

SNIEGINA POTEIŪNIENĖ, NIJOLĖ SLIŽAUSKIENĖ, VALENTINA BENDORAITIENĖ

MANKŠTINKIMĖS SAVARANKIŠKAI

MOKOMOJI METODINĖ PRIEMONĖ



LIETUVOS SPORTO
INFORMACIJOS CENTRAS

Vilnius 2007

UDK 613.7

Po-223

Išleista Lietuvos Respublikos kultūros ir sporto fondo lėšomis

Apsvarstyta Vilniaus pedagoginio universiteto Sporto metodikos katedros posėdyje (2006 11 28, protokolo Nr. 4-2), Sporto ir sveikatos fakulteto tarybos posėdyje (2006 12 04, protokolo Nr. 03), Sporto mokslo tarybos posėdyje (2006 12 11, protokolo Nr. 6) ir rekomenduota spausdinti

Recenzavo: dr. I. Gerulskienė (Kūno kultūros ir sporto departamentas)
L. Mikutienė (Vilniaus pedagoginis universitetas)

ISBN 978-9986-574-85-9

© Sniegina Poteliūnienė, 2007

© Nijolė Sližauskienė, 2007

© Valentina Bendoraitienė, 2007

© Lietuvos sporto informacijos centras, 2007

TURINYS

Pratarmė	4
KĄ REIKĖTŪ ŽINOTI?	7
Sveikatos veiksniai	7
Jaunimo sveikatos būklė	8
Fizinio aktyvumo motyvacija	9
Fizinis aktyvumas ir energijos sunaudojimas	10
Fizinis aktyvumas ir savęs vertinimas	13
Sveikatinimo rekomendacijos	14
Fizinio krūvio parinkimas ir reguliavimas	16
KĄ IR KAIP REIKĖTŪ DARYTI?	19
Kam reikalinga mankšta?	19
Rizikingų pratimų pavyzdžiai	20
Bendro poveikio mankšta	23
Mankšta prie rašomojo stalo ar kompiuterio	28
Rekomenduotini pratimai	30
Pratimai rankų, pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti	30
Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti	33
Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai	37
Pratimai su įrankiais	38
Pratimai be įrankių	43
Pratimai pilvo raumenims stiprinti	45
Pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti	52
Pratimai sėdmens ir šlaunų raumenims stiprinti	55
Bendrojo poveikio pratimai	65
Tempimo pratimai	68
KAIP KONTROLIUOTI IR KOREGUOTI SAVO PASIEKIMUS?	78
Testai fizinei būklei nustatyti	78
Koordinacijos ir lankstumo testai	80
Funkcinių rodiklių vertinimo metodika	83
Kaip nustatyti, ar Jūsų kūno masė tinkama?	84
Apimčių matavimas	85
Pabaigos žodis	87
Žodynėlis	88
Rekomenduojama literatūra	90
Priedas	91

PRATARMĖ

Mintis, kad žmogui reikia judėti, nėra nauja, nes biologinė žmogaus prigimtis reikalauja tam tikro fizinio aktyvumo. Deja, šiandien dėl informacinių technologijų diegimo, ekonominio ir socialinio lygio kilimo spartėjant gyvenimo tempui, daugėjant stresu, esant dideliam protiniams krūviui, fizinis aktyvumas mažėja, dėl to kyla grėsmė žmonių sveikatai. Be to, nemaža dalis Lietuvos gyventojų, tarp jų ir jaunimo, net nežino, koks fizinis aktyvumas ir krūvis rekomenduojamas. Dauguma neturi lėšų lankytis modernius klubus, o paprastą būdą, kaip stiprinti sveikatą, dar nežino. Nors vis labiau suprantame, kad judėti – sveika, tačiau pakankamai judančių vis mažėja. Ypatingą rūpestį kelia mažas mergaičių ir moterų fizinis aktyvumas, tai gali turėti įtakos ne tik fizinei, bet ir psichinei jų sveikatai – juk sveikata yra visapusiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, ne vien ligų nebuvimas. Gera fizinė savijauta priklauso nuo to, kaip veikia širdis, inkstai ir kiti organai, koks fizinis pajėgumas, gyvenimo kokybė, ar nekankina ligos, nėra traumų ir pan. Gera socialinė savijauta padeda bendrauti su aplinkiniais, dirbtį komandoje, padeda užmegzti naujas pažintis, įsigyti naujų draugų, gerina mūsų įvaizdį ir padeda įgyvendinti asmeninius siekius. Gera psichinė savijauta skatina darnų vystymąsi, padeda įveikti stresą ir įtampa, žadina gyvenimo džiaugsmą, didina savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Psichinė sveikata priklauso nuo mąstymo ir gebėjimo įveikti problemas. Taigi, kad pajėgtume atlaikyti didžiulį gyvenimo diktuojamą tempą ir gebėtume kuo ilgiau būti darbingi, besidžiaugiantys gyvenimu, turime nuolat rūpintis savo fizine ir dvasine darna.

Kad ir kokios protingos mes, merginos ir moterys, būtume, bet tikrai būtų netiesa, jei sakytume – to mums pakanka. Mes visos, be to, dar norime būti ir gražios. Gali mums tūkstančius kartų kartoti, jog svarbiausia yra turėti gražią sielą, o ne kūną, bet vis tiek negalime ignoruoti kūno grožio. Be abejo, jei gražus kūnas tampa vieninteliu gyvenimo tikslu ir pagrindiniu žmogaus vertingumo matu – tai jau nenormalu. Bet jei mūsų kūnas nekelia problemų, o kiti dar pagiria, jog gražiai atrodome ir esame grakščios, stiprios – tai stiprina mūsų pasitikėjimą savimi, suteikia mums daugiau jėgų atliliki net ir sunkiausias užduotis.

