



GENEROLO JONO ŽEMAIČIO LIETUVOS KARO AKADEMIJA
LYDERIO UGDYMO GRUPĖ
FIZINIO RENGIMO IR SPORTO SEKCIJA
ATRANKOS CENTRAS

METODINĖS REKOMENDACIJOS
RUOŠIANTIS FIZINIO PARENGTUMO TESTUI



Vilnius
2010

TURINYS

Įvadas	3
Fizinio parengtumo testas	3
Treniravimosi principai	5
Apšilimas ir atvėsimas	6
Elementarus treniruočių planas ruošiantis fizinio parengtumo testui	7
Jėgos pratimai, padedantys pasiruošti atsispaudimų, susilenkimų ir 3000 m bėgimo testui atlikti....	9
Ištvermės ugdymo savarankiškos pratybos	27
Mityba ir treniravimasis.....	34

IVADAS

„Patogaus apkaso nebūna“ – byloja vienas iš Merfio dėsnių. Dideli fiziniai krūviai kariams yra neišvengiami, nes jų paskirtis yra veikti ekstremaliomis sąlygomis – ar tai būtų tik lauko pratybos, ar gaisrų gesinimo, potvynio padarinių neutralizavimo operacijos, ar juolab karinis konfliktas. Karininkui geras fizinis pasirengimas yra dar aktualesnis, nes jis yra lyderis, pavyzdys, į kurį lygiuojasi jo kariai. Karininkas, kaip ir jo pavaldiniai, privalo atlaikyti ir tuos pačius sunkumus – nešioti sunkią ekipuotę, išverti ilgus žygius pėsčiomis, kęsti šaltį, drėgmę, bemieges paras, maisto trūkumą ir tuo pat metu dar turi dirbti intensyvią protinį darbą. Todėl fizinis rengimas, nepaisant aukštųjų technologijų progreso, ir toliau išlieka vienas iš svarbiausių kario rengimo elementų ir profesionalumo garantų.

Ši knygelė skirta pirmiausia tiems, kurie rengiasi stoti į Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademiją, tačiau, mūsų nuomone, gali būti naudinga ir jau įstojusiesiems arba ketinantiems rimčiau sportuoti. Pirmasis barjeras, kurį turi įveikti kandidatas, yra profesinio tinkamumo testas (toliau – PTT), o viena iš jo užduočių – fizinės parengties patikrinimas.

Daugelio metų patirtis rodo, kad nemaža dalis kandidatų atvyksta į PTT tinkamai nepasiruošę fizinės parengties patikrinimui, o tai neretai turi įtakos ir galutiniam PTT rezultatui. Kandidatas turėtų suvokti, kad jo fizinės parengties lygis atskleidžia motyvaciją tapti karininku, jo ryžtą, gebėjimą planuoti, supratimą, kodėl tinkamas fizinis pasirengimas yra toks svarbus kario tarnyboje.

Taigi ši knygelė bus geras patarėjas tiek norinčiam sėkmingai išlaikyti PTT fizinio parengtumo normatyvus, tiek apskritai norinčiam turėti stiprų organizmą ir kūną.

Toliau knygelėje aprašomi privalomi trys fizinio patikrinimo pratimai ir jų atlikimo eiliškumas, pateikiami minimalūs būtini rezultatai. Aprašomi treniravimosi principai ir du pasirengimo PTT variantai: elementariausias (bet ne lengviausias) ir ilgalaikis nuoseklus. Pastarajame pateikta dar daugiau patarimų, kaip stiprinti atskirus raumenis ar jų grupes ir taip harmoningai treniruoti visą kūną.

FIZINIO PARENGTUMO TESTAS

Testo atlikimo tvarka

Fizinio parengtumo testas susideda iš trijų pratimų, atliekamų tokia seka: atsispaudimai, susilenkimai, 3000 metrų bėgimas.

Visi pratimai atliekami tą pačią dieną. Visam testui skiriama 1,5 valandos. Poilsio trukmė tarp pratimų – 10 min. Testas atliekamas su sportine apranga. Atsispaudimams ir susilenkimams atlikti skiriama po 2 minutes. Atliekant atsispaudimus ir susilenkimus kas 30 sekundžių išpėjama, kiek laiko lieka iki pratimo pabaigos. Atliekant atsispaudimus ir susilenkimus ilsėtis galima tik pradinėje padėtyje.

Prieš atliekant pratimą paaiškinama ir parodama praktiškai, kaip tą daryti.

Netaisyklingai atlikti pratimai neįskaitomi. Apie tai išpėjama pratimo atlikimo metu kartojant paskutinio taisyklingai atlikto pratimo numerį.

Atsispaudimai



Pradinė padėtis – gulima rankomis (plaštakomis į priekį) remiantis į žemę šiek tiek plačiau nei pečių plotis, kūnas tiesus, kojos suglaustos arba išskėstos, bet ne daugiau nei pečių pločiu, atremtos į pagrindą pirštais.

Gavus komandą „Pratimą pradėti“ pradėkite daryti atsispaudimus, lenkdami rankas per alkūnes ir nuleisdami visą kūną, kol žastai bus lygiagretūs su pagrindu (horizontali plokštuma). Paskui tiesdami rankas grįžkite į pradinę padėtį, kol rankos per alkūnes visiškai išsities. Kūnas pratimo atlikimo metu turi būti tiesus ir judėti kaip visuma. Baigus pratimą testuojantis pasakys, kiek kartų jį atlikote taisyklingai.

Klaidos: 1) ne iki galo ištiesiamos rankos; 2) sulenkiant rankas krūtinė nenusileidžia iki plokštumos, o rankas nesulenktos 90 laipsnių kampų; 3) rankos tiesiamos ne abi kartu sinchroniškai; 4) tiesiant rankas išsilenkiama; 5) tiesiant rankas susilenkiama. Klaidingi veiksmai neįskaitomi.

Susilenkimai



Pratimas atliekamas poromis. Vienas atlieka pratimą, kitas tik rankomis laiko kojas už čiurnų.

Pradinė padėtis – gulint ant nugaros, kojos sulenktos 90 laipsnių kampu, suglaustos arba praskėstos ne daugiau kaip 30 cm, rankos sunertos už galvos. Gavus komandą „Pratimą pradėti“ kelkite viršutinę kūno dalį aukštyn, kol kirsite vertikalią padėtį. Kirtę vertikalią padėtį vėl atsilenkite atgal, kol mentėmis paliesite žemę. Baigus pratimą testuojantysis pasakys, kiek kartų atlikote taisyklingai.

Klaidos, dėl kurių neįskaitomas susilenkimas: 1) nepasiekėte vertikalios padėties, 2) nelaikėte pirštų sunėrę už galvos, 3) išlenkėte ar sulenkėte nugarą ir pakėlėte sėdmenis nuo žemės, 4) keldami liemenį ištiesėte kelius didesniu nei 90 laipsnių kampu. Klaidingi veiksmai neįskaitomi.

Atlikus pratimą vienas keičiamasi vietomis.

3000 metrų bėgimas

Aerobinės galimybės vertinamos pagal 3 km bėgimą. Fizinio rengimo specialistai, norėdami nustatyti aerobinę išvermę, skiria testuojantiems bėgti varžybų intensyvumu 3 km. Bėgama stadiono bėgimo taku.

Minimalūs testo reikalavimai

Rungtis	Testuojamieji	Rezultatas
Atsispaudimai	Vaikinai	42 kartai
	Merginos	19 kartų
Susilenkimai	Vaikinai	53 kartai
	Merginos	53 kartai
3000 metrų bėgimas	Vaikinai	15 min.
	Merginos	18 min.

TRENIRAVIMOSI PRINCIPAI

Žemiau siūlomus treniruočių planus reikia taikyti prie galimybių. Merginoms atsispaudimų skaičių siūlome sumažinti iki 5–10 kartų. Jeigu jus nepajėgiate taisyklingai atlikti atsispaudimų nuo grindų, tai pasirinkite lengvesnius variantus: atsispaudimus atlikti atsirėmus į grindis delnais ir keliais. Galima iš pradžių daryti atsispaudimus atsirėmus rankomis į suolelio kraštą.

Tie, kurie turi galimybę jėgos pratimus atlikti treniruoklių salėje, gali taikyti įvairesnius pratimus ir naudoti didesnę apkrovą negu jų kūno svoris.

Jeigu jūs nutarėte testui ruoštis ilgiau negu 3 mėnesius, tai nuo 3-io mėnesio galite tęsti treniruotes atsižvelgdami į savo fizines galimybes. Stebėkite ir analizuokite savo organizmo reakciją į treniruočių krūvius.

Po treniruotės turite būti daugiau ar mažiau pavargęs, bet nepervargęs. Praėjus 10 min. po treniruotės pulsas turi grįžti į jūsų įprastą kasdienį lygį. Jeigu tam reikia daugiau laiko, treniruočių krūvį turėtumėte koreguoti: mažinti jo intensyvumą, ilginti poilsio pertraukėles tarp jėgos pratimų, serijų; įveikiant bėgimo nuotolius, trumpinti spurtų ilgius ir greitį.

Treniruotę pradėkite ne anksčiau kaip 2 val. po valgio. Treniruotės turėtų baigtis ne vėliau kaip 20 val., nes jūsų organizmo funkcijos turi grįžti į ramybės būseną – kitaip gali sutrikti jūsų miegas.

Jeigu jūsų organizmas jau šiek tiek išpėja, jog jam per sunku, jei jaučiate, kad tankesnis ramybės būsenos pulsas, didesnis kraujospūdis, tai geriausia keletą dienų pailsėti, o po to vėl tęsti treniruotes mažesniu krūviu.

APŠILIMAS IR ATVĖSIMAS

Apšilimas

Apšilimas – tai kūno judamojo aparato ir vidaus organų fiziologinis paruošimas būsimai veiklai.

Tinkamas apšilimas trunka nuo 10 iki 20 min. atsižvelgiant į fizinę veiklą. Jei ruošiatės treniruotei, kuriose intensyviai dirbs beveik visos raumenų grupės (pvz., kliūčių ruožo bėgimas), reikės sudėtingesnio apšilimo. Jei ketinate neskubėdami pabėgioti lygia vietoje, tuomet apšilimas gali būti paprastesnis.

KŪNO TEMPERATŪROS PAKĖLIMAS

Be kitų savo funkcijų, apšilimas padeda pakelti raumenų temperatūrą, nes padidėjus pulsui kraujas greičiau patenka į dirbančius raumenis. Dėl padidėjusios temperatūros lengviau pasisavinamas deguonis, pagreitėja energijos apykaita. Svarbu dar ir tai, kad palengvėja raumenų ir sausgyslių darbas, todėl paprasčiau atlikti teisingus judesius, išvengti suklypimų ir pan.

Temperatūros pakilimas turi teigiamos įtakos visam kūnui, todėl apšilimo metu būkite pakankamai šiltai apsirengę.

Prieš intensyvią treniruotę reikėtų sušilti tiek, kad apšilimo pabaigoje imtumėte prakaituoti.

Kad kūno temperatūra pakiltų, turi dirbti bent kelios raumenų grupės. Pradėkite apšilimą lengvu bėgimu, ėjimu arba kitais ritmingais judesiais. Jų metu gilėja kvėpavimas, spartėja širdies veikla. Tuomet pereikite prie lengvų gimnastikos ir raumenų tempimo pratimų, kad įsijungtų kuo daugiau raumenų grupių. Raumenų tempimo pratimai padeda paruošti sausgysles ir raumenis būsimam darbui. Pirmuosius judesius atlikite lengviau, vėliau pamažu didinkite tempą ir amplitudę.

