ieškokite kito tinkamo laiko. Jeigu esate labai užimtas žmogus ir kasdien negalite pasimankštinti, tai rezultatams pasiekti pakaks 3 kartų per savaitę. Ir nepamirškite fiziškai aktyvaus laisvalaikio su draugais ar gamtoje: sportinių žaidimų, irklavimo, plaukimo, žvejybos, vandens dviračių, dviračių, riedučių ir t. t.

Mankštindamiesi būkite kūrybingi

Pradėję aktyviai mankštintis po keleto savaičių pasijusite geriau, pamatysite pirmuosius savo nelengvo darbo vaisius: numestus kilogramus, pasikeitusias apimtis, suskaičiuotas ir sudegintas kalorijas ir pan. Šie asmeniniai pasiekimai taps svarbia paskata tęsti treniruotes. Nusistatykite realius asmeninius tikslus, kurių norite pasiekti. Jie neturi būti pernelyg aukšti, neįveikiami, nes gali dingti ūpas mankštintis. Labai svarbu, kad gerai tarpusavyje derėtų jūsų tikslai, asmeninis veiklos planas ir galimybės.

Būna dienų, kai esate ypač užimtas ir visai nebelieka laiko treniruotei. Tada pabandykite kitus būdus. Pavyzdžiui, žiūrėdami televizorių žingsniuokite vietoje prie kojų prisitvirtinę svarmenis, ramiu tempu atlikite pritūpimų serijas (3 ar 4) ar atsispaudimus nuo grindų (jėgos treniruotė), sukite gimnastikos lanką, atlikite pasirinktus pratimus su elastinėmis gumomis ar nesudėtingus pratimus sėdėdami ant gimnastikos kamuolio ir t. t.

Jeigu niekada nesportavote ir dabar nusprendėte tai daryti, apsilankykite pas savo šeimos gydytoją ir pasitikrinkite sveikatą. Kartą per metus profilaktiškai pasitikrinti sveikatą yra naudinga kiekvienam.

SĖKMĖS MANKŠTINANTIS!

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

www.smlpc.lt

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

SPORTO SALĖ

NAMUOSE

Kaip mankštintis namie?

Ar tikrai reikia lankyti sporto klubą, norint pasiekti gerų asmeninių sporto rezultatų? Atsakymas vienas – ne! Galite sėkmingai mankštintis namuose (ar lauke) ir be daugybės brangių stacionarių treniruoklių. Žinoma, jei tikrai norite turėti, pavyzdžiui, treniruoklį dviratį, teks nemažai sumokėti. Pasinaudokite šio lankstinuko patarimais ir galėsite namuose įsikurti nedidelę sporto salę. Tai daug nekainuos, o jūs turėsite patogią ir funkcionalią mankštinimosi vietą!

Pasirinkite tinkamą vietą

Pirmiausia suraskite treniruotėms tinkamą vietą namuose. Jeigu gyvenate nuosavame name, nekurkite sporto salės rūsyje ar garaže. Paprastai šios patalpos yra tamsios ir blogai vėdinamos – jūs pats nenorėsite ten mankštintis. Be to, ten gali būti daug dulkių ar net pelėsių sporų. Geriau tiks vieta, kur jūs dažnai būnate ar tiesiog pasyviai ilsitės. Pavyzdžiui, apytuštis kampas šalia televizoriaus ar darbo kambaryje. Dažnai matydami mankštinimosi vietą dažniau į ją užsuksite.

Nusipirkite būtiniausių priemonių

Norint mankštintis tikrai nereikia įmantrių ir brangių įrenginių. Kaip rodo moksliniai tyrimai, nuo jų nepadidėja nei noras mankštintis, nei pasiekimai. Priklausomai nuo to, kokią fizinio aktyvumo rūšį nusprendėte praktikuoti, nusipirkite keletą paprastų priemonių: gimnastikos kilimėlį (kalanetikai, pilatesui, jogai ir kt.), didelį pripučiamą kamuolį įvairiems pusiausvyros, laikysenos ir jėgos pratimams (jie parenkami pagal ūgį), elastinės gumos rankų, kojų, liemens jėgai ir ištvermei treniruoti, reguliuojamo svoriu svarmenis, gimnastikos lanką (jeigu ketinate skirti dėmesio liemens raumenims ir grakščiai talijai), mažąjį žingsniuoklį žingsniuoti vietoje, nedidelį, bet tvirtą suoliuką ar tvirtą taburetę atramai, šokdynę ir pan. Pravartu įsigyti ir 3D žingsniamatį, kuris fiksuos visus jūsų nueitus žingsnius bei per dieną atliktus judesius.
Susidarykite savo įrangos sąrašą pagal tai, kuo ketinate užsiimti ir kokią fizinio aktyvumo rūšį labiausiai mėgstate. Svarbiausia, kad pasirinkta veikla jums teiktų malonumą, pasitenkinimą ir būtų jums asmeniškai patraukli. Kad mankštintis būtų lengviau ir linksmiau, sportuodami klausykitės mėgstamos muzikos. Gerai būtų, kad ji atitiktų jūsų mankštinimosi stilių bei tempą. Tinkamai parinkta muzika sukuria reikiamą nuotaiką, skatina judėti atitinkamu ritmu.

