

„Atletika”, 2001 m., Nr. 1
Remigijus Bimba

Fitnesas – angl. "fit" – būti geroje formoje, sveikam; "the fittest survives" – išgyvens stipriausias, geriausiai prisitaikęs – apima sveikatingumą, kuris susietas su fizinės gerovės siekimu ir palaikymu, mažinant riziką sirgti širdies ir kraujagyslių, plaučių, medžiagų apykaitos, judėjimo aparato ir kitomis ligomis bei individui adekvačiu fiziniu krūviu. Tai optimali gyvenimo kokybė, apimanti socialinius, protinius ir fizinius komponentus ir vadinama sveikata arba gera savijauta.

Šiuolaikinė sveikatingumo (fitneso) užsiėmimų programa susideda iš keturių pagrindinių komponentų:

- aerobikos treniruotės,
- treniruotės su svoriais treniruoklių salėje,
- raumenų tempimo,
- pusiausvyros ir koordinacijos treniruočių.

Aerobikos treniruotės pagrindiniai privalumai yra du:

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

Norint gerinti aerobikos treniruočių kokybę, reikia išskirti keturis krūvio komponentus:

1) darbo pobūdis.

Darbas turi būti globalus ir dinaminis. Metodas – ištisinis darbas; dirbant didesniu intensyvumu – intervalinis.

Populiariausios treniruočių formos: bėgimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, irklavimas, slidinėjimas, aerobiniai šokiai. Tačiau geriausios kontroliuojamos treniruotės sveikatingumo centruose. Tai treniruotės ant slenkančio takelio, irklavimo, elipsinio, lipynės, dviračio ar kitokio funkcinio treniruoklio.

2) treniruočių dažnumas.

Pakanka treniruotis triskart per savaitę. Tačiau norint siekti geresnių rezultatų, reikėtų 4–5 kartus per savaitę.

3) treniruočių trukmė.

Priklauso nuo intensyvumo ir adaptacijos lygio 15–35 minutės.

4) darbo intensyvumas.

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

Labai svarbu aerobikos treniruotes išdėstyti į tris pagrindines fazes:

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

Dažnai sveikatingumo centrų lankytojai mieliau treniruojasi su funkciniais treniruokliais nei kilnoja svorius, treniruodami savo raumenis. Pastarosioms treniruotėms labiausiai priešinasi moterys. Jos įsitikinusios, kad pratimai su svoriais neduos jokios naudos, o tik skatins didelių raumenų augimą, ir jos nenori turėti tokių raumenų kaip vyrai. Norint pakeisti tokių lankytojų nuomonę, reikia papasakoti apie treniruočių su svoriais naudą. Labai svarbu kiekvieną treniruotę

kalbėtis su lankytoju apie jo rezultatus ir tikintįjį, kad tokios treniruotės jam bus naudingos, nes didėja raumenų jėga, tonusas, išlaikomas tinkamas sveiko kūno svoris.

Treniruotės su svoriais poveikis žmogaus sveikatai:

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

Raumenų tempimo pratimai yra kompleksinio poveikio. Juos gali atlikti bet kokio amžiaus, lyties, temperamento lankytojai, turintys skirtingą fizinį pasiruošimą.

Raumenų tempimo treniruotės privalumai:

- atpalaiduoja nervinę tampą;
- parengia kūną veiklai;
- gerina fizinį ir psichinį darbingumą;
- gerina lankstumą, judesių koordinaciją;
- didina judesių amplitudę;
- apsaugo nuo traumų;
- padeda geriau pajusti, pažinti savo kūną;
- aktyvina kraujotaką tempiamojoje raumenų grupėje;
- gerinti bendrą savijautą;
- padidina baltymų sintezę.

Pati naujausia pastarųjų metų sveikatingumo treniruočių kryptis - pusiausvyros ir koordinacijos treniruotė. Tokios treniruotės nuima giliųjų raumenų įtampą, kuri atsiranda dėl ilgo sėdėjimo darbe ar mašinoje, mažina traumų riziką, padeda geriau ir greičiau pajusti savo kūną. Tai įtakoja geresnius fitneso rezultatus.