Apšilimas nėra skirtas vien raumenų darbui suaktyvinti. Svarbu, kad būtų įtraukti ir vidiniai organai, kurie dalyvauja energijos apytakos procese. Reikia išjudinti aplink sąnarius esančius audinius ir sąvarinę kremzlę. Tam geriausiai tinka švelnūs sukamieji judesiai, kurių metu juda visas kūnas, pvz., bėgimas ar gimnastikos pratimai.

Būtina paruošti ir raumenų sausgysles, todėl apšilimo pabaigoje atlikite keletą tempimo pratimų.

Tarp apšilimo ir treniruotės neturėtų praeiti labai ilgas laiko tarpas. Treniruotę pradėkite iš karto po apšilimo, nes praėjus dešimčiai minučių jo efektas ima mažėti. Todėl pasistenkite gerai suplanuoti apšilimo laiką, atsižvelgdami į treniruotės pradžią.

PRIEŠ JĖGOS TRENIRUOTĘ

Prieš jėgos treniruotę atliekamam apšilimui taikomos tos pačios pagrindinės taisyklės. Labai svarbu, kad reikiamas raumuo būtų apšildomas teisingais judesiais. Jei dešimt minučių minsite dviračio – treniruoklio pedalus, viso kūno temperatūra pastebimai pakils, bet šis pratimas neturės jokios paruošiamosios vertės krūtinės, pečių ir rankų raumenims, kurie reikalingi, pavyzdžiui, atsispaudimams atlikti. Todėl apšilimo metu reikėtų atlikti lengvus pratimus, kurie padės jums lavinti konkrečius judesius ir tuo metu padidins raumenų temperatūrą.

Naudokite lengvus svarmenis, kuriuos galite iškelti 15–20 kartų, tačiau nepervarkite. Kiekvieną raumenų grupę reikėtų apšildyti 2–3 pratimų deriniais. Jei ketinate atlikti bazinius pratimus, skirtus didelėms raumenų grupėms, apšildymas turėtų apimti daugiau raumenų grupių nei atliekant atskirus pratimus mažesnėms raumenų grupėms. Apšilimo pratimų derinius reikėtų atlikti kiekvienai konkrečiai raumenų grupei prieš pradėdant treniruotę. Ištvėmės treniruotei, kurioje daug kartų atliekamiems pratimams bus naudojami nedideli svoriai, reikės trumpesnio apšilimo nei sudėtingai treniruotei, kurioje bus naudojamos didelės apkrovos, nors pakartojimų skaičius bus mažas.

Atvėsimas

Atvėsimas po treniruotės yra toks pat svarbus, kaip ir apšilimas. Treniruotės negalima baigti staigiai ir po to iškart eiti į dušą. Raumenyse susikaupusi pieno rūgštis dar ilgai išlieka organizme ir grįžimas į normalią būseną trunka kur kas ilgiau. Kūnui būtina suteikti galimybę atvėsti. Pieno rūgštis ir kiti šalutiniai produktai sudegs ir pasišalins greičiau, jei leisite kūnui pamažu atvėsti atlikdami nesudėtingus pratimus. Tiek patirtis, tiek mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad atvėsimas turi teigiamos įtakos raumenų atsigavimui bei padeda išvengti sustingimo.

Atvėsimo etapas apima paskutiniąsias 5–10 min. Jūs tiesiog sulėtinate treniruotės tempą pereidami į lengvą bėgimą ar ėjimą. Po to atlikite raumenų tempimo pratimus. Galite netoliese turėti buteliuką vandens, kad kuo greičiau galėtumėte kompensuoti per treniruotę prarastą skysčių kiekį.

ELEMENTARUS TRENIRUOČIŲ PLANAS RUOŠIANTIS FIZINIO PARENGTUMO TESTUI

I etapas 1–4 savaitė

Pradedantiesiems rekomenduojame treniruotis du kartus per savaitę (4 savaites). Vėliau galima treniruotis 3 kartus per savaitę.

Pirmadienis

1. Apšilimas 8–10 min.
2. Jėgos pratimai:
 - atsispaudimai nuo grindų – 1 serija x 10 kartų + 3 serijos x 15–20 kartų (po mėnesio serijas ilginti 3–5 kartais;
 - susilenkimai (gulint horizontaliai) – 1 serija x 15 kartų + 2 serijos x 25 kartus;
 - kojų kėlimas prie krūtinės (sėdint ant grindų, rankos atremtos 0,5 m atstumu nuo sėdėjimo taško nugaros pusėje);
 - susilenkimai (gulint veidu į čiužinį ar grindis) – kelti galvą, krūtinę ir kojas aukštyn ir stengtis išlaikyti nugaros įtampą 5–7 sekundes (rankas laikyti prie krūtinės už nugaros arba ištiesus į priekį). Kartoti įtampą 5–8 kartus. Poilsis tarp serijų – 30 sekundžių;
3. Tolygus bėgimas 3–4 km (pulsas 120–140 k./min.)
4. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 5–7 min.

Ketvirtadienis

1. Apšilimas 8–10 min.
2. Jėgos pratimai (kaip pirmadienį).
3. Tolygus bėgimas 3–4 km (pulsas 120–140 k./min.) Nuo antros treniruočių savaitės, pradedant antru kilometru, kas 400 metrų įterpti 150–200 metrų spurtus. Paskutinį kilometrą vėl bėgti lengvu tolygiu tempu.
4. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 5–7 min.

II etapas 5–8 savaitė

Pirmadienis

1. Apšilimas 8–10 min.
2. Jėgos pratimai (daryti kaip ir anksčiau, tik serijose kartojimų skaičių didinti 3–8 kartais – jei sėkmingai įveikėte pirmo mėnesio krūvį).

3. Tolygus bėgimas 5 km (pulsas 130–150 k./min.).
4. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 5–7 min.

Trečiadienis

1. Apšilimas 8–10 min.
2. Jėgos pratimai (daryti kaip ir anksčiau, tik serijose kartojimų skaičių didinti 3–8 kartais – jei sėkmingai įveikėte pirmo mėnesio krūvį).
3. Bėgimas kintamu greičiu 4–5 km. Pirmas kilometras bėgamas lengvai, tolygiai. Toliau bėgama kas 300 m atliekant 200–250 m spurtus. Paskutinį kilometrą vėl bėgama lengvai, tolygiai.
4. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 5–7 min.

Penktadienis

1. Apšilimas 8–10 min.
2. Jėgos pratimai (kaip pirmadienį).
3. Daugiašuočiai viena koja: 3 serijos x 10 k. kiekvienai kojai (kas 10 šuolių keičiant koja).
4. Lengvas tolygus bėgimas 3–4 km.
5. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 5–7 min.

III etapas 9–12 savaitė

Pirmadienis

1. Apšilimas 10 min.
2. Jėgos pratimai (jei sėkmingai įveikėte pirmo mėnesio krūvį, daryti kaip ir anksčiau, tik serijose kartojimų skaičių didinti 2–5 kartais)
3. Bėgimas tolygiu tempu 5–6 km (1 km per 4 min. 40sek. – 4 min.50 sek.)
4. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 7 min.

Trečiadienis

1. Apšilimas 10 min.
2. Bėgimas keičiant greitį 5 km. Pirmą kilometrą bėkite tolygiai lengvai. Po to kas 300–400 metrų greitesniu tempu 300 metrų per 45–60 sek., po to vėl bėkite 300–400 metrų lengvu tempu. Ir taip kartoti 3–4 kartus. Paskutinį kilometrą bėkite lengvu tolygiu tempu.
4. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 10 min.

Penktadienis

1. Apšilimas 10 min.
2. Jėgos pratimai (kaip pirmadienį)
3. Daugiašuočiai: viena koja 3 serijos x 15 kartų kiekvienai kojai (kas 10 šuolių keičiant koja).
4. Bėgimas vidutiniu tempu 4–5 km. Pirmas kilometras – lengvas tolygus bėgimas 5 min.–5 min. 20 sek., 2–3 km greitis 4 min. 30 sek.–4 min. 40 sek., paskutinis kilometras – vėl lengvas tolygus bėgimas 5 min.–5 min. 20 sek.
5. Atsipalaidavimo, tempimo pratimai 10 min.

JĖGOS PRATIMAI, PADEDANTYS PASIRUOŠTI ATSPAUDIMŲ, SUSILENKIMŲ IR 3000 M BĖGIMO TESTUI ATLIKTI

Jėgos lavinimo pratimams atlikti taikomi šie treniravimosi būdai:

- treniravimasis be įrankių, naudojant tik kūno apkrovas;
- treniravimasis su paprastais įrankiais, daugiausia naudojant kūno apkrovas – lygiagretes ir suolelius, darant prisitraukimus arba pratimus su kamštiniais kamuoliais;
- treniravimasis su svarmenimis ir štangomis;
- treniravimasis su treniruokliais.

Trigalvis žasto raumuo (tricepsas)

Atsispaudimai nuo lygiagrečių



Tai ypač veiksmingas bazinis pratimas, kuris, be trigalvio žasto raumens, apkrauna krūtinę ir pečius. Pradėkite nuleistomis rankomis, nuleiskite kūną sulenkdami rankas 90 laipsnių kampu ar dar daugiau. Paskui vėl pakilkite į pradinę padėtį. Pasipriešinimas reguliuojamas pakabinant svarmenis ant diržo arba draugui kilstelėjant jūsų kojas.

Variantai: pratimą galima atlikti padedant draugui, kuris laiko jūsų atgal atlenktas kojas: tokiu būdu apkraunami krūtinės raumenys. Atsispaudimus galima atlikti ir tarp dviejų suoliukų, ant vieno uždėjus rankas, o ant kito užkėlus kojas. Norint padidinti apkrovą galima paprašyti draugo, kad ant šlaunų uždėtų ir prilaikytų svarmenis arba juos nuimtų.

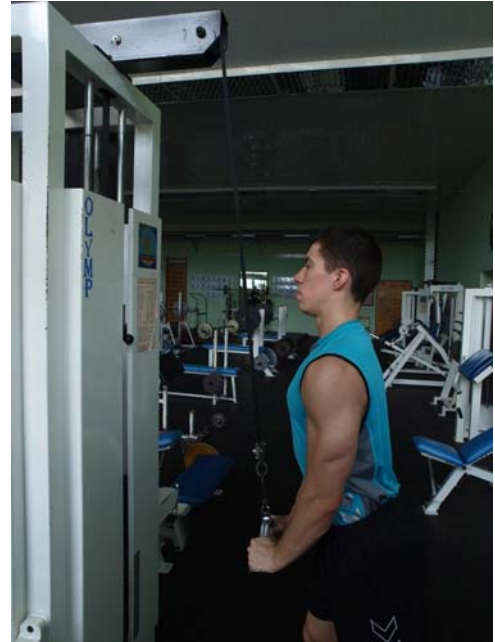
Spaudimas trigalviam žasto raumeniui



Atsigulkite ant tiesaus suoliuko, o galvą padėkite taip, kad jaustumėte suoliuko kraštą savo kaklu. Suimkite lenktą štangą delnais nuo savęs. Pradėkite ištiestomis ir kiek atloštomis rankomis, kurias sulenkite per alkūnes taip, kad štanga lėtai nusileistų prie suoliuko krašto/viršugalvio. Po to pakelkite svarmenį nejudindami viršutinės rankų dalies, grįždami į pradinę padėtį. Atlikdami pratimą stenkitės nekeisti žasto padėties, nes tuomet nebus apkraunamas trigalvis žasto raumuo. Pratimas apkrauna visą trigalvį žasto raumenį.

Variantas: pratimą galima atlikti su svarmenimis, tik tam reikės daugiau koncentracijos ir pusiausvyros.