Ar pastebėjote, kad kai kurios moterys, net ir sulaukusios brandaus amžiaus, yra žavios, gyvybingos, jų graži laikysena ir grakštūs judesiai traukia akių, o kitos jų amžiaus moterys atrodo pavargusios, suglebusios? Žinoma, kad tokiam skirtumui atsirasti gali būti ne viena priežastis, bet dažniausiai tai yra netinkamo gyvenimo būdo pasekmė. Ar jūs, merginos, manote, kad visad būsite tokios jaunos, gražios ir žavios kaip šiandien, ar bandėte įsivaizduoti, kaip atrodysite, sulaukusios vyresnio amžiaus? Tikriausiai apie tai dar nesusimąstėte, nes jums dabar aktualu gražiai atrodyti. Be abejo, reikia norėti ir siekti visad būti sveikai ir gražiai, bet kad ilgai išliktum jauna ir graži kūnu ir siela, neužtenka tik to norėti, tam būtinos kasdienės ir ilgalaikės pastangos. Ypač dabartiniame XXI amžiuje, kai šiuolaikinės technologijos, postmodernaus pasaulio diktuojamos salygos leidžia, bū-

nant minimaliai fiziškai aktyviam, būti labai aktyviam socialiniu, komunikaciniu požiūriu. Tačiau modernėjantis pasaulis kartu kelia didžiulę grėsmę žmonių sveikatai, ir sveikatos blogėjimo tendencijos pastebimos visame pasaulyje. Tai verčia ieškoti priemonių ir būdų, kaip žmogų, žinanti judėjimo, sveikos gyvensenos naudą, priversti, paskatinti tinkamai elgtis su savo kūnu, nes jo optimalus funkcionavimas užtikrina visavertį ilgą ir kūrybingą gyvenimą. Juk ir jūs, ir mes žinome, kad, norint ilgai mėgautis gera figūra, puikia sveikata, reikia pakankamai judėti, tinkamai mankštintis, daugiau laiko praleisti gryname ore, atsisakyti žalingų įpročių, bet kodėl mes to nedarome arba darome nepakankamai? Kas verčia mus nepaklusti visiems žinomoms tiesoms? O gal galėtume pašalinti šias kliūties? Apie tai, nuo ko reikėtų pradėti kovojant su savimi, kokias priemones pasitelkti kuriant save – fiziškai sveiką, patrauklią, mylinčią pasaulį ir save, ir stengsimės papasakoti šioje knygelėje. Tai nebus išsamus vadovas, bet gali būti patarėjas savęs kūrimo vyksme „noriu – galiu – tampa“.

Leidinys nepretenduoja atsakyti į visus gyvenimo klausimus, bet Jame stengsimės praplėsti ar pagilinti jūsų žinias apie sveikatinimo priemones ir būdus, padėti susivokti, ar tikrai tik liesas kūnas gražus, ar verta dėl grožio aukoti sveikatą, ką reikėtų žinoti mankštinantis savarankiškai, kaip pasiekti, kad aktyvus judėjimas taptų kasdienio gyvenimo poreikiu. Dabar įvairūs žurnalai ir leidiniai spaudsina atskirus pratimų kompleksus, dažnai žadėdami gana greitus rezultatus. Mes, apibendrindamos įvairių leidinių ir autorių patirtį, remdamosi ilgalaike pedagoginio darbo patirtimi, pasistengsime jums perteikti svarbiausią informaciją, bet nepažadame labai greito rezultato – taip būna tik reklamose. Mes tik pažadame, kad ilgalaikės jūsų pastangos tikrai baigsis pergale: gera savijauta ir nuotaika, pasitenkinimas savimi, gebėjimas žvelgti į save giliau, ne tik kaip į kūną, meilė savęs tokios, kokia esi, tik siekiančios visad save tobulinti, mokėjimas džiaugtis supančiu pasauliu – garantuojamas. Tik nepamirškite, kad viskas jūsų pačių rankose, o jūsų nusiteikimas ir valia gali daryti stebuklus.

Vadinasi, jei nori, daug ką gali pakeisti savo gyvenime. Kad ir padaryti ji fiziškai aktyvesnį, judresnį. Ar tai lengva? Žinoma, kad ne. Bet pažiūrekite į vaikus ir net į suaugusiuosius, kurie užmiršta laiką, kai žaidžia ar užsiima mėgstama veikla. Taigi, veikla turi patikti, kad nežvilgčiotum į laikrodį ir nelauktum pabaigos. Taip ir su mankštinimusi – tam turime nusiteikti ir daryti iš širdies, su malonumu. Tik tokia veikla, kai jaučiamas malonumas, gali padėti formuotis teigiamam požiūriui į tą veiklą, o pamažu pasiekti rezultatai skatina tokios veiklos reguliarumą, kartu atsiranda ir nauji motyvai bei tikslai. Pradėti keisti savo įpročius, padaryti savo gyvenimą fiziškai aktyvesnį galima dvejopai: mažais, vos pastebėjais žingsneliais ir dideliais žingsniais. Vieniems to geriau siekti kartu su bendraminčiais, kiti mieliau mankštinasi, sportuoja vieni. Kad ir kokį būdą pasirinksite, vis viena jūs žingsnis po žingsnio artėsite prie savo užsibrėžto tiksllo. Dar V. Šekspyras vienoje savo dramų pastebėjo, jog prarandame tai, ko nenaudojame. Geriausia pradėti mankštintis jaunystėje. Jūs sveikai gyvensite ir išlaikysite puikią fizinę formą ištisus dešimtmečius, o kai būsite vyresnės, fizinis aktyvumas padės išvengti visokių negalavimų. Nors ir labai užsiėmusios,

savo dienotvarkėje suraskite laiko mankštai. Nepamirškite, kad organizmui ji tokia pat svarbi kaip kvėpavimas, valgis, miegas, o kai kada ji dar naudingesnė nei sauja tablečių.

