes reikia rinktis tik tarp dviejų dalykų: sportuoti arba ne. Tačiau pasirinkti, kokia veikla užsiimti, kokias savybes lavinti, kiek ir kaip dažnai sportuoti, kiek laiko skirti vienai ar kitai savybei ugdyti, kokius pratimus pasirinkti, kiek serių ir pakartojimų atlikti bei įvertinti, ar pasirinkta programa yra jums tinkama, gali būti labai šunku net tada, kai sporto srityje esame išprusę ir galime kritiškai vertinti pateikiamą informaciją. Šiame straipsnyje apžvelgsiu pagrindinius aspektus, padėsiančius tiek patiems pradėti sportuoti, tiek sudaryti pradedančiųjų programas.

Kas yra pradedantysis?

Visuotinio susitarimo, kas yra pradedantysis, nėra, tai priklauso nuo pasirinktos fizinės veiklos. Aš pradedančiuoju vadinsiu žmogų, kuris niekada nesportavo arba mažiau nei šešis mėnesius kelis kartus per savaitę užsiima tam tikra fizine veikla. Kalbant apie sveikatinimo treniruotes, mėgstu spręsti paprasčiau – jei 2–3 kartus per savaitę darydamas tą patį pratimą ar programą, kaskart ar kas savaitę pakeli daugiau, bėgi greičiau ar ilgiau tuo pačiu tempu, prisitrauki daugiau kartų ar padidini raumeninę masę, tu pradedantysis. Patyrusiems sportininkams, norintiems pakelti didesnę svorį, pagerinti ištvermę, priaugti raumeninės masės, pagerinti lankstumą ar netgi šias savybes išlaikyti, teks dirbti sunkiau, ilgiau ir pagal sudėtingesnę programą, be to, šios savybės gerės lėčiau, dažnai nematant ar nejučiant progreso kelis mėnesius.

Treniruotės dalys

Treniruotė visuomet turi susidėti bent iš trijų dalių:

Apšilimo, kurio metu pakyla širdies susitraukimų dažnis, pagerėja kraujotaka, sušyla raumenys ir organizmas paruošiamas optimaliam darbui. Apšilimas susideda iš bendrosios dalies, kurios metu atliekami nespecifiniai treniruotės pratimai, ir specifinės dalies, kurios metu atliekami judesiai ir veiksmai, paruošiantys konkreitiems pratimams.

Pagrindinės dalys – darbinės veiklos. Tai dalis, kurioje užsiimate pasirinkta veikla.

Atvėsimas – jo metu širdies susitraukimų dažnis grįžta į pradinę būseną, iš lėto atvėsta raumenys, nurimsta neurologinė sistema.

Lavinamos savybės ir treniruočių dažnis

Jei sportuojate norėdami pagerinti bendrą fizinę būklę, lavinkite visas pagrindines kasdieniniam gyvenimui, gerai savijautai, išvaizdai ir sveikam senėjimui svarbias savybes: jėgą, širdies ir kraujagyslių, raumenų ištvermę, mobilumą ir lankstumą bei neuromotorines savybes: pusiausvyrą, vikrumą, propriocepciją, koordinaciją, eiseną.

Jėga lavinama 2–3 kartus per savaitę (su 48 valandų pertrauka tarp treniruočių) sudėtiniais, bet nesudėtingais pratimais, kuriuos atliekant treniruojamos kelios didžiosios raumenų grupės vienu metu. Efektyviai pradedančiųjų jėgos programai užtenka atlikti 3–4 pratimus po 3–4 serijas ir 5–10 pakartojimų. Judesiai, kuriuos reikia atlikti reguliariai, – tūpimas, svorio kėlimas nuo žemės, horizontalus ir vertikalus stūmimas, horizontalus ir vertikalus traukimas. Pagrindiniai jėgos pratimai:

pritūpimai su štanga ant nugaros, prisitraukimai, štangos stūmimas nuo pečių stovint, štangos spaudimas gulint ant suolo, štangos atkėlimas nuo žemės (trauka). Šie pratimai yra paprasti, juos atliekant galima saugiai pakelti daug svorio, jie nereikalauja daug papildomų sugebėjimų: lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros, juos darant treniruojamos didžiosios raumenų grupės ir liemens raumenys, todėl pasiekiamas geras jėgos ir raumeninės masės augimas. Pasaulinio garso jėgos treneris Ripptoe pasakė: „Pradedantiems nereikia sudėtingos periodizacijos ar penkiolikos pratimų dvigalviu žasto raumeniui. Jiems reikia kelių pagrindinių pratimų, kurie įdarbina daug raumenų vienu metu; pratimų, kurie leidžia nuolat ir progresyviai didinti keliamą svorį“. Jėgos pratimus galite daryti nuo pirmų treniruočių, tiesiog atlikite juos taisyklingai, apšilkite iki svorio, su kuriuo norite dirbti, kėlimo, nepamirškite išsėti tarp pratimo serių (paprastai pailsėti reikia 1–5 minutes) ir kiekvieną savaitę ar treniruotę iš lėto didinkite keliamą svorį.

Širdies ir kraujagyslių ištvermės lavinimas yra kiek paprastesnis, nei jėgos lavinimas, nes tam nereikia papildomos įrangos. Ištvermės treniruotėms reiktų skirti apie 150 minučių per savaitę vidutiniu intensyvumu (60–70% nuo jūsų maksimalaus širdies susitraukimų dažnio) arba 60 minučių per savaitę dideliu intensyvumu (daugiau nei 70% nuo maksimalaus širdies susitraukimų dažnio). Vidutinis intensyvumas – pasivaikščiojimas didesniu greičiu, golfas, lengvas plaukimas. Didelis intensyvumas – bėgimas, greitas plaukimas, lygumų slidinėjimas, krepšinis. Šioms treniruotėms taip pat galioja progresyvaus ir stabilus krūvis



Dora Urniežiūtė

Licencijuota šeimos medicinos gydytoja, CrossFit Kaunas vyr. trenerė, www.dofit.lt rašo apie mokslu paremtą sveiką gyvenimą ir sportą



D. Urniežiūtės nuotr.

D. Urniežiūtė moko klientus grupinėse pratybose.

TRENIRUOTĖ



PALIESIAUS
FIZINIO KRŪVIO TERAPIJOS
KLINIKA

Profesionali medicininė pagalba sportuojantiems

- Nustatome tinkamą krūvį norintiems pradėti sportuoti ar padidinti savo fizinį aktyvumą
- Įvertiname galimą fizinio krūvio riziką
- Teikiame rekomendacijas kaip pasiekti geriausių rezultatų nekenkiant savo sveikatai.

www.paliesiausklinika.lt

info@paliesiausklinika.lt

8 600 37279