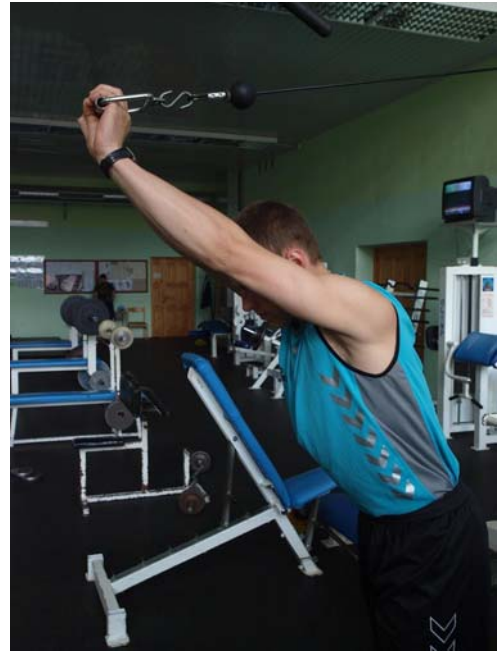
Lyno spaudimas žemyn



Atsistokite prieš vertikalią lyną ir suimkite tiesią arba lenktą jo rankeną. Stovėkite per žingsnį nuo svarmens, kiek palinkę į priekį ir sulenkę nugarą. Rankeną laikykite delnais žemyn. Pratimą pradėkite maksimaliai nulenktais pečiais. Fiksuokite viršutinę rankų dalį ir leiskite judėti tik apatinei rankų daliai, kai rankos spaudžia rankeną žemyn visiškai išsitiesdamos. Trumpam išlaikykite šią padėtį prieš lėtai leisdami rankoms grįžti į pradinę padėtį. Po to vėl kartokite pratimą vienodu greičiu ir be trūkčiojimų ar lingavimų. Pratimas apkrauna daugiausia vidurinę trigalvio žasto raumens dalį.

Variantas: pratimą galima atlikti suėmus rankeną delnais nuo savęs. Tokiu būdu didžioji apkrovos dalis teks ilgajai trigalvio žasto raumens galvai.

Rankų tiesimas su lynu



Suimkite vertikalaus lyno rankeną. Atsistokite nugarą į įrenginį ir viena koja atsispirkite į atramą, kūno svorį perkeldami ant priekinės kojos. Maksimaliai sulenkite rankas ir atkiškite į priekį alkūnes. Toliau tolygiai ir ramiai traukite lyno rankeną tol, kol visiškai prieš save ištiesite rankas. Trumpam išlaikykite šią padėtį. Pratimas apkrauna daugiausia ilgąją ir šoninę trigalvio žasto raumens galvas.

Variantas: vietoj lyno rankenos galima naudoti tiesią rankeną.

Krūtinės raumenys

Štangos spaudimas gulint ant suolo



Tai populiariausias jėgos sporto bazinis pratimas. Atsigulkite ant suolo su laikikliu štangai. Jūsų sėdmenys turi būti ant suolo, o kulnai remtis į grindis. Suimkite štangos virbalą kiek plačiau nei pečių pločiu. Štangą kelkite tol, kol ją laikysite tiesiomis rankomis. Po to lėtai leiskite štangą, kol ji pasieks krūtinę, ir vėl iš lėto ją kelkite į pradinę padėtį. Pratimas apkrauna daugiausia vidurinę krūtinės dalį.

Variantas: pratimą galima atlikti ant maždaug 30 laipsnių kampu pasvirusio suolo. Tuomet apkrova pernešama ant viršutinės krūtinės dalies.

Svarmenų spaudimas



Pratimas atliekamas tokiu pat būdu, kaip ir štangos spaudimas gulint ant suolo, tik su svarmenimis pratimas yra veiksmingesnis, nes treniruojami ir kiti raumenys dėl padidėjusio nestabilumo. Tokiu atveju riešai laikomi patogesnėje padėtyje. Tai labai geras pratimas krūtinės juostai, apkraunantis vidurinę krūtinės dalį.

Variantas: pratimą galima atlikti ant 30 laipsnių kampu nuožulnaus suolo. Tokiu būdu apkrova pernešama ant viršutinės krūtinės dalies.

Rankų mostai į šalis gulint



Atlenkite atlošą nugarai maždaug 30 laipsnių kampu. Atsigulkite ant nugaros ir beveik ištieskite į viršų rankas. Mosuokite svarmenimis pirmyn – atgal. Po to pakeiskite kryptį į aukštyn – žemyn kiek sulenkę rankas per alkūnes. Būkite atsargūs nuleisdami sunkesnius svarmenis žemyn, paprastai pakanka pečių lygio. Pakeiskite judesį, rankas keldami į vidų ir į šalis, tačiau išlaikykite alkūnių kampą, leisdami svarmenims susiliesti. Nepamirškite pakelti krūtinės, taip leisdami dirbti krūtinės raumenims. Pratimas apkrauna viršutinę krūtinės dalį.

Variantas: pratimą galima atlikti gulint ant nuožulnaus suolo, tokiu būdu apkraunant vidurinę krūtinės dalį.

Lyno suvedimas



Suimkite lyno rankenas ir ženkite žingsnį į priekį. Pradėkite mosuodami rankomis į priekį ir atgal, laikydami kiek sulenktas rankas per alkūnes. Po to suglauskite rankas plačiu mostu prieš save. Rankos turėtų būti kiek nuleistos į grindis (maždaug 45 laipsnių kampų). Trumpam išlaikykite šią padėtį prieš lėtai grįždami į pradinę padėtį. Pratimas daugiausiai apkrauna vidinį didįjį krūtinės raumenį.

Variantas: atliekant pratimą galima lengvai varijuoti keičiant kūno pasvirimą ir rankų judėjimo kampą. Pratimą galima atlikti ir su žemais ritiniais, apkraunant viršutinę krūtinės juostos dalį.

Viršutinė kūno dalis

Nusileidimai nuo suoliuko



Tai puikus pratimas trigalviams žastų raumenims lavinti. Patikrinkite, ar suoliukas, ant kurio uždėję rankas atliksite pratimą, neapvirs. Atsiremkite ant rankų iš nugaros pusės ir nuleiskite kūną, kad rankos per alkūnes sulinktų 90 laipsnių kampą. Pakilkite visiškai ištiesdami rankas. Apkrovą galite padidinti kojas užkėlę ant pakylės, esančios tame pačiame aukštyje, kaip ir rankos.

„Kopūstinis vikšras“



Tai nelengvas pratimas, apkraunantis daugelį raumenų. Pradėkite nuo padėties, pavaizduotos pirmajame iš trijų paveikslėlių. Nulenkite galva link grindų, nosimi nubrėždami kuo ilgesnį brūkšnį. Po to pakelkite viršutinę kūno dalį, kaip pavaizduota antrajame paveikslėliuke. Pakartokite judesius atvirkštine tvarka.

Kūno kėlimas viena ranka



Tai neįprastas, bet labai naudingas pratimas, stiprinantis skirtingas raumenų grupes juosmens, nugaros ir krūtinės srityse. Atsiremkite viena ranka ir ta pačia koja, kaip pavaizduota nuotraukoje.

Nuleiskite klubą link grindų, paskui pakelkite jį kaip galima aukščiau. Jeigu rankai apkrova yra per didelė, galima pratimą palengvinti į grindis remiantis alkūne.

Toliau pateikiami paprastų, bet veiksmingų jėgą ugdančių pratimų aprašymai. Daugumai jų atlikti nereikia specialių įrankių, tik poros kvadratinių metrų grindų ir laisvos erdvės.

Pilvo preso raumenys

Atsisėdimai iš gulimos padėties



Lėtai pakelkite viršutinę kūno dalį įtempdami pilvo raumenis. Nepasikelkite daugiau nei pavaizduota paveiksle. Pakilę aukštyr trumpam išlaikykite šią padėtį prieš iš lėto nusileisdami žemyn. Nusileidę neatsipalaiduokite ir nenuleiskite pečių ant gulto, pasistenkite išlaikyti pilvo preso raumenis įtemptus. Pratimą galima varijuoti pasisukant į šonus.

Susilenkimai gulint ant nugaros



Šis pratimas atliekamas kojas užkėlus ant suoloelio. Išlenkite nugarą ir lėtai kelkite krūtinę į priekį link kelių stengdamiesi nejudinti šlaunų. Trumpam išlaikykite šią padėtį ir iš lėto nusileiskite žemyn. Išlaikykite įtemptą pilvo presą viso pratimo metu.

Atsisėdimai iš gulimos padėties pakeltomis kojomis



Tai gana sudėtingas pilvo presui skirtas pratimas, kadangi reikia išlaikyti pusiausvyrą ir koordinaciją. Pratimas veiksmingiausias tuomet, kai pilvo ir šlaunų raumenys vienu metu pakelia kojas ir viršutinę kūno dalį. Neleiskite pėdoms ir pečiams remtis į grindis tarp pakilimų, išlaikydami įtemptą pilvo presą viso pratimo metu.

Kojų pakėlimas gulint



Tai klasikinis pratimas, kai kojos lėtai pakeliamos įtempiant pilvo ir šlaunų raumenis. Pėdos neturi nusileisti ir ilsėtis ant gulto. Nekelkite kojų per aukštai, nes tuomet prarasite pilvo preso įtampą. Varijuokite mosuodami kojomis į šalis arba pieškite pėdomis mažus apskritimus.

Šlaunų pakėlimas



Tai gana sunkus pratimas, reikalaujantis ištvermės. Jo metu yra nesunku reguliuoti apkrovą. Leiskite pakeltas kojas link galvos, jausdami nestiprų pasipriešinimą. Kojas lenkiant link grindų didėja apkrova. Nepamirškite kelti šlaunis pilvo presu, o ne rankomis. Kojas iškelkite kuo aukščiau. Po to lėtai nuleiskite šlaunis ant gulto.

Pratimai pilvo preso raumenims lavinti naudojantis prietaisais





Nugaros raumenys

Nugaros tiesimas ir lenkimas



Tai puikus pratimas neišmankštintai ir nelanksčiai nugarai. Įsispirkite rankomis ir išsirieškite, trumpam išlaikykite šią padėtį maksimaliai išitempę prieš grįždami į pradinę padėtį.

Nugaros kėlimas



Gulėdami ant pilvo pakelkite viršutinę kūno dalį, įtemdami nugaros raumenis. Pakilkite kuo aukščiau ir trumpam išlaikykite šią padėtį. Po to lėtai nusileiskite ir vėl kilkite aukštyn neatpalaiduodami nugaros raumenų.

Įstrižas rankų ir kojų tempimas



Užimkite tokią padėtį, kaip pavaizduota paveiksle, ir pakelkite vieną ranką ir jai priešingą koją. Jas iškelkite taip aukštai, kaip tik galite, ir trumpam palaikykite. Nuleiskite ranką ir koją ant gulto ir pakartokite judesius su kita ranka ir koja.

Koju raumenys

Šlaunys

Pritūpimai



Atsistokite kojas laikydami pečių pločiu, tiesia nugarą, žvelkite tiesiai, ištieskite į priekį rankas, kad lengviau būtų išlaikyti pusiausvyrą. Sulenkite kojas 90 laipsnių kampu ar dar daugiau, po to stokitės įtempdami keturgalvius šlaunų raumenis. Apkrovai padidinti galite glėbyje laikyti sunkesnę daiktą.

Pritūpimai ant vienos kojos



Vieną koją padėkite ant suoloelio ar kito paaukštinimo, esančio už nugaros. Atlikite pratimą kaip įprastą pritūpimą, tik viena koja vienu metu.

Nepilni pritūpimai



Tai gana sunkus pratimas, kuriam reikia stiprių kelių. Į ką nors atsiremkite viena ranka, atkiškite į priekį šlaunis ir nuleiskite kūną sulenkdami kelius. Leisdami kelti kulnus, kad remtumėtės vien pirštų galais. Keliai turi būti sulenkti 90 laipsnių kampu ar dar daugiau. Šlaunis išlaikykite atkištas. Po to kilkite įtempdami keturgalvį šlaunų raumenį.