Taigi, mūsų devizai tebūnie:

Aš noriu – aš galiu – aš tampa!

Viską darau iš širdies!

Aš turiau kūną – aš kuriu savo kūną – aš myliu savo kūną!

Tik neužmirškite, kad siekiant save fiziškai tobulinti nepakanka vien noro save tobulinti, dar reikia žinių ir saviugdos gebėjimų.

Padėka

Norėtume padėkoti Ingai Gerulskienei už idėją išleisti jaunimo fizinei saviugdai skirtą leidinį ir visokeriopą pagalbą jį rengiant, Liudai Mikutienei už vertingus patarimus, ypač rengiant pratimų aprašus, Elenai Mikutytėi, demonstravusiai pratimus, ir visiems visiems, padėjusiems geromis mintimis ir patarimais praturtinti šį leidinį.

Autorės

KĄ REIKĘTŪ ŽINOTI?

SVEIKATOS VEIKSNIAI

AR ŽINOTE, KAD SVEIKATA LABIAUSIAI PRIKLAUSO NUO PATIES ŽMOGAUS?

Kaip nurodo mokslininkai, sveikatą ir gyvenimo trukmę apie 50 proc. lemia gyvenimo būdas ir paties žmogaus elgesys, apie 20 proc. – gyvenamoji aplinka, apie 20 proc. – paveldimumas ir tik apie 10 proc. priklauso nuo medicinos pagalbos.

Sveikatos veiksniai pagal svarbą rikiuojami tokia tvarka (Poliakovas, 1996):

- 1) reguliarus, pakankamas miegas,
- 2) reguliari, saikinga ir sveika, subalansuota mityba,
- 3) pakankamas fizinis aktyvumas (FA),** 4) nerūkymas, 5) saikingas alkoholio vartojimas (geriau nevartojimas), 6) reguliarūs pusryčiai, 7) ramus gyvenimo tempas vengiant stresų.

Pagrindiniai rizikos veiksniai kūno problemoms atsirasti:

- ♦ netaisyklinga laikysena;
- ♦ judėjimo stygius;
- ♦ atsigavimo, atsipalaiddavimo stoka.

AR ŽINOTE, KAD BE JUDĖJIMO, FIZINIŲ PRATIMŲ, YRA NEDAUG KITŲ VEIKLOS SRIČIŲ, KURIOS TURĘTŲ TEIGIAMĄ ĮTAKĄ SVEIKATAI?

Reguliarus fizinis aktyvumas:

- ♦ Priverčia racionaliau dirbtį širdies ir kraujagyslių sistemą.
- ♦ Optimizuja medžiagų apykaitos veiklą.
- ♦ Pagerina savijautą ir kūno laikyseną.
- ♦ Padeda įveikti stresą.
- ♦ Didina pasitenkinimą gyvenimu.

AR JŪS NORĘTUMÈTE STIPRINTI SAVO SVEIKATĄ IR ILGAI MËGAUTIS VISAVERČIU GYVENIMU?

Patariame:

- ♦ Prieš pradëdami reguliarai mankštintis, turëtumète apsilankytį pas gydytoją ir pasitikrinti sveikatą (galbūt yra nerekomenduotinų pratimų, jei turite tam tikrų sveikatos sutrikimų).
- ♦ Mankštinkitės su draugu(-e), nes statistika rodo, kad tie, kurie mankštinasi su partneriu, ilgiau tēsia pasirinktą programą ir pasiekia geresnių rezultatų.
- ♦ Svarbu žinoti, ko siekiate: aiškaus veiksmų plano neturėjimas – tiesiausias kelias į nesékmę. Tačiau renkantis fizinio aktyvumo formą, trukmę ir intensyvumą, reikia rimtai įvertinti savo organizmo funkcines galimybes ir kelti sau realius tikslus.

- ♦ Tikėkite sėkme: jei visad būsite tikra, kad viskas priklauso tik nuo Jūsų, būtinai pasieksite tikslą. Neleiskite, kad laikini sunkumai trukdytų Jums pasiekti tikslą.
- ♦ Apdovanokite save, kai pasieksite trumpalaikį tikslą. Pasidalykite savo pasiekimų džiaugsmu su šeima, draugais.
- ♦ Užrašykite savo pasiekimus. Galėsite akivaizdžiai matyti, kaip sekasi ir ar pasiekėte tikslus.
- ♦ Nešiokite tinkamą avalynę ir patogius drabužius. Niekas taip netrukdo sportuoti, kaip bloga apranga ir nepatogi avalynė.
- ♦ Savo aktyvumą varijuokite, keiskite veiklos pobūdį. Savo programoje galite pakeisti dienos tikslą, partnerį ar pan. Be to, turėkite alternatyvų planą, jei atsirastų kliūčių: pvz., esant blogam orui, galite atlirkti pratimus namie, plaukimo baseine, sporto centre ir pan.
- ♦ Darykite tai nuolat, reguliariai.

JAUNIMO SVEIKATOS BŪKLĖ

AR MŪSŲ ŠALIES JAUNIMO SVEIKATOS BŪKLĖ GERA IR KOKIA JI KITOSE ŠALYSE?