Jeigu norėsite suderinti šiuos keturis fitneso treniruotės komponentus (aerobikos treniruotė, treniruotė su svoriais, raumenų tempimą bei pusiausvyros ir koordinacijos treniruotė) ir pasiekti optimalius rezultatus, jums bus reikalingas kvalifikuotas fitneso treneris. Fitneso treneriui būtinos gilios sporto medicinos, anatomijos, fiziologijos, biochemijos, biomechanikos, kineziologijos žinios. Taip pat – patirtis testuojant ir treniruojant įvairaus amžiaus, lyties bei fizinio pasiruošimo lankytojus. Šios žinios kartu su mokymo bei treniruočių principais ir metodais turi sąlygoti teisingų ir efektyvių treniruočių procesą. Svarbu turėti specialių žinių apie įvairaus amžiaus lankytojų psichologines savybes.

Lietuvos fitneso treneriai, dirbantys sveikatingumo centruose, laikosi AFAA (Amerikos Aerobikos ir Fitneso Asociacijos) standartų ir taisyklių bei ACSM (Amerikos Sporto Medicinos Komisijos) rekomendacijų praktiniame darbe. Taigi fitneso treneriai, dirbantys sveikatingumo centruose, galėtų laikytis šio eiliškumo.

Pirmas žingsnis – informuoti naujus lankytojus: supažindinti su sveiko gyvenimo būdo privalumais bei būdais tai pasiekti, ir sveikatingumo centro galimybėmis, padedančiomis siekti 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 faktorius. gyvenimo būdą, pomėgius ir įpročius (ir mitybos) bei savijautą; vertinti lankytojo fizinį pasirengimą treniruotėms.

Tam atliekamas testas:

- 1) įvertinama lankytojo kūno kompozicija (ar proporcingas sudėjimas, ar tinkamas kūno svoris);
- 2) įvertinamas kūno lankstumas;
- 3) apytikriai įvertinamas fizinis darbingumas (Astrando-Rhymingo metodu).

Programos, sudarytos remiantis šio testo duomenimis, turi privalumų:

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

Trečias žingsnis – parengti individualią treniruočių programą. Tam, kad fiziniai pratimai sukeltų teigiamus fiziologinius pokyčius organizme, treniruotės turi būti nuoseklios, palaipsniui turi būti didinamas krūvis bei naudojami specifiniai pratimai. Treniruočių metu lankytojas pasiekia maksimalų rezultatą, jeigu bus tinkamas treniruočių dažnumas, optimalus treniruotės intensyvumas, pakankama treniruotės trukmė.

Ketvirtas žingsnis – išmokyti lankytoją treniruotis, t.y. kontroliuoti savo ir keisti treniruotės parametrus.

Pagrindinis fitneso trenerio tikslas – stengtis, kad treniruotės būtų efektyvios ir saugios, todėl lankytojai turi būti aktyvūs, gerai jaustis. Treniruotės turėtų jiems patikti. Todėl būtina laikytis šių rekomendacijų:

- nepamiršti apie lankytojo tikslus ir jo ligas;
- norint pasiekti rezultatą, pratimą reikia atlikti 8–12 kartų;
- būtina mokyti lankytojus pratimus atlikti lėtai, kontroliuojant kiekvieną judesį;
- iš anksto apmąstyti pratimų atlikimo technikos mokymą;
- norint pagerinti pratimų atlikimo techniką, reikia komentuoti pratimą.
- daryti raumenų tempimus.
- stengtis, kad treniruotės būtų įdomios ir įvairiapusės.

Penktas žingsnis – po tam tikro treniravimosi ciklo pakartotinai vertinti lankytojo būklę ir parengti naują individualią treniruočių programą.

Jei jau nutarėte sportuoti ir norite pasiekti geriausią rezultatą, privalote žinoti sėkmės formulę: **TRENIUOTĖ + MITYBA + POILSIS**. Nors vieną komponentą praleisite – neprogresuosite!