Šuoliai aukštyn



Pritūpkite sėdinčiojo poza, rankomis remdamiesi į grindis, ir pašokite visa jėga aukštyn kiek tik pajėgiate. Sulėtinkite nusileidimą įtempdami šlaunų raumenis ir nusileiskite į pradinę padėtį. Kartokite.

Šuoliai neišsitiesiant



Pritūpkite pėdomis tvirtai atsirėmę į grindis, rankas ištieskite į priekį arba sukryžiuokite ant krūtinės. Po to šokinėkite į priekį mažais šuoliais, neištiesdami kojų iki galo.

„Čiuožėjo“ šuoliai



Atsispinkite viena koja ir pašokite į šoną kiek galima toliau. Nusileisdami sulenkite koją ir iš karto pasiruoškite naujam šuoliui į priešingą pusę. Rankas panaudokite pusiausvyrai išlaikyti ir ritmiškam judėjimui.

Įtūpstai



Atlikite įtūpstus viena koja tarsi fechtuotojas. Viena koja ženkite į priekį didelį žingsnį tiek, kad pėda atsidurtų priešais kitos priklauptos kojos kelį. Iš šios padėties pakilkite aukštyn į stovimą padėtį, tuomet tai kartokite su kita koja. Apkrovą galite padidinti dar pailgindami ir pagilindami įtūpstą.

Kitas įtūpsto variantas yra kelio priglaudimas prie grindų. Eikite lėtai į priekį, keliais lengvai paliesdami grindis kiekvieno įtūpsto metu. Pakaitomis ženkite dešine ir kaire kojomis. Laikykite tiesią viršutinę kūno dalį ir žvelkite į priekį, tokiu būdu išlaikydami pusiausvyrą.

Priekinė šlaunies raumenų grupė

Pritūpimai su štanga



Tai neabejotinai bazinis kojų treniravimo pratimas. Ant pečių užsidėkite štanga. Atsistokite tvirtai, laikykite nugarą tiesią ir žiūrėkite į priekį ar į viršų. Tūpkite lenkdami kojas tol, kol šlaunys bus lygiagrečios su grindimis. Po to pakelkite svorį, ištiesdami kojas ir nugarą. Pratimas apkrauna daugiausia priekinę šlaunų dalį, sėdmenų raumenis, vidinę šlaunų dalį, juosmens raumenis ir užpakalinę šlaunų dalį.

Variantas: pratimą galima atlikti laikant štanga prieš save, alkūnes atkišant į priekį ir sukryžiuojant dilbius. Štangos virbalą plaštakomis laikykite po smakru ir paremkite priekiniais pečių juostos raumenimis. Šis pratimo variantas mažiau apkrauna sėdmenų raumenis.

Pastaba: šį pratimą galite atlikti tik su kvalifikuoto specialisto/trenerio priežiūra, laikydamiesi saugaus elgesio taisyklių. Jeigu atlikdami šį pratimą šių taisyklių nesilaikysite arba keliamas svoris bus per sunkus jums, galite gauti sunkią traumą, kuri gali būti neišgydoma.

Svorio spaudimas kojomis



Tai patikimas ir paprastas pratimas, minimaliai apkraunantis nugarą. Atsigulkite į treniruoklį, nugarą atremdami į atlošą, o kojas pečiu pločiu atremdami į plokštę pėdoms. Stumkite svorį aukštyn ištiesdami kojas. Paskutinę pratimo atkarpą atlikite neskubėdami ir, kai keliai kiek sulenkiami, sulaikykite kojas tokioje padėtyje. Pradėkite jas leisti žemyn, kai jos nėra visiškai ištiesios. Žemutinėje padėtyje pasistenkite kojas kuo daugiau sulenkti, nepakeldami nuo atlošo klubų ir sėdmenų.

Variantas: skirtingai uždėjus kojas, apkraunamos skirtingos raumenų grupės: suglaustos pėdos – apkraunama priekinė šlaunų dalis, pėdos plačiai – apkraunama vidinė šlaunų dalis, pėdos aukštai – apkraunama užpakalinė šlaunų dalis ir sėdmenų raumenys.

Kojų tiesimas



Tai geriausias pratimas priekinei šlaunų daliai. Jis yra lengvas, be to, geriausiai stiprina ir stabilizuoja silpnus kelius. Atsisėskite į treniruoklį ir delnais suimkite rankenas. Pasirinkite tokį pasipriešinimo dydį, kad spaudimas tektų viršutinei kulkšnių daliai. Nepaisant pratimo pavadinimo, jūs turite ne spirti svorį, o tolygiai jį kelti. Maksimaliai iškėlę svorį trumpai palaikykite kojas tokioje padėtyje, o po to lėtai jas nuleiskite į pradinę padėtį.

Užpakalinė šlaunies raumenų grupė

Įtūpstai su svarmenimis



Atsistokite tiesiai nuleistomis rankomis, kiekvienoje laikydami po svarmenį. Kairiąja koja ženkite žingsnį į priekį tiek, kad pėda atsidurtų priešais dešinės priklauptos kojos kelį. Pritūpkite visu

kūnu, galinės kojos keliu jausdami grindis. Iš šios padėties kilkite aukštyn į stovimą padėtį, abi kojas laikydami vienodame aukštyje. Paskui sukeiskite kojas vietomis. Pratimas daugiausia apkrauna užpakalinę šlaunies raumenų grupę ir sėdmenų raumenis, taip pat priekinę šlaunies raumenų grupę.

Variantas: pratimą galima atlikti su štanga ant pečių vietoje svarmenų.

Šlaunų lenkimas su lynu



Tai pratimas, kuris apkrauna užpakalinę šlaunies raumenų grupę. Prikabinkite nuo treniruoklio einantį lyną prie vienos kojos kulkšnies. Atsistokite tvirtai laikydamiesi už atramų rankoms ir atlenkite koją taip, kad svarmuo nenusileistų žemyn. Traukite svorį kulnu link sėdmenų neišlenkdami šlaunų, trumpam išlaikykite šią padėtį ir iš lėto grįžkite į pradinę padėtį.

Variantas: pratimą galima atlikti gulint ant pilvo, geriausia ant suoliuko su lynu, esančiu suoliuko krašto aukštyje.



Blauzdos raumenys

Pasistiebimas ant vienos kojos



Šį pratimą geriausia atlikti ant laiptų. Ranka laikykites už laiptų turėklo, o vienos kojos pėdą padėkite taip, kad kulnas ir skliautas kybotų ore. Kiek pakelkite kitos kojos pėdą. Pakelkite kūną įtempdami blauzdų raumenis ir likite stovėti ant kojų pirštų. Po to lėtai nusileiskite, kaip galima žemiau nuleisdami kulną. Kartokite.

Svorio spaudimas blauzdomis stovint



Šis pratimas apkrauna dvilypio blauzdos raumens vidinę ir išorinę dalis. Atsistokite po štanga tiesia nugarą, o kojas pastatykite taip, kad galėtumėte nuleisti kulnus nuo atramos krašto žemyn. Nuleiskite kulnus kaip galima žemiau, kad paskui galėtumėte pakilti ant kojų pirštų. Trumpam išlaikykite šią padėtį ir iš lėto nusileiskite žemyn. Visą laiką išlaikykite ištiestas kojas ir tiesią nugarą.

Variantas: pratimui atlikti naudokite treniruoklį, skirtą blauzdų spaudimui stovint.

Pastaba: šį pratimą galite atlikti tik su kvalifikuoto specialisto/trenerio priežiūra, laikydamiesi saugaus elgesio taisyklių. Jeigu atlikdami šį pratimą šių taisyklių nesilaikysite arba keliamas svoris bus per sunkus jums, galite gauti sunkią traumą, kuri gali būti neišgydoma.

Svorio spaudimas blauzdomis sėdint



Pratimas apkrauna blauzdos pleksninį raumenį. Atsisėskite į treniruoklį ir kelius pakiškite po minkšta stabilizuojančia atrama. Pėdas uždėkite ant specialios lentelės taip, kad netrukdomi galėtumėte nuleisti kulnus. Nuleiskite kulnus kuo žemiau, kad paskui galėtumėte pakilti ant pirštų. Trumpam išlaikykite šią padėtį ir iš lėto nusileiskite žemyn.

Variantas: pratimą galima atlikti sėdint ant suolo su ant kelių padėta štanga, užkėlus pėdas ant svarmens. Štangos virbalą apsuokite audiniu, kad būtų patogiau.

IŠTVERMĖS UGDYMO SAVARANKIŠKOS PRATYBOS

Fizinis rengimas – ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas kario asmenybės ir jo fizinių, techninių, taktinių, intelekto savybių ir gebėjimų tobulinimas. Planuojant fizinio rengimo treniruotės krūvį, reikia atsižvelgti į testuojamo organizmo ypatybes ir pirmiausia taikyti tokias priemones, kurios ugdo bendrą ištvermę. Kiekvienas pradedantis ugdyti ištvermę turi suplanuoti savo treniruotės eigą etapais. Rudens gamtos sąlygos leidžia bėgioti geru gruntu miške ar parke. Svarbiausias treniruočių uždavinys – ugdyti bendrą ištvermę. Rudenį bėgioti krosą reikia tolygiu greičiu (1 km per 5 min. ir lėčiau), pulso dažnis – 130–140 k./min. Bėgimo trukmė – 30–40 min. Toks bėgimas gryname ore greitina medžiagų apykaitą, lavina visas sistemas, grūdina organizmą. Suprantama, tolygų kroso bėgimo greitį ir jo trukmę pagal savijautą pasirenka pats bėgiojantis žmogus. Po bėgimo aikštelėje būtina padaryti 10–12 min. bendro fizinio rengimo mankštą, daugiau dėmesio skiriant lankstumui ir pilvo raumenims stiprinti. Kai oras lietingas ir šaltas, reikia apsirengti šilčiau, o mankštintis užuovėjoje.

Treniruotės gryname ore sustiprina bendrą bėgiojančiojo sveikatą. Keletą pirmų treniruočių reikia bėgioti lėtai, kad organizmas išitrauktų į darbą palengva. Pamažu lavinamos nervų, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos, stiprinamos būsimums treniruotėms būtinos raumenų grupės.

Toliau ugdant bendrą ištvermę, naudojamos ir kitos priemonės: kaitusis bėgimas, krosas su spurtais. Žmogaus organizmas geba prisitaikyti prie įvairių bėgimo būdų, todėl reikia naudoti ne tik tolygų metodą. Jei treniruotės krūvis nevienodas, organizmas greičiau įpranta prie įvairių krūvių. Jei žiemą yra daug sniego, tikslinga bėgti plentų, parke, kur gruntas geras atsispirti. Ypač naudinga bėgti

vidutinio raižytumo trasoje, nes toks bėgimas stiprina bėgiko raumenis, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų veiklą. Po bėgimo geriausiai mankštintis sporto salėje ar nevējuotoje aikštelėje. Naudingi pratimai su nesunkiais įrankiais, pašokimais, daugkartiniai šuoliukai su svoriu ant pečių, pratimai su svarmenimis. Šaltesnėmis dienomis reikia išlaikyti didesnę bėgimo spartą. Jeigu slidu, nuotolį galima truputį sumažinti, nes neįprastomis sąlygomis organizmas išekvoja daugiau energijos, todėl bėgant padidėja raumenų įtempimas. Be to, reikia šiek tiek sutrumpinti bėgimo žingsnį.