Sveikatos blogėjimo tendencijas rodo ir mūsų, ir kitose pasaulyje mokslininkų atlikti tyrimai. Lietuvos mokslininkų (Zaborskis ir kt., 1997) duomenimis, maždaug kas penktas moksleivis laiko save „nelabai sveiku“, o kas trečias – „nelabai laimingu“. Daugiau nei pusė moksleivių nurodė turėti vienokių ar kitokių psichosomatinių negalavimų. Dažniausiai nusiskundimai: galvos skausmas, nervinė įtampa, irzlumas ir bloga nuotaika. Du trečdaliai moksleivių per paskutinį mėnesį buvo gérę kokių nors vaistų. Mergaitės (M) savo sveikatą vertino negatyviau negu berniukai (B), jos dažniau skundėsi įvairiais negalavimais, negatyviau vertino savo išvaizdą, mažiau pasitikėjo savimi ir jautėsi ne tokios laimingos kaip berniukai.

Mokslininkų tyrimai rodo, kad Lietuvoje vidutiniškai kas trečias 11–15 m. berniukas ir kas antra mergaitė mankštinasi ir sportuoja nepakankamai (1 k. per savaitę ir rečiau). Vyresnių berniukų fizinis aktyvumas (FA) nekinta, o mergaičių aiškiai mažėja. Deja, pastebėtas berniukų FA ir neigiamo elgesio ryšys: aktyvesni berniukai dažniau prisipažino vartoja alkoholinius gérimus, buvę nuo jų apsviaigę, rūką dabar. Tarp mergaičių tokiu dėsningumų nepastebėta (Zaborskis, 1997). Būdingas Lietuvos moksleivių bruožas – pasyvus laisvalaikio leidimas: apie 40 proc. moksleivių televizijos laidas žiūri 2–3 val. per dieną, o 43 proc. – 4 ir daugiau val. per dieną. Jau paauglystėje apie 50 proc. merginų nepasiekia per savaitę rekomenduojamo fizinės veiklos lygio. Levickienės (1999) tyrimo duomenimis, mokyklose yra 26 proc. nepakankamai fiziškai aktyvių moksleivių (berniukų – 16 proc., mergaičių – 38 proc.) – jie arba visai nesimankština, arba sportuoja tik vieną kartą per savaitę. Amžiaus įtaka skirtingu lyčiu moksleiviams yra nevienoda. Jei vaikinų FA su amžiumi 5–12 klasėje statistiškai reikšmingai nekinta, tai merginos, didėjant amžiui, tampa vis pasyvesnės. Merginos iš fiziškai aktyvių laisvalaikio veiklos formų vardija šokių lankymą (23 proc.) ir pasivaikščiojimus (34 proc.), sportuoja – 13 proc.

Štai amerikiečių mokslininkai teigia, kad per pastaruosius 30 metų daugiau nei du kartus išaugo antsvorų turinčių jaunu žmonių skaičius. Pusė 12–21 metų amžiaus jaunimo nėra pakankamai fiziškai aktyvūs, reguliarai besimankštinančiųjų skaičius sumažėjo nuo 42 proc. (1991 m.) iki 25 proc. (1995 m.) (Promoting Lifelong Physical activity, 2000). W. Felts ir kt. (1996) nustatė, kad paaugliai, manantys, jog turi per didelę kūno masę, yra mažiau fiziškai aktyvūs ir daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus negu tie, kurie mano, kad jų kūno masė normali.

2001 m. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, 1991 m. I sveikatingumo (sveiki vaikai) grupei buvo priskirta 59 proc. vaikų iki 15 m., o 1999 m. – 47 proc. (sumažėjo 12 proc.).

FIZINIO AKTYVUMO MOTYVACIJA

Taigi, jaunimo sveikatos tyrimų duomenys verčia susimąstyti. **O kuriai grupei – sveikųjų ir aktyviųjų, ar silpnujų ir pasyviųjų – priklausote Jūs?**

Vis dėlto nepaisant to, kuriai grupei šiuo metu priklausote, Jūsų valia dar kai ką keisti savo gyvenime.

Pirmausia, prieš nuspresdami pakeisti savo gyvenimo būdą, jį suaktyvinti, turite iškelti sau klausimą ir įvardyti (siūlytume tai susirašyti):

Kodėl aš norėčiau daugiau judėti? Ko aš tuo siekiu?

.....
.....
.....

Tai ne visada būna labai aišku, bet siekių ir norų surašymas gali padėti pasirinkti tinkamiausias priemones tikslui pasiekti. Pavyzdžiui, jei norite pagerinti savo savijautą, susiprinti imuninę sistemą, tiks vienos kūno kultūros priemonės, jei norite formuoti figūrą – kitos ir t. t. Be to, tada realiau galima įvertinti savo siekį, idealą, o tai irgi suteikia energijos siekiant užsibrėžto tikslų. Patariame išsikelti realistiškus tikslus. Tikslai turi būti pakankamai sunkūs, bet pasiekiami. Kai lūkesčiai per dideli ir tikslai neįgyvendinami, vyksta trintis, atsiranda nepasitenkinimas. Tai gali tapti priežastimi nutraukti mankštinimąsi.

AR ŽINOTE, KOKIE MOTYVAI DAŽNIAUSIAI SKATINA SPORTUOTI?

Daugumai berniukų ir mergaičių svarbiausias motyvas – „smagu“ (pajausti malonumą). Be to, pirmiausia jie nori pagerinti savo gebėjimus, būti su draugais, būti sveiki, taip pat dėl to, kad mėgsta varžytis ir patirti sėkmę. Yra tyrimų, rodančių, kad merginos pirmiausia sportuoja todėl, kad nori geriau atrodyti, o berniukai, kad smagu. Mokslininkų taip pat nustatyta, kad mergaitės, kurios dalyvauja sportinėje veikloje, daug dažniau nurodo malonumą kaip svarbiausią motyvą, dažniau mini fizinės ir socialinės sveikatos naudą. Pabrėžtina, jog merginoms ir moterims svarbesnis nei vyrams fizinės saviugdos motyvas yra išvaizdos gerinimas.