Pasitelkite internetą ar specializuotą literatūrą

Labai svarbus klausimas – ar mankštinantis reikia patyrusio instruktoriaus, trenerio ar kineziterapeuto pagalbos? Žinoma, būtų puiku, bet tai gana brangus malonumas. Norite daugiau sužinoti apie savo pasirinktą mankštinimosi rūšį? Pasidomėkite internete, knygyne ar bibliotekoje. Surasite gausybę literatūros apie įvairias jogos mokyklas (didžioji jų dalis visai nepraktikuoja jokių sudėtingų asanų ir kvėpavimo pratimų, pagrindinė veikla nukreipta į dvasinius ar net mistinius dalykus), apie įvairius šokių stilius, apie supaprastintas baleto pamokas ar aerobikos stilius, apie įvairias jėgos treniruotes, apie raumenų tempimo pratimus ir jų atlikimo technikas, apie įvairiausias aerobinio pajėgumo didinimo galimybes (ėjimą, bėgimą, sportinius šokius, važiavimą dviračiu, irklavimą, plaukimą, sportinius žaidimus ir t. t.). Pasinaudojus „Google“ paieškos programa (ypač anglų kalba), galima surasti daug naudingos informacijos, kuri dažniausiai yra nemokama: išsamių treniruočių programų, vertingų patarimų. Kartais norint parsisiųsti treniruočių medžiagą reikia susimokėti nedidelį mokestį. Internete esama net ištisų laidų, skirtų vienai ar kitai ypatybei lavinti, fiziniam aktyvumui sergant tam tikromis ligomis. Visgi verta bent vieną ar du kartus pasikonsultuoti su patyrusiu instruktoriumi, kad pasitikslintumėte, ar teisingai susidarėte asmeninę treniruočių programą, kaip tiksliai testuoti savo pasiektus rezultatus, kaip geriau lavinti atskiras raumenų grupes ar fizines ypatybes ir pan.

Treniruotė ir elektroniniai žaidimai

Pastaruoju metu sparčiai populiarėja žaidimo sistemos, tokios kaip „Microsoft Xbox One“, „Nintendo Wii“ ar „Sony PlayStation 4“. Tai moderni bei madinga (tiesa, nepigi – kainuoja (300–600 eurų) mankštos priemonė su įmantriais vaizdo žaidimais, judesio davikliais ar kameromis, fiksuojančioms jūsų judesius. Turėdami tokią sistemą galite kambaryje mankštintis šokdami, dalyvaudami bėgimo varžybose, boksuodamiesi, nardydami ar plaukdami, kovodami su „zombiais“ ir pan. Kai kurie žaidimų modeliai net apytiksliai įvertina sunaudotas kilokalorijas. Šie šiuolaikiniai žaidimai ypač patinka vaikams ir paaugliams. Žinoma, galima kuo puikiausiai apsieiti ir be jų.

Paskirkite tikslų laiką savo treniruotei

Kai mankštinatės namie ir nereikia niekur specialiai eiti ar važiuoti, lengva praleisti numatytą treniruotę, nes gali atsirasti visokių „svarbesnių“ reikalų. Štai kodėl yra svarbu turėti nuolatinį treniruotės laiką. Paskirkite patį tinkamiausią laiką: anksti ryte, prieš pietus, vakare po darbo. Žinoma, geriausia būtų dieną pradėti nuo kokybiškos mankštos. Kiekvienos savaitės pabaigoje ar pradžioje peržiūrėkite savo darbinį kalendorių ir į galimas tuščias vietas įterpkite treniruotes. Gerai būtų skirti tam 1 valandą ir neskubant atlikti viską, ką esate numatę. Bet labai trūkstant laiko galima ir per 20–30 min. atlikti efektyvią jėgos ir ištvermės treniruotę. Jei pasirinktas laikas netiks vieną ar dvi dienas, skubiai