Po reguliarių treniruočių pagerėja bendra organizmo būklė, venos ir arterijos tampa elastingesnės, pagerėja širdies veikla. Nereikalingi riebalai pašalinami, vidaus organai dirba daug efektyviau. Ramybės būsenoje retėja pulsas ir po fizinio krūvio greičiau sunormalėja širdies ritmas. Padidėja veikiančių kapiliarų skaičius raumenyse. Alveolėse padaugėja deguonies, kuri gali paimti kraujas ir pernešti audiniams. Kvėpavimas pasidaro ritmingesnis ir gilesnis. Įgyti funkciniai organizmo pakitimai turi lemiamą reikšmę tolesniam bėgiojančiojo tobulėjimui.

Savarankiškai sportuojant, daugiau dėmesio reikia skirti aprangai ir avalynei. Apranga turi būti šilta, lengva, gerai apsaugoti kūną nuo vėjo. Ant galvos patartina užsidėti kepuraitę. Avalynę reikia nešioti vienu numeriu didesnę, kad būtų galima užsimauti vilnones kojines.

Pavasariį reikia toliau tobulinti bendrą ir iš dalies specialią ištvermę, pripratinti organizmą prie didesnio deguonies trūkumo. Šio etapo pradžioje pradėdama nauja, efektyvi treniruočių priemonė – bėgimas į kalną įvairiais variantais. Šis bėgimas sunkus, bet jo pakeisti negali niekas, kadangi vėliau jis praverčia bėgant krosą. Skirtingi į kalną bėgimo būdai padeda stiprinti įvairias raumenų grupes ir tobulinti visas organizmo sistemas. Kitą dieną po bėgimo į kalną būtina bėgti tolygiai, nes tai leidžia organizmui pailsėti ir padidina bendrą ištvermę. Bėgimas į kalną stiprina kojų, pilvo raumenis. Tokių rezultatų negalima pasiekti jokioje sporto salėje.

Pavasario treniruotėse, panaudojant per žiemos treniruotes sukauptą patirtį, daugiausia dėmesio skiriama greitumui ir specialiai ištvermei ugdyti. Šiuo laiku didesni krūviai kaitaliojami su mažesniais, po kelių savačių didesnio krūvio eina sumažinto krūvio savaitė.

Pavasariį geriausia treniruotis miške. Jei arti nėra parko arba miško, galima bėgti paplente, pieva, aikštele. Treniruočių planas ir savaitinis ciklas turi atitikti bėgiojančiojo fizinį parengtumą, amžių, meistriškumą. Didėjant meistriškumui keičiasi treniruočių apimtis ir intensyvumas. Treniruotės apimtis skaičiuojama kilometrais, vienai treniruotei, savaitei, mėnesiui. Treniruotės intensyvumas priklauso nuo nuotolių įveikimo greičio, poilsio trukmės tarp nuotolių ir atskirų serijų. Treniruotės apimtis ir intensyvumas artimai susiję – didėjant apimčiai mažėja intensyvumas, ir atvirkščiai.

Nurodyti treniruočių savaitiniai ciklai nėra standartai, bet leidžia sportuojančiajam kūrybiškai dirbti konkrečiomis sąlygomis. Kiekviena treniruotė turi didelį poveikį organizmui. Jaučiamas nuovargis, ir kad organizmas galėtų atgauti jėgas, būtinas poilsis. Niekada nereikia per daug išvarginti organizmo. Pažanga treniruotėse pasiekama tuomet, kai sportuojantysis atidžiai, apgalvotai suplanuoja atskirų treniruotės periodų, kiekvienos treniruotės priemones, viską apibendrina, daro išvadas iš įgytos patirties. Tas, kuris tikisi pasiekti gerų rezultatų, visuomet turi dirbti pagal treniruočių planą, antraip jo treniruotės laukiamų rezultatų gali ir neduoti.

Labai svarbu įsigyti geros kokybės sporto batelius. Apsilankykite specialioje sporto prekių parduotuvėje, kur jums padės išsirinkti jūsų kojai tinkamą avalynę. Geri batai pradedančiam sportininkui yra netgi svarbesni nei patyrusiam ir varžybose dalyvaujančiam bėgikui. Apkrova, tenkanti netreniruoto žmogaus pėdoms, yra kur kas didesnė nei prie jos įpratusiam sportininkui. Jei dėl netinkamų batų pradės skaudėti kojas, treniravimosi pradžia jums nebus maloni.

Kad jūs būtumėte fiziškai pasirengę bėgti, pirmiausia greitu žingsniu įveikite tą atstumą, kurį ateityje ketinate pasirinkti. Jei anksčiau nesportavote, skubėti reikia lėtai. Net jeigu turite šiokios tokios patirties ir anksčiau žaidėte tenisą ar dalyvavote aerobikos užsiėmimuose, nėra taip lengva iš karto pereiti prie bėgimo. Kūnas turi pasiruošti naujoms apkrovoms, kad sąnariai, sausgyslės ir raumenys pamažu prisitaikytų prie bėgimo specifikos.

Kaip pradedantis bėgikas būsite pasiekę gerų rezultatų, kai pajėgsite bėgti 30–40 min. be pertraukos tris kartus per savaitę. Greičiausiai po kiekvienos treniruotės jausite fizinį nuovargį ir galbūt būsite nepatenkintas savo pasiekimais. Tačiau tarp nuovargio, kurį jaučiate po 20 min. ėjimo

arba bėgimo, ir kuriį jaučiate po 40 min. bėgiojimo, yra didžiulis skirtumas. Jūsų pažanga nepaprastai didelė. Širdis jau kur kas stipresnė, o jos veikla – efektyvesnė. Jūs sustiprinote savo raumenis ir sąnarius. Taip pat ir jūsų organizmas geriau prisitaikė perduoti raumenims deguonį, maisto medžiagas ir pašalinti šalutinius produktus, pavyzdžiui, pieno rūgštį. Pažangą rodo ir retesnis pulsas ramybės metu, taip pat tai, kad lipdami laiptais jūs kur kas mažiau pavargstate.

Norint sportuoti pagal užsibrėžtą programą reikės šiek tiek kantrybės ir drausmės. Jūsų tikslas – „pažadinti“ kūną bei įpratinti jį prie naujo judesių komplekso, tačiau dar kartą primename – skubėkite lėtai. Pamažu kelkite sau naujus iššūkius. Pasitikrinkite, kaip jums sekasi siekti treniravimosi tikslų, apdovanokite save už kiekvieną pasiektą tarpinį tikslą.

BĖGIMO PROGRAMA PRADEDANTIEMS (3 MĖNESIAI)

Tikslas: nubėgti 5 km be sustojimų.

LAIKAS: 1–2 SAVAITĖS, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ.

Serijos trukmė: 20 min, neįskaitant apšilimo, atsipalaidavimo ir tempimo. Bendras treniruotės laikas – maždaug 45 min.

Pasirinkite tinkamą bėgimo takelį, geriausia šiek tiek nelygų ir nekietu paviršiumi.

Apšilimas:

1. Eikite įprastu pasivaikščiojimo žingsniu maždaug 5 min.
2. Padidinkite greitį iki sportinio ėjimo, stipriai atsispirdami kiekvienu žingsniu ir dirbdami rankomis. Turite pajusti, kaip sušylate, imate tankiau kvėpuoti. Po 10 min. ėjimo keletui minučių sustokite ir atlikite šlaunų bei blauzdų tempimo pratimus.

Pagrindinė dalis:

3. Pradėkite bėgti jums tinkamu greičiu. Taip bėkite 1 min.
4. Sumažinkite greitį iki sportinio ėjimo greičio 1 min.
5. Bėkite 1 min.
6. Vėl sumažinkite greitį iki sportinio ėjimo.
7. Tokiu būdu bėkite iki 20 min.

Atsipalaidavimas ir tempimas:

1. Eikite įprastu pasivaikščiojimo žingsniu keletą minučių.
2. Sustokite ir atlikite blauzdų ir šlaunų, nugaros ir kaklo tempimo pratimus.

LAIKAS: 3–4 SAVAITĖS, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ.

Serijos trukmė: 25 min. neįskaitant apšilimo, atsipalaidavimo ir tempimo. Bendras treniruotės laikas – maždaug 50 min.

Apšilimas: kaip ir 1 sistemoje.

Pagrindinė dalis: bėkite 3–5 min. intervalais, tarp jų įterpdami 1 min. sportinio ėjimo, iš viso 25 min.

Atsipalaidavimas ir tempimas: kaip ir 1 sistemoje.

LAIKAS: 5–6 SAVAITĖS, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ.

Serijos trukmė: 30 min. neįskaitant apšilimo, atsipalaidavimo ir tempimo. Bendras treniruotės laikas – maždaug 55 min.

Apšilimas: kaip ir 1 sistemoje.

Pagrindinė dalis: bėkite 5–7 min. intervalais, tarp jų įterpdami 1 min. sportinio ėjimo, iš viso 30 min.

Atsipalaidavimas ir tempimas: kaip 1 sistemoje.

LAIKAS: 7–8 SAVAITĖS, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĖ.

Serijos trukmė: 30 min. neįskaitant apšilimo, atsipalaidavimo ir tempimo. Bendras treniruotės laikas – maždaug 55 min.

Pagrindinė dalis: bėkite 9 min. intervalais, tarp jų įterpdami 1 min. sportinio ėjimo. Bendras serijos laikas – 30 min.

Atsipalaidavimas ir tempimas: kaip 1 sistemoje.

LAIKAS: 9–10 SAVAIČIŲ, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĖ.

Serijos trukmė: 30 min. neįskaitant apšilimo, atsipalaidavimo ir tempimo. Bendras treniruotės laikas – maždaug 55 min.

Apšilimas: kaip 1 sistemoje.

Pagrindinė dalis: bėkite be pertraukų. Jeigu darosi sunku, pasistenkite nepereiti prie ėjimo, geriau sulėtinkite bėgimo tempą. Bendras serijos laikas – 30 min.

Atsipalaidavimas ir tempimas : kaip ir 1 sistemoje.

LAIKAS: 11–12 SAVAIČIŲ, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĖ.

Serijos trukmė: 40 min. neįskaitant apšilimo, atsipalaidavimo ir tempimo. Bendras treniruotės laikas – maždaug 60 min.

Apšilimas: paskutines 5 min. bėkite.

Pagrindinė dalis: bėkite visą trasą. Bendras serijos laikas – 35–40 min.

Atsipalaidavimas ir tempimas: kaip ir 1 sistemoje.

2. BĖGIMO PROGRAMA PAŽENGUSIEMS (6 MĖN.)

Tikslas: lengvai nubėgti 10 km.

1 SISTEMA

LAIKAS: 1–8 SAVAITĖS, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĖ.

1. Distancijos bėgimas: 6–8 km, neintensyvus bėgimas.
 2. Greitas bėgimas: 3–5 km intensyvus bėgimas.
 3. Jėgos treniruotė, atliekant 20–30 pakartojimų (treniruoklių salėje).
- Tikslas: įpratinti savo kūną bėgti ir išlavinti šį gebėjimą.

2 SISTEMA

LAIKAS: 9–16 SAVAIČIŲ, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĖ.

1. Distancijos bėgimas: 8–10 km neintensyvus bėgimas.
 2. Ilgas intervalas: 800–1000 m.
 3. Jėgos treniruotė atliekant 20–30 pakartojimų (treniruoklių salėje)
- Tikslas: pailginti bėgimo žingsnį ir įprasti intensyviai bėgti.

3 SISTEMA

LAIKAS: 17–24 SAVAITĖS, 3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĖ.

1. Distancijos bėgimas: 10–12 km neintensyvus bėgimas.
2. Greitas bėgimas: 6–8 km intensyvus bėgimas.
3. Trumpas intervalas: 200–600 m.