FIZINIS AKTYVUMAS IR ENERGIOS SUNAUDOJIMAS

AR ŽINOTE, KOKS FIZINIS AKTYVUMAS IR KOKIO POBŪDŽIO FIZINIS KRŪVIS REKOMENDUOJAMAS?

Fizinis aktyvumas ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas ir jo funkcijas. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas taip pat kaip maistas ir oras. Nuo jo priklauso organizmo funkcinių galiu vystymasis, taisyklinga laikysena, geras kūno sudėjimas.

Kalbant apie fizinį aktyvumą, reikėtų pabrėžti, kad kiekvieno žmogaus natūralus judėjimo poreikis yra skirtingas. Netinkamos apimties ar intensyvumo fizinė veikla gali ne padėti, o pakenkti žmogaus sveikatai. Labai svarbu tinkamas (reflektivus) supratimas apie sveikatos išjėjimą ir išlaikymą, todėl vertėtų susipažinti su mokslininkų teikiamomis sveikatinimo rekomendacijomis. **Tik tinkamai, išmintingai parinktas ir taikomas fizinis krūvis gali stiprinti sveikatą, pažadinti gyvenimo džiaugsmui.** Rasti tinkamą krūvį – tai išmintingai reguliuoti raumenų įtempimą ir atsipalaidavimą, suvokti, kokie jūdesiai tinkami, kokie – ne. Taigi labai svarbu jausti saiką. Kartais žmonės, ypač ilgesnį laiką buvę fiziškai pasyvūs, pagauti euforijos iš pradžią persistengia, perkrauna organizmą, o per krovos gali sukelti net negalavimus. Vegetacinė ir širdies bei kraujagyslių sistema (ŠKS) santykiškai greitai prisitaiko, o sausgyslėms, raiščiams ir sąnariams reikia daugiau laiko prisitaikyti prie pakitusių reikalavimų.

Nepamirškite:

- ♦ kartais mažiau reiškia daugiau;
- ♦ visados įsitiklausykite į savo organizmą, niekada nekovokite su juo;
- ♦ skausmas visada yra signalas nutraukti veiklą.

FIZINIS AKTYVUMAS (FA) – KAS TAI?

Žmogus atlieka įvairius jūdesius, kurių suma per tam tikrą laiko vienetą vadinama fiziniu arba judėjimo aktyvumu. FA rodo vidutinis energijos suvartojimas per parą, savaitę. Jis nustatomas metomis (MET). Meta yra medžiagų apykaitos vienetas, kuris lygus energijos kiekiui, kurį žmogus išeikvoja sąlyginės ramybės būsenoje (sėdėdamas, gulėdamas). Daugiausia energijos yra suvartojama, kai fizinėje veikloje dalyvauja pagrindinės didžiųjų raumenų grupės (kojų, liemens, rankų, pvz., bėgant, plaukiant, irkluojant, važiuojant dviračiu ir pan.).

1 lentelėje galite matyti fizinio aktyvumo turinį ir jų atitinkančių energijos suvartojimą metomis.

Fizinio aktyvumo, išreiškšto metomis, registravimas (pagal Blair S. ir kt., modifikavo V.Volbekienė ir kt., 1998)

Fizinis aktyvumas	Metos (MET)	Fizinis aktyvumas	Metos (MET)
Miegas ir pasyvi veikla			
Poilsis gulint	1,0	Valgymas	1,0
Sėdėjimas	1,0	Kalbėjimas	1,0
Patogus stovejimas atsipalaaidavus	1,0	Siuvimas rankomis	1,0
Mažas fizinis aktyvumas			
Siuvimas mašina	1,5	Grindų šlavimas	1,5
Mezgimas mašina	1,5	Važiavimas	1,5
Sėdimas darbas prie stalo	1,5	Rašymas	1,5
Vidutinis fizinis aktyvumas (2–5 MET)			
Apsirengimas ir nusirengimas	2,0	Ėjimas 4 km/val.	3,0
Rankų ir veido prausimas	2,0	Maudymasis po dušu	3,5
Baldų blizginimas	2,0	Lipimas laiptais žemyn	4,5
Spausdinimas mašinėle	2,0	Langų valymas	3,0
Bulvių skutimas	2,5	Lovų klojimas	3,0
Šveitimas stovint	2,5	Skalbinių lyginimas stovint	3,5
Nedidelių drabužių skalbimas rankomis	2,5	Grindų plovimas šluota	3,5
Tešlos minkymas	2,5	Skalbinių gręžimas rankomis	3,5
Suvirinimo darbai	2,5	Skalbinių džiaustymas	3,5
Grojimas muzikos instrumentu	2,5	Mūrijimas, tinkavimas	3,5
Mašinos vairavimas	2,0	Kilimų dulkinimas	4,0
Jojimas	2,5	Sunkūs montavimo darbai	4,0
Tinklinio žaidimas	3,0	Dulkiai siurbimas siurbliu	4,0
Biliardas	3,0	Golfo žaidimas	4,0
Stalo tenisas	4,5	Šaudymas iš lanko	4,5
Lėtasėjimas (pasivaikščiojimas) (25 m/min.)	4,0	Šokiai	4,5
Gimnastika (mankšta)	4,5	Beisbolas	4,5
Lėtas plaukimas (25 m/min.)	4,5	Lėtas važiavimas dviračiu (8,8–5,6 km/val.)	4,0
Didelis fizinis aktyvumas (5,5–8 MET)			
Ėjimas (5,6 km/val.)	5,5	Ėjimas su ramentais	6,5
Staliaus darbai	5,5	Žolės piovimas mašina	6,5
Ėjimas (5,6–6,4 km/val.)	6,0	Jojimas ristele	6,5
Tenisas (lauko)	6,0	Liaudies šokiai	6,5
Malkų kapojimas	6,5	Smėlio, sniego valymas	7,0
Lėtas bėgimas (8,0 km/val.)	7,5	Žemės darbai su kastuvu	7,5
Slidinėjimas	8,0	Jojimas šuoliais	8,0