Tikslas: išsiugdyti gebėjimą greitai nubėgti ilgą distanciją, kad 10 km ruožo bėgimas būtų malonus ir lengvas.

Pavyzdinis bendrosios ištvermės ugdymo mikrociklo planas

Diena	Turinys	Krūvis	Metodiniai nurodymai
Pirmadienis	Bėgimas	30 min.	Pulsas 150 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	Pulsas 120–130 k./min.
	Bėgimas	30 min.	Pulsas iki 150 k./min.
Antradienis	Bėgimas	30 min.	Pulsas 150 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	Spurtas	20 k. po 10 sek.	Intensyvumas 70 proc. Atsigavimas – lėtai bėgant grįžtama į starto vietą.
	Lėtas bėgimas	20 min.	Pulsas iki 130 k./min.
Trečiadienis	Bėgimas	40 min.	Pulsas iki 150 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	Baseinas, pirtis	40 min.	Ilgalaikis plaukimas
Ketvirtadienis	Bėgimas	30 min.	Pulsas iki 130 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	Bėgimas	30 min.	Pulsas iki 150 k./min.
Penktadienis	Bėgimas	30 min.	
	Mankšta	10–15 min.	
	Spurtas	20 k. po 10 sek.	Intensyvumas – 70 proc. Atsigavimas – lėtai bėgant grįžtama starto vietą.
Šeštadienis	Sportiniai žaidimai	40 min. – 1 val.	Pulsas iki 150–170 k./min.
Sekmadienis	Poilsio diena		

Pavyzdinis greitumo ištvermės ugdymo mikrociklo planas

Diena	Turinys	Krūvis	Metodiniai nurodymai
Pirmadienis	Bėgimas	20 min.	Pulsas iki 160 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	400 m bėgimas	6 kartai	Bėgama per 1 min. 15 sek. Per pertrauką 200 m bėgama lėtai. Poilsio tarp serijų trukmė – 1 min.
	Šuoliai į viršų	2 ser. po 20 š.	
Antradienis	Bėgimas	20 min.	Pulsas iki 160–170 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	Bėgimas į kalną	6 k. po 30 sek.	Per pertrauką 200 m bėgimas lėtai
	Šuoliai į viršų	2 ser. po 20 š.	Poilsio tarp serijų trukmė – 1 min.
Trečiadienis	Bėgimas	20 min.	Pulsas 150–160 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	400 m bėgimas	8 kartai	Bėgama per 1 min. 15 sek. Per pertrauką 200 m bėgimas lėtai
	Šuoliai į viršų	2 ser. po 20 š.	Poilsio tarp serijų trukmė – 1 min.
Ketvirtadienis	Bėgimas	20 min.	Pulsas iki 160–170 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	Bėgimas į kalną	8 k. po 30 sek.	Per pertraukas 200 m bėgimas lėtai
	Šuoliai į viršų	2 ser. po 15 š.	Poilsio tarp serijų trukmė – 1 min.

Penktadienis	Bėgimas	20 min.	Pulsas 150–160 k./min.
	Mankšta	10–15 min.	
	400 m bėgimas	8 kartai	Bėgama per 1 min. 15 sek.
	Šuoliai į viršų	2 ser. po 20 š.	Poilsio tarp serijų trukmė – 1 min.
Šeštadienis	Sportiniai žaidimai	40 min.	Pulsas iki 160–170 k./min.
Sekmadienis	Poilsio diena		

Treniravimosi metodai

Įveikus bėgimo programas pradedantiesiems ir pažengusiems, įgūdžius lavinti galima įvairiais būdais. Trumpai apibūdinsime daugiausia paplitusius treniravimosi metodus.

Ilgų nuotolių bėgimas

Ilgų nuotolių bėgimas pratina kūną prie ilgalaikio darbo, kitaip tariant, lavina išsvermę. Treniruojantis lėtu tempu daugelio žmonių pulsas svyruoja tarp 130 ir 150 k./min., atsižvelgiant į amžių bei maksimalų pulsą. Pasiekus didžiausią k./min. skaičių ima gerėti širdies veikla. Bėgant ilgą nuotolį širdies raumuo geriau pasisavina deguonį, didėja išsvermė, kaulai, sąnariai ir sausgyslės stiprėja ir geriau atlaiko ilgalaikes apkrovas. Treniravimasis bėgti ilgus nuotolius lavina išsvermę ir padeda pereiti prie intensyvių treniruočių.

Greitas bėgimas

Šio bėgimo tikslas yra pasiekti varžybų tempą. Sportininkai bėga maždaug 20–50 min. išlaikydami gana spartų tempą, nors šiek tiek mažesnę nei varžybose. Praktikuodami greitą bėgimą stenkitės laikytis teisingos technikos, tačiau saugokitės, kad kojų nesutrauktų mėšlungis.

Tempo bėgimas

Tempo bėgimas panašus į greitą bėgimą, tačiau jį praktikuojant yra kartojamas trumpesnio nuotolio bėgimas, pvz., 3 po 3 km arba 5 po 2 km. Bėgimo tempas turėtų būti šiek tiek lėtesnis nei per varžybas. Norėdami taikyti įvairesnę techniką, bėgimui galite pasirinkti skirtingo paviršaus vietovę arba vieno vingiuoto etapo atkarpą. Po kiekvieno 8–15 min. trukmės bėgimo etapo darykite aktyvaus poilsio pertrauką, kurios metu eikite arba lengvai bėgiokite. Tokiai pertraukai skirkite 5–8 minutes, kad prasidėjus kitam bėgimo etapui jaustumėtės pailsėję, o per tą laiką išsiskyrusi pieno rūgštis spėtų pasišalinti iš raumenų.

Intervalinis bėgimas

Ilgo nuotolio ruožų bėgimas

Praktikuojant ilgo nuotolio ruožų bėgimą 3–8 min. trukmės bėgimo etapai derinami su 2–4 min. trunkančiais aktyvaus poilsio etapais. Kiek kartų jūs planuojate kartoti tokius derinius priklausys nuo jūsų fizinio pasirengimo ir ambicingumo. Optimaliausias yra 3–8 kartojimų derinys. Intervalinio bėgimo tikslas – pagerinti bendrą organizmo pajėgumą, t.y. kvėpavimą bei širdies veiklą. Laikykitės greito bėgimo tempo ir pulso. Vykstant tokio intensyvumo treniruotei, neišvengiamai išsiskirs šiek tiek pieno rūgštis. Ilgo nuotolio ruožų bėgimui labiausiai tinka nuožulnūs šlaitai bei įkalnės.

Trumpo nuotolio ruožų bėgimas

Bėgant trumpo nuotolio ruožus 1–2 minutes trunkantis fizinis darbas yra derinamas su 20–60 sekundžių poilsiu. Klasikinis modelis – 70–20 sekundžių. Kitas variantas yra 400–600–800 m bėgimas. Trumpo nuotolio ruožų bėgimo treniruotės tikslas – didinti bendrą pajėgumą ir visų pirma širdies veiklą. Treniruotės intensyvumui bei greičiui taikomi tie patys principai, kaip ir ilgo nuotolio ruožų bėgime.

Trumpų atkarpų kombinuotas bėgimas

Bėgama staigiu judesiu išvystant maksimalų greitį tiek lygiose plokščiose, tiek nuožulniose ar raižytose vietovėse. Dažniausias modelis – 5–15 sekundžių. Kadangi tokios treniruotės metu pasiekiamas aukštas bėgimo tempas, dirba greitosios raumenų skaidulos. Praktikuojant trumpų atkarpų kombinuotą bėgimą lavinama bėgimo technika bėgant dideliu greičiu, kurį reikia išlaikyti visos treniruotės metu.

Bėgamų atkarpų skaičius gali būti labai skirtingas: dažniausiai – 15–20, tuomet sumažinus greitį 4–5 min. skiriamos atsigauti, po to vėl – 15–20 atkarpų. Toks bėgimas dažnai vertinamas kaip sudėtingas, bet patirtis rodo, kad jis ypač naudingas gerai fizinei formai pasiekti ir siūlytinas praktikuoti artėjant varžyboms.

Bėgimas kalvotomis vietovėmis

Įvairaus ilgio ruožus galima nubėgti ir kalvotomis vietovėmis su stačiais šlaitais. Tuomet žingsniai bus daromi su didesne jėga bei spaudimu, todėl dirbantys raumenys bus ypač apkraunami. Lėtai leidžiantis šlaitu raumenys pereina į aktyvaus poilsio fazę. Staigiai kylančiomis įkalnėmis arba besileidžiančiais šlaitais bėkite trumpais žingsniais, o kildami į šlaitą pėdas statykite tiesiai po savimi.

TRENIRAVIMOSI FORMA	PULSAS
Ilgų nuotolių bėgimas	120–140
Greitas bėgimas	150–160
Tempo bėgimas	160–170
Intervalinis bėgimas	
<i>Ilgo nuotolio ruožų bėgimas</i>	180–190
<i>Trumpo nuotolio ruožų bėgimas</i>	160–190
<i>Trumpų atkarpų kombinuotas bėgimas</i>	160–190
Bėgimas kalvotomis vietovėmis	180–190

PERIODIŠKUMAS

Daugelis žmonių pasitenkina bėgdami įprastinę atkarpą kartą ar du per savaitę, ir to visiškai pakanka gerai fizinei savijautai. Daugelis klausia, ką jie turėtų daryti, norėdami tobulinti savo fizinius įgūdžius. Bėgdami standartinį atstumą įprastu tempu jie jaučiasi kaip tikri pasaulio čempionai. Tačiau jų problema yra nesugebėjimas atsisakyti senų įpročių, įvairovės bei intensyvumo stoka. Treniruotė turi būti sudaroma atsižvelgiant į sau keliamus tikslus .

Bazinio treniravimosi laikotarpis (4 mėn.)

Šio laikotarpio tikslas – įpratinti kūną kuo efektyviau pasisavinti kraujo pernešamą deguonį. Plečiasi kapiliarų tinklas, išauga mitochondrijų skaičius, padidėja ir jos pačios. Organizmas išmoksta pataupyti glikogeną ir geriau panaudoti riebalus kaip kurą.

Gerėja ištvermė, taigi atliekant tą patį fizinį darbą išsiskiria mažiau pieno rūgšties. Taip pat sustiprėja kaulai bei sausgyslės, netgi oda tampa atsparesnė, todėl sumažėja rizika prisitrinti nuospaudų ir susižeisti.

Daugiausia dėmesio reikėtų skirti ilgų nuotolių bėgimui vidutinio intensyvumo tempu, kad bėgdami galėtumėte kalbėtis su kartu besitreniruojančiu draugu. Distancijų ilgis priklausys nuo to, kokius nuotolius jums teko bėgti anksčiau, tačiau tikslas – sėkmingai įveikti maždaug 12–15 km. Pakaks, jeigu treniruositės tris kartus per savaitę. Du kartus bėkite ilgus nuotolius ir vieną kartą – trumpą. Bėgimas turėtų trukti maždaug 25–30 min. beveik maksimaliu greičiu.

Šiame etape reguliariai atlikite jėgos pratimus kojoms ir viršutinei kūno daliai, daugiausia dėmesio skirdami pilvo bei nugaros raumenims. Treniruokitės 2–3 kartus per savaitę. Pratimus viršutinei kūno daliai galima puikiai derinti su bėgimu. Jėgos pratimų kojoms nedarykite prieš bėgimo treniruotę, nes tada prastėja bėgimo technika.

Efektyvus treniravimosi laikotarpis (3 mėn.)

Po bazinio treniravimosi laikotarpio kūnas yra pasiruošęs intensyvesnėms treniruotėms, kurios reikalingos žingsnių greičiui lavinti. Kartą per savaitę treniruokitės bėgdami ilgą nuotolį, taip pat vieną kartą – trumpą. Taip pat atlikite du intervalinius bėgimus: vieną – trumpo nuotolio ruožų, ir vieną – ilgo nuotolio ruožų. Toliau darykite jėgos pratimus – atskirų treniruočių metu arba iš karto po trumpo nuotolio ruožų bėgimo.

Varžybų bandomasis laikotarpis (3 mėn.)

Nutraukite ilgų nuotolių bėgimą, toliau praktikuokite intervalinį bėgimą ir pradėkite bandomuosius bėgimus įveikdami distanciją, kurią esate pasirinkę kaip galutinį tikslą. Daugiau laiko skirkite poilsiui, o tarp serijų ilsėkitės. Treniruočių struktūrai būdingas intensyvumas ir greitis. Pačią intensyviausią treniruotę suplanuokite likus maždaug savaitei iki testo, o tam ruoškitės atlikdami kelias lengvas treniruotes, kad išlaikytumėte gerą formą ir jaustumėte vidinį poreikį maksimaliai išsikrauti.

Poilsio laikotarpis (2 mėn.)

2–3 savaites visiškai ilsėkitės nuo bėgimo. Po to vėl praktikuokite lengvą bėgimą kartą per savaitę, kurio monotoniją mažinkite derindami jį su kitomis treniravimosi formomis. Važiavimas dviračiu, plaukimas, slidinėjimas ir jėgos treniruotės puikiai tinka, jeigu norite išvengti traumų bei aktyviai pailsėti nuo bėgimo. Šiuo laikotarpiu visapusiška treniruotė gydo ir stiprina kūną, skatina motyvaciją prieš naują treniravimosi sezoną.

MITYBA IR TRENIRAVIMASIS

Pagrindiniais mitybos principais galite vadovautis ilgai, tik nepamirškite ir sveiko proto. Deja, daugelis mityba ir sportu besidominančių žmonių dažnai nukrypsta į detales, pamiršdami esmę. Dažnai tie, kurie nuolat ieško naujovių ir stebuklų tarp maisto papildų ir žurnalų straipsnių, nesupranta, kad atsidūrė šalikelėje, o ne tiesiame kelyje. Vis dėlto pabandykite suprantamai paaiškinti, koks ryšys yra tarp mitybos ir treniravimosi.

MAISTINĖS MEDŽIAGOS

Beveik visas suvartojamas maistas yra reikalingas organizmo atsigavimui ir raumenų dizainui. Toliau pateikiami trumpi maistinių medžiagų aprašymai, pabrėžiant jų įtaką treniravimuisi.

BALTYMAI

Originalus šios maistinės medžiagos pavadinimas yra kilęs iš graikų kalbos žodžio *proteus*, kuris reiškia „pirminis“ arba „svarbiausias“. Tai labai gerai apibūdina baltymus, nes jie neabejotinai yra svarbiausia organizmo raumenų statybinė medžiaga. Kai vartojate daug baltymų turinčius maisto produktus, jie skyla iki laisvųjų amino rūgščių, kurioms skaidantis išsiskiria energija arba medžiagos, reikalingos audinių atsinaujinimui (regeneracijai). Skaidantis baltymams išsiskiria energija, 1 g baltymų duoda 4 kcal/g. Baltymai yra raumenų masės augimą skatinanti ir riebalus deginanti medžiaga, kadangi ji išlaisvina riebalus skaidančius hormonus. Baltymai taip pat pagerina kalcio pasisavinimą, todėl stiprina kaulus. Prieš daugelį metų prasidėjusi diskusija apie tai, kiek baltymų turėtų suvartoti sportininkai, vis dar tęsiasi. Vis dėlto manoma, kad riba turėtų būti 1,5 g/1 kūno masės kilogramui per dieną. Kai kurie mokslininkai ir mitybos specialistai tvirtina, kad daugiau baltymų suvartoti nėra prasminga, o kiti yra tikri, kad, norint pasiekti didesnę poveikį, reikia jų suvartoti dar daugiau. Įvairių specialistų rekomendacijos yra pateiktos žemiau esančioje lentelėje.

REKOMENDUOJAMAS BALTYMŲ KIEKIS

Kategorija	Dienos norma 1 kg kūno sv.	Sveriančiam 80 kg	Rekomenduoja
Nesportuojančiam	0,8 g	64 g	Medikai
Sportuojančiam	1,0 g	80 g	Medikai
Intensyviai sportuojančiam	1,5 g	120 g	Fiziologai
Atletui	2,0 g	160 g	Mitybos fiziologai
Kultūristui	3–4 g	240–320 g	Sportininkai

Daug baltymų turintys maisto produktai:

Žuvis	Paukštiena	Kiaušiniai
Mėsa	Liesas pienas	Varškė
Žirniai	Pupos	Lešiai

ANGLIAVANDENIAI

Angliavandeniai yra svarbiausias energijos šaltinis intensyviai sportuojant (4 kcal/g). Taip pat jie būtini imuninei sistemai ir smegenų veiklai. Glikogeno pavidalu angliavandeniai yra kaupiami kepenyse bei raumenyse. Būtent glikogenas suteikia jėgų ir energijos vidutinio ir intensyvaus treniravimosi metu. Išnaudoję glikogeno atsargas sportuodami pasijuntame tarsi išsunkti.

Vartojant angliavandenius išlaisvinamas specialus insulino hormonas. Jis ne tik augina raumenis, bet ir stimuliuoja glikogeno susidarymą. Vis dėlto turėti kraujyje per daug insulino nėra gerai. Viena iš priežasčių yra tai, kad jis skatina viršsvorio augimą. Vadinamasis glikeminis indeksas (GI) parodo, kaip greitai maisto produktai paveikia insulino išsiskyrimą. Mat angliavandeniai yra greitieji (aukštas GI) ir lėtieji (žemas GI). Maitintis reikėtų maistu, turinčiu lėtai besiskaidančių angliavandenių, kurie garantuoja tolygų cukraus kiekį kraujyje bei aprūpina energija ilgesniam laikui. Išimtis būtų laikas po treniruotės, kuomet kartu su riebalais naudinga suvartoti greitai besiskaidančių angliavandenių. To reikalauja išsekę raumenys, kuriems atgaivinti skubiai reikia maistinių medžiagų.

Maisto produktai, turintys daug lėtai besiskaidančių angliavandenių:

Ilgai verdami makaronai	Plikyti ryžiai
Virtos bulvės	Avižų dribsniai
Rupi duona	Žirniai ir pupos
Vaisiai	Uogos
Pienas ir jo produktai (geriausia liesi)	

Maisto produktai, turintys daug greitai besiskaidančių angliavandenių:

Greitai paruošiami makaronai	Greitai paruošiami ryžiai
Bulvių košė	Keptos bulvės
Balta duona	Duonos paplotėliai
Kukurūzų dribsniai	Energiniai gėrimai

RIEBALAI

Riebalai yra pati kaloringiausia maistinė medžiaga (9 kcal/g). Mūsų kūnui riebalai reikalingi ne tik kaip energijos šaltinis, bet ir kaip audinių masę sutvirtinanti bei svarbius gyvybinius procesus skatinanti medžiaga. Riebalai palengvina kitų maistinių medžiagų skaidymą virškinant ir jų išnešiojimą po organizmą. Jeigu riebalų suvartojate per mažai, sumažėja ir testosterono gamyba, kuris yra ypač svarbus raumenų masei auginti. Sportuojantis asmuo paprastai suvartoja riebalus kaip kurą ir taip taupomas raumenyse esantis vertingasis glikogenas.

Riebalai yra skirstomi į sočiuosius ir nesočiuosius. Daugumoje gyvūninės kilmės produktų riebalai yra sotieji, jų gausu lašiniuose, kiaulienoje, dešroje, svieste, grietinėlėje, leduose ir kituose produktuose. Augalinės kilmės riebalai dažniausiai yra nesotieji. Jų ypač daug aliejuose, grūduose, riešutuose, alyvuogėse ir avokaduose. Žuvis turi daug polinesočiųjų riebalų, kurie yra ypač vertingi.

Nesotieji ir polinesotieji riebalai turi pranašumų, palyginti su sočiais:

- Juose yra gyvybiniams procesams būtinų riebalų rūgščių.
- Jie teigiamai veikia širdį bei kraujagysles, nes sumažina cholesterolio kiekį kraujyje.
- Jie vieninteliai perneša vitaminą E, ypač svarbų sportuojant. Visos riebalų rūšys perneša A ir D vitaminus.

Per didelis riebalų, ypač sočiųjų, kiekis kenkia sveikatai. Tai didina viršsvorį bei sumažina fizinį pajėgumą. Sveikatai kenkia ir per mažas riebalų, ypač polinesočiųjų, vartojimas. Iš neigiamų padarinių būtų pablogėjęs atsigavimas, prastesnis riebalų deginimas, taip pat pablogėjęs kai kurių vitaminų bei antioksidantų pasisavinimas ir t.t. Kitaip tariant, pablogėja bendras gebėjimas siekti sporto rezultatų.

VITAMINAI

Maiste yra nedideli vitaminų kiekiai, kurie labai reikalingi įvairiems medžiagų apykaitos procesams, taip pat ir angliavandeniams, riebalams, baltymams ir mineralams pasisavinti. Daugelis vitaminų veikia kaip antioksidantai, pagreitinantys atsigavimą bei raumenų masės augimą. Vitaminų trūkumas gali sukelti net kai kurias ligas. Tačiau, vartojant visavertį maistą bei daug daržovių ir vaisių, organizmo vitaminų poreikis yra patenkinamas.

MINERALAI

Žmogaus kūne yra daug įvairių mineralinių medžiagų. Daugiausia yra kalcio, fosforo ir kalio – mineralų, kurie sudaro kaulų ir dantų pagrindą. Mikroelementais yra vadinami tokie mineralai, kurių organizme yra labai mažai, pvz., geležis, jodas, cinkas ir selenas.

Nors mineralų kiekiai varijuoja, jie visi svarbūs, nes kiekviena medžiaga atlieka tam tikrą funkciją. Tarkim magnio reikia raumenų masei auginti ir jėgai didinti. Cinkas yra reikalingas

testosterono gamybai bei raumenų augimui. Kalcis pagerina riebalų deginimą bei turi kitų svarbių savybių. Norint gauti svarbiausių mineralų, reikėtų rinktis kuo mažiau apdorotą maistą, t.y. valgyti daug daržovių, vaisių, grūdų, žuvies, mėsos, pieno, paukštienos, kiaušinių ir t.t.

ALKOHOLIS

Alkoholis nėra maistinė medžiaga ta prasme, kad be jo mes negalėtume išgyventi. Vis dėlto jis irgi suteikia energijos (9 kcal/g). Naujausi tyrimai parodė, kad saikingas alkoholio, ypač raudonojo vyno, vartojimas (iki 2 dl per dieną) gali apsaugoti nuo širdies ligų ir onkologinių susirgimų, bet gali sutrikdyti kepenų darbą. Daugiau vartojant alkoholio naudos organizmui neteikiama, atvirkščiai, mažėja organizmo sugebėjimas deginti riebalus, todėl kūne jie ima kauptis. Tad vienu metu vartojant kaloringą maistą ir alkoholi išauga pavojus priaugti svorio.

SKYSČIAI

Jeigu netenkate tam tikro skysčių kiekio (maždaug 1,2 litro 60 kg sveriančiam asmeniui), kuris atitinka 2 proc. jūsų kūno svorio, darosi sunku reguliuoti kūno temperatūrą. Jeigu netektumėte 3 proc. skysčių, jūsų būklė dar labiau pablogėtų. Tai pat sumažėtų ištvermingumas, galbūt pasijustumėte blogai (netekę maždaug 1,8 litro 60 kg sveriančiam asmeniui). Netekus ypač daug skysčių, nuo 4 proc. iki 6 proc. (maždaug 2,4–3,6 litro 60 kg sveriančiam asmeniui), iškyla pavojus prarasti ištvermę ir jėgas. Netgi gali prasidėti raumenų traukuliai, todėl treniruotis toliau būtų per sunku.