Fizinis aktyvumas	Metos (MET)	Fizinis aktyvumas	Metos (MET)
Labai didelis fizinis aktyvumas (8,5–15 MET)			
Fechtavimasis	9,0	Gimnastika	10,0
Krepšinis	9,0	Rankinis	10,0
Futbolas	9,0	Plaukimas (60–80 m/min.)	12,0
Bėgimas (12–16 km/val.)	13,5	Važiavimas dviračiu (20,9 km/val.)	9,0

FA galima nustatyti ir pagal jo trukmę, pvz., vidutiniška FA trukmė (valandomis, minutėmis) per parą ar savaitę. Reikėtų suprasti, jog netgi nedidelė kasdienė fizinė veikla, susikaupusi per savaites, mėnesius, metus, gali būti labai reikšminga sveikatai.

Laisvalaikio FA sudaro savo nuožiūra pasirinkta aktyvi veikla. Pasirenkant FA laisvalaikiu svarbu siekti darnos tarp tikslų, FA rūšies ir įgyvendinimo būdų. Pavyzdžiui, esant skirtiniams poreikiams – stiprinti sveikatą ar formuoti gražų kūną – skirsis FA tikslas, rūšis, vykdymo būdas. Taigi, FA turi būti planuojamas ir tikslingai įgyvendinamas.

Kalbant apie organizmo reakciją į FA, reikėtų pasakyti, jog organizmas reaguoja nevie nodai. Biologinę jo reakciją lemia energijos suvartojimo dydis, kuris priklauso nuo FA rūšies (pvz., plaukimas, bėgimas, ėjimas ir kt.), intensyvumo (lengvas, sunkus, lėtas, greitas, vidutinis ir pan.), trukmės (10, 20, 30 min., 1 val. ir t. t.), dažnumo (kasdien, 2 k. per savaitę ir t. t.). Kuo mažesnis FA, tuo mažesnė organizmo reakcija į jį arba jos net nėra. Reikėtų siekti optimalaus (tinkamiausio asmeniui pagal individualias jo amžiaus, fizinio parengtumo, fizinio pajėgumo ypatybes) FA. Bendriausiais bruožais optimalų FA galima būtų apibūdinti taip – tai vidutinio intensyvumo 2 val. trukmės FA kiekvieną dieną. Esant optimaliam tokio pobūdžio kasdieniam FA, didėja organizmo prisiaikymas prie fizinio krūvio. Esant labai dideliam FA ir nesant jam tinkamai pasiruošus, gali atsirasti neigiamų reiškiniai, tokiai kaip pervargimas, galvos skausmai, apatija ir pan. Yra žinoma, kad žmogaus FA, atitinkantis biologinį poreikį, priklauso ne tik nuo amžiaus, lyties, bet ir nuo gamtos ritmu (sezono, dienos ilgumo, oro temperatūros ir pan.). Rusų mokslininkas A. Sucharevas (1976) teigia, kad nustatant optimalų FA reikia remtis funkciniu tos ar kitos labiau atsiliekančios sistemos parengtumu, o FA dydis yra labai individualus, visada priklausantis nuo konkretaus atvejo.

Taigi, kiekvienam žmogui optimalus FA yra skirtinas. Jis turėtų būti nustatomas atsižvelgiant į amžiaus, sveikatos, fizinio pajėgumo, fizinio aktyvumo lygio namų ruošoje, laisvalaikiu, mokymo ar darbo įstaigoje ypatumus. Kiekvienam suaugusiam žmogui, siekiančiam stiprinti sveikatą, Amerikos sporto medicinos kolegija (1991) siūlo kasdien mankštintis ne mažiau kaip 30 min. vidutiniu intensyvumu. Apskaičiuota, kad žmonės, kurie užsiūminės kūno kultūra pagal šias rekomendacijas, eikvos apie 200 ir daugiau kalorijų kasdien – o tai jau sėkmė, nes šie žmonės jausis geriau ir sveikiau negu kiti.

Manoma, kad fizinis aktyvumas yra pats svarbiausias sveikatą stiprinantis veiksnys. Be to, jis yra labai pigus. Deja, FA daugiausia priklauso nuo žmogaus požiūrio, jo vertybinių orientacijų, todėl galima sakyti, kad įvairios FA formos – tai išmoktas socialinis elgesys.

FIZINIS AKTYVUMAS IR SAVES VERTINIMAS

AR ŽINOTE, KAD FIZINIS AKTYVUMAS GALI PADIDINTI PASITIKĖJIMĄ SAVIMI, UGDYTI SAVIGARBĄ?

FA susijęs ne tik su savivertės didėjimu, bet ir kūno įvaizdžio gerėjimu, nors jau paauglystėje merginos, kaip rodo tyrimai, daugiau nei vaikinai pradeda nerimauti ir yra nepatenkintos savo kūnu. Jos labiau susirūpinusios savo fiziniu patrauklumu ir siekia liekninti formas, o vaikinai susirūpinę apimtimis, jėga ir galia. Nepasitenkinimas kūno įvaizdžiu susijęs su maža saviverte ir depresija. **Kūno įvaizdžio problemos konfliktas dažniausiai slypi tarp suvokimo ir tikrovės.**

Ši problema labai aktuali. Visuomenės spaudimas ir formuojančios idealaus kūno įvaizdis, kuris skiriasi nuo sveikatai rekomenduojamo, yra nepasiekiamas daugumai merginų ir turi įtakos tokiem padariniam kaip savivertė ir valgymo sutrikimai. Šios problemos aktualios ir sportuojančioms, ir nesportuojančioms merginoms.

Mergaitės, kurios labiau pasitiki savimi ir savo gebėjimais, yra linkusios aktyviau dalyvauti fizinėje veikloje nei mergaitės, kurios yra mažiau pasitikinčios. Mergaičių savigarba siejasi su jų fiziniu patrauklumu ir fizinių gebėjimų suvokimu. Jų teigimu, fizinis patraukumas tiesiogiai susijęs su jų laimingumu. Dalyvaudamos sporte merginos gali plėsti savo kompetenciją: jos mokosi vertinti savo kūnų, mokosi kūno kontrolės, plečia komunikacinius gebėjimus, susiranda draugų, jos savarankiškėja.

Lietuvoje mokslininkų atliktais tyrimais nustatyta, kad daug merginų nepagrįstai mano esančios per stambios. Merginų subjektyvus kūno masės vertinimas skiriasi nuo objektyvių rodiškių. Beveik trečdalis merginų nepagrįstai laiko save per storomis. Taip yra galbūt todėl, kad vis labiau mūsų kultūroje plinta lieknos moters idealo kultas. Didelė dalis normalaus kūno svorio merginų mano, kad jos sveria per daug. Net ir akivaizdžiai mažos pasyvios masės merginų mano, kad jų svoris per didelis, ir norėtų sverti dar mažiau. Kaip rodo kitų mokslininkų atlikti tyrimai, moterys turi susiformavusios liesos moters idealą ir gerokai pervertina vyru pirmenybės teikimą lieknam moters kūnui. Autoriai teigia, kad negalima paaiškinti nepasitenkinimo savo kūnu vien tik lyties aspektu, nes tyrimai rodo, kad vyrams tai taip pat būdinga, nors ne taip ryškiai kaip moterims. Todėl nepasitenkinimas savo kūnu gali būti susijęs su žema saviverte, savigarba, ypač vaikystėje. Taip pat yra nustatyta, kad skirtinę tautybių žmonės skirtinai vertina savo kūnų.

AR ŽINOTE, KODĖL GERIAU KŪNO MASĘ REGULIUOTI PASITELKIANT FIZINIUS PRATIMUS, NEGU LAIKANTIS DIETOS?

Dieta gali sumažinti kūno masę, bet dažniausiai kartu su ja mažėja ir raumenų masė, fizinis aktyvumas leidžia sumažinti kūno riebalų masę nemažinant ir net didinant raumenų masę.

SVEIKATINIMO REKOMENDACIJOS

KAIP DAŽNAI IR KOKIU INTENSYVUMU REKOMENDUOJAMA MANKŠINTIS?

Dažnai pradedančiajam mankštintis kyla įvairių klausimų: kiek laiko turėčiau būti fiziskai aktyvus, jei noriu būti sveikas? ar geriau mankštintis dažniau ir trumpiau, ar pakanka rečiau, bet ilgesnės trukmės pratybų? kokia kryptimi geriau dirbtis ir kokias ypatybes lavinti? ir pan. Taigi, **kokios yra sveikatinimo rekomendacijos?**

Įvairių šalių skirtinguose leidiniuose pateikiamos metodinės rekomendacijos, kaip stiprinti sveikatą, skiriasi. Taip dažniausiai esti todėl, kad vienuose jų nurodomi minimaliūs judėjimo parametrai, o kituose jau pateikiami platesni intervalai. Vis dėlto esminiai sveikatinimo principai ir metodai panašūs.

Siekiant stiprinti sveikatą ir renkantis fiziškai aktyvią veiklą būtina:

- ♦ atsižvelgti į savo amžių, fizinį parengtumą, funkcinį pajégumą, judėjimo patirtį, sveikatos būklę;
- ♦ atsižvelgiant į tai, pasirinkti tinkamą fizinės veiklos rūšį ir intensyvumą.

Ypač svarbu individualiai pasirinkti pratybų intensyvumą.

Štai daugelyje rekomendacijų labai aiškiai nusakomi *įvadinio laikotarpio* į reguliarią fizinę veiklą trukmę ir intensyvumas. Jis turi būti ne trumpesnis kaip **6 savaitės**, bet, priklausomai nuo asmens pajégumo, gali testis iki 10 ar net 16 savaičių. Parenkamo fizinio pratimo intensyvumą reikia derinti su širdies ir kraujagyslių sistemos (ŠKS) funkcine būkle. Menkai pasirengusiems žmonėms pratybų intensyvumas, kai širdies susitraukimų dažnis (SSD) yra 40–50 proc. rekomenduojamo maksimalaus (rekomenduojamas maksimalus SSD apskaičiuojamas iš 220 atėmus amžių metais), gali daryti ugdomąjį poveikį, o gero parengtumo asmeniui turės tik palaikomąjį poveikį. Kad pratimas turėtų ugdomąjį poveikį, geriau pasirengę asmenys turės ji atliki didesniu intensyvumu.

Daug teigiamų rezultatų žmogaus sveikatai duoda *reguliarios vidutinio dydžio fizinio krūvio pratybos*. Kasdienis 20 min. spartus vaikščiojimas gali padėti per metus sumažinti svorį 5 kg ir daugumai žmonių sustiprinti širdies bei kraujagyslių sistemą, pagerinti kai kuriuos fizinius rodiklius ir psichinę būseną. Ėjimas vidutiniu tempu 45–60 min. kasdien yra viena veiksmingiausia priemonių siekiant išvengti širdies bei kraujagyslių ligų.