Skysčių atliekamos funkcijos yra šios:

- reguliuoja kūno temperatūrą (prakaitavimas ir odos paviršiuje suintensyvėjusi kraujo apytaka);

- perneša maistines medžiagas;
- palaiko ląstelių tūrį;
- palaiko kraujo tūrį.

Pagrindinis skysčių poreikis kūnui ramybės būsenoje yra 2 litrai per parą. Jeigu yra aktyviai judama ir sportuojama, skysčių poreikis išauga dar 1–2 litrais/1 aktyviai valandai. Jeigu yra karšta, gerti reikėtų dar daugiau. Norint treniruotės metu išvengti dehidratacijos (skysčio praradimo), reikia visą dieną sistemingai vartoti skysčius. Kiekvieną kartą valgydami išgerkite didelę stiklinę vandens, nes taip sudarysite sau geresnes sąlygas sportuoti. Nepamirškite, kad kava ir arbata varo skysčius iš organizmo, todėl tai reikia kompensuoti išgeriant dar daugiau vandens.

ENERGIJA GAUNAMA

- Maistas
- Gėrimai

ENERGIJOS NETENKAMA

- Bazinis energijos suvartojimas
- Šilumos gaminimas
- Augimas
- Fizinis aktyvumas

ENERGIJOS BALANSAS

Žmonės yra skirtingi, todėl skiriasi ir jų mitybos poreikiai. Jūsų fizinis aktyvumas yra svarbiausias veiksnys, lemiantis energijos poreikį, tačiau ne mažiau svarbi yra ir jūsų raumenų masė. Žemiau pateikti skaičiai bendrais bruožais atspindi skirtingus energijos poreikius. Šie duomenys yra pateikti moterims, o vyrams reikėtų pridėti dar maždaug 500 kcal.

Mažas energijos suvartojimas

Sėdimas darbas, sportuojama daugiausia 2 kartus per savaitę.
Nepraktikuojamos jokios fiziškai aktyvaus laisvalaikio formos.
Poreikis: 1500–2000 kcal/per dieną.

Vidutinis energijos suvartojimas

Fiziškai aktyvus darbas arba laisvalaikis.

Sportuojama vidutiniškai 3 kartus per savaitę.

Poreikis: 2000–2500 kcal/per dieną.

Didelis energijos suvartojimas

Sunkus fizinis darbas arba labai intensyvus sportavimas.

Sportuojama beveik kasdien.

Poreikis: 2500–3000 kcal/per dieną.

Šios rekomendacijos yra skirtos savo malonumui besitreniruojantiems asmenims, o ne sportininkams profesionalams. Nesvarbu, į kokią kategoriją jūs patenkate, svarbiausia, kad kalorijų suvartojimas atitiktų jūsų poreikius. Vadinamasis energijos balansas yra panašus į svarstyklės (žr. ENERGIJA GAUNAMA – ENERGIJOS NETENKAMA).

Kaip jau turbūt supratote iš poskyrio apie mitybą, yra skirtumas ir tarp suvartojamų kalorijų. Tad svarbu atsižvelgti ne tik į gaunamos energijos kiekį, reikalingą jūsų sveikatos palaikymui, atsigavimui ir fiziniam pajėgumui, bet ir į maisto koringumą.

Gaunamą energiją reikėtų paskirstyti taip, kad organizmas su maisto medžiagomis gautų kiek įmanoma „švaresnį“ kurą. Atsižvelgiant į tai, kad 1 g energinė vertė skirtinguose produktuose įvairuoja, jų suteikiama energija pateikiama procentais.

Pavyzdžiui, 1 dl lieso pieno yra:

0,5 g riebalų x 9 kcal = 4,5 kcal

3,4 g baltymų x 4 kcal = 16,6 kcal

5,0 g angliavandenių x 4 kcal = 20,0 kcal

Kartu tai sudaro maždaug 38 kcal, iš kurių:

Riebalai sudaro maždaug 12 %

Baltymai sudaro maždaug 36 %

Angliavandeniai sudaro maždaug 52 %

Suvartojama maistinė energinė vertė vidutiniškai pasiskirsto taip:

Riebalai 40 %

Baltymai 15 %

Angliavandeniai 45 %

Norint būti sveikam ir ištvermingam, suvartojamą maistą turėtų sudaryti:

Riebalai 20–30 %

Baltymai 20 %

Angliavandeniai 50–60 %

Metant svorį ir deginant riebalus, suvartojamą maistą turėtų sudaryti:

Riebalai 15 %

Baltymai 30 %

Angliavandeniai 55 %

Pasirinkus paskutinį energijos gavimo modelį reikia nepamiršti, jog taip maitinantis riebalų suvartojama ypač mažai, todėl svarbu gauti pakankamai nesočiųjų riebalų – iš žuvų ir daržovių.

PRAKTINIAI PATARIMAI

Yra sakoma, kad tampi tuo, ką valgai. Tam, kuris intensyviai treniruojasi ir turi didelių ambicijų sporte, ar tai būtų ištvermė, ar jėga, niekada nereikėtų nuvertinti mitybos. Net ir nuosaukiau besitreneriuojančiam asmeniui maistas yra labai svarbus, nes turi įtakos ne tik fiziniam pajėgumui, bet ir sveikatai bei gyvenimo kokybei. Kiekvienam pravers šie praktiški ir paprasti patarimai:

- Įgykite bazinių žinių apie pagrindinius mitybos principus.
- Paskirkite savaitę laiko tam, kad surašytumėte savo mitybos įpročius. Pasižymėkite viską, ką tik paliečia jūsų lūpos, ką valgote ir kokiais kiekiais. Paskui lentelėse apskaičiuokite gaunamą energinę vertę. Jeigu aptiksite netolygų energijos ir maistinių medžiagų pasiskirstymą, galite pakoreguoti jų vartojimą, pritaikydami savo poreikiams.
- Suplanuokite savaitės valgiaraštį ir vienu metu nupirkite visus reikalingus produktus.
- Savaitgalį pasigaminkite naudingų ir sveikų maisto patiekalų, kad galėtumėte juos užšaldyti ir panaudoti tuomet, kai skubate.
- Sutvarkykite savo maisto spinteles. Išmeskite viską, be ko jūsų organizmas gali išsiversti, pvz., saldinius, pyragaičius.
- Stenkitės visada po ranka turėti šviežių vaisių. Per dieną rekomenduojama suvalgyti 5 vaisius.
- Valgykite 5–6 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius, vakarienę ir vėlaus vakaro užkandį.
- Pasistenkite rasti galimybių darbe laikyti maisto produktų, pvz., šaldytuve turėti kefyro arba pieno, stalčiuose – kukurūzų dribsnių, nes galėsite užkasti ir jausitės geriau.
- Maitindamiesi vadovaukitės „lėkštės modeliu“, pvz., 1/3 bulvių, 1/3 mėsos, 1/3 daržovių.
- Netgi jeigu visų valgių metu gaunate reikalingų maistinių medžiagų, pirmoje dienos pusėje reikėtų suvartoti didesnę riebalų ir angliavandenių kiekį. Taip papildysite savo glikogeno atsargas, kad jų užtektų iki darbo dienos pabaigos ir iki vakarinės treniruotės. Antrajai dienos pusei skirta didesnė baltymų dalis aprūpins reikalingomis medžiagomis prieš svarbų atkuriamąjį nakties miegą.
- Nereikėtų užsiimti ištvermės ugdymu, jeigu po sotesnio valgio nėra praėjusios bent 2 valandos, nes tada didesnė maisto teikiamos energijos dalis bus išnaudota, nespėjus jai pasiekti raumens. Praktikuojant jėgos sportą, riebalai nėra naudojami kaip energijos šaltinis, todėl treniruotis galima iškart po valgio.
- Po treniruotės būtina kaip galima skubiau pavalgyti – vėliausiai po 90 min. norint optimaliai atsigauti. 50 proc. jūsų valgio turėtų sudaryti greitai besiskaidantys angliavandeniai, kitus 50 proc. – baltymai. Net jei sportuojate vėlai vakare, mirtina nuodėmė yra „peršokti“ naktipiečius.
- Gerkite daug vandens. Jeigu treniruotė arba rungtynės trunka ilgiau nei 60 min., reikėtų gerti angliavandenių prisotintus energinius gėrimus.
- Jeigu nespėjate arba negalite pavalgyti visaverčio maisto, galima užkandžius pakeisti gėrimais, papildytais baltymais. Jeigu nepakankamai dažnai valgote žuvį, galbūt vertėtų kaip maisto papildą vartoti žuvų taukus. Tačiau pagrindinio valgio nepakeiskite maisto papildais, jie gali atstoti tik užkandžius.
- Siekdami išlaikyti motyvaciją ir norėdami apdovanoti save už puikias treniruotes ir subalansuotą mitybą, galite leisti sau prisivalgymo dieną. Paprastai yra pasirenkamas šeštadienis, neatsisakant picos ir saldainių.

AR ŽINOTE, KAD

Kurie vaisiai ir daržovės yra naudingiausi? Pasak mokslinės ataskaitos, parengtos Naujajame Džersyje esančio Rutgerso universiteto mokslininkų, kai kurie vaisiai turi ypač didelį pro-A vitamino, C vitamino ir folio rūgšties kiekį, todėl geriausiai apsaugo nuo įvairių ligų. Tad naudingiausi yra mangai, po to – papajos, kiviai, arbūzai ir citrinos.

Vidutiniškai sudeginame kalorijų:

Veikla	kcal/min.
Miegant	1,2
Vairuojant automobilį	2,8
Dirbant sode	5,6
Plaukiant (neintensyviai)	6,0
Žaidžiant su kamuoliu	10,0
Važiuojant dviračiu 22 km/h	12,0
Bėgant 11 km/h	15,0
Čiuožiant slidėmis (intensyviai)	17,0
Bėgant 15 km/h	20,0

Energijos suvartojimas kcal/min. vaikščiojant (atsižvelgiant į kūno svorį ir paviršiu):

Kūno svoris (kg)	Asfaltas	Nelygus paviršius
50	4,0	4,1
56	4,5	4,6
62	5,0	5,1
68	5,4	5,6
74	5,9	6,1
80	6,4	6,6
86	6,9	7,1
92	7,4	7,5
94	7,8	8,0

NORINT MAKSIMALIAI ATSIGAUTI, REIKIA SUVARTOTI REIKIAMĄ KIEKĮ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ, VITAMINŲ IR MINERALŲ. VALGYKITE 5–6 KARTUS PER DIENĄ, VARTODAMI MAISTĄ, KURIAME GAUSU LĖTAI BESISKAIDANČIŲ ANGLIAVANDENIŲ, BALTŲMŲ IR POLINESOČIŲJŲ RIEBALŲ. PO TRENIRUOTĖS REIKIA PER 90 MIN. SUVARTOTI MAISTO, TURINČIO GREITŲJŲ ANGLIAVANDENIŲ IR BALTŲMŲ. GERKITE DAUG VANDENS PRIEŠ TRENIRUOTE, JOS METU IR PO JOS.

**METODINĖS REKOMENDACIJOS
RUOŠIANTIS FIZINIO PARENGTUMO TESTUI**

METODINĖS REKOMENDACIJOS

Redagavo Eulialija Stankevičienė
Maketavo Jolanta Girnytė

Išleido Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija,
Šilo g. 5A, LT-10322 Vilnius

Atnaujintas leidinys 2010-10-20. LKA elektroninė biblioteka