Sveikatinimo tikslais rekomenduojama:

- ♦ mankštintis **3–5 kartus per savaitę** 60–90 proc. intensyvumu maksimalaus pulso rezervo (apie pulso rezervą skaitykite toliau) arba 50–85 proc. maksimalaus deguonies suvartojo (VO₂ max);
- ♦ mankštintis **be pertraukų 15–60 min.** (pratybų trukmė priklauso nuo intensyvumo);
- ♦ **lavinant bendrają ištvermę** mankštintis (priklasomai nuo intensyvumo, geriausia – vidutiniu intensyvumu) **20–40 min.** (galima iki vienos valandos);
- ♦ **siekiant bendrosios ištvermės palaikomojo efekto** tokios trukmės vidutinio intensyvumo fizinį krūvį atliki **2 kartus**, norint gauti ugdomąjį efektą – **3–5 kartus per savaitę**;

-
- ♦ sveikatinimo tikslais *to paties pobūdžio pratimų neatlikti daugiau kaip 5 kartus per savaitę*. Jei pratimų pobūdis keičiamas (pvz., plaukimas, aerobika ar kt.), galima mankštinantis ir dažniau. Siūlomas tokis savaitės mankštinimosi planas:

3 k./sav. aerobinės pratybos	+ 2 k./sav. jėgos pratybos	+ kasdien aktyvus darbas namų ūkyje
---------------------------------	-------------------------------	--

KOKIOS YRA SVEIKATOS PROGRAMŲ SUDARYMO METODINĖS KRYPTYS?

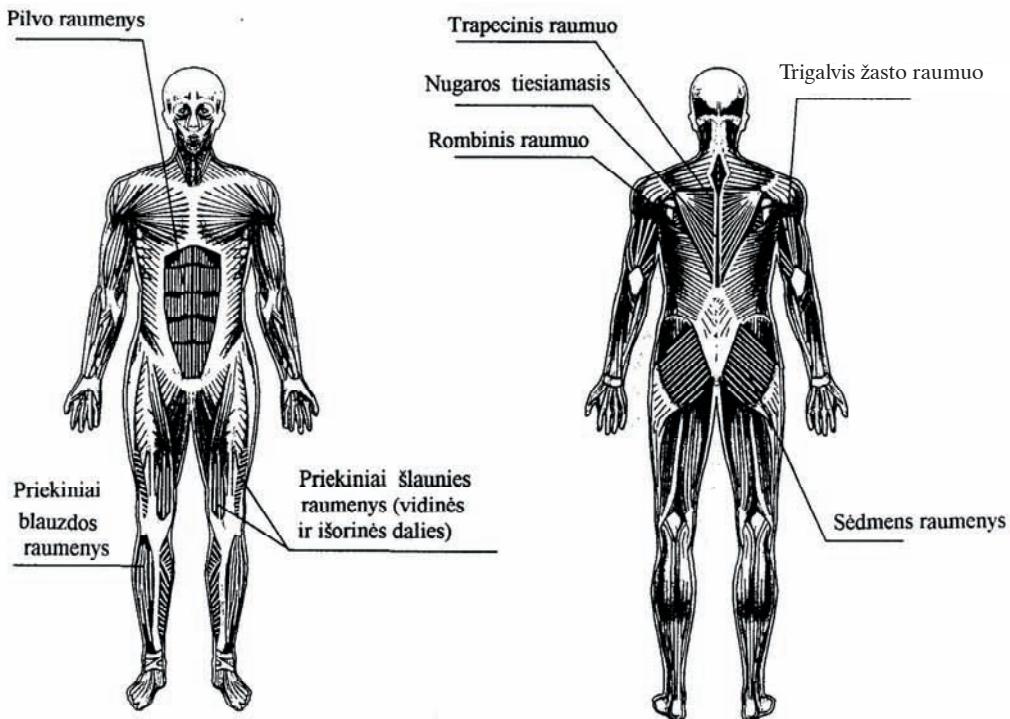
Atmink, kad *sveikatos stiprinimas – tai ne sporto treniruotė*, kai siekiama maksimalių pasirinktos sporto šakos rezultatų. Todėl sveikatos stiprinimo fiziniu aktyvumu ir sporto treniruotės principai nėra tie patys. Stiprinant sveikatą siūloma (A. Skurvydas, 1998):

1. Nesivaikyti maksimalių krūvių (varžybų), bet siekti judėjimo džiaugsmo; nesistengti igyti labai gerą fizinį parengtumą;
2. Skatinti norą judėti ir pasirinkti įdomią judėjimo formą.
3. Nuosekliai didinti fizinio krūvio apimtį, o ne intensyvumą; nustatyti slenkstinius, t. y. pradinius galimus ir sveikatą stiprinančius krūvius.
4. Atliglioti kuo daugiau pratimų, kurių metu dirba daug raumenų grupių.
5. Labiau skatinti dinaminį raumenų darbą.
6. Tinkamai derinti darbą su poilsiu.
7. Nuolat atnaujinti fizinius pratimus siekiant, kad pratybos būtų įdomios.
8. Nedaryti didelių pertraukų, nes dažnas darbingumo gerėjimas ar blogėjimas gali reikalauti iš organizmo papildomų pastangų.
9. Parinkti mitybą, atitinkančią judėjimo kiekį.
10. Akcentuoti aerobinio pobūdžio darbą.

Sudarant sveikatos programą reikėtų laikytis dviejų pagrindinių **principų**:

1. *Lavinti mažiau treniruotą kūno dalį, daugiau dėmesio skirti silpniesnėms raumenų grupėms.* Pvz., jeigu žmogaus labai gerai išvystytas kojų raumenynas, bet jis negali nė karto atsispausti nuo grindų (rankų lenkimasis ir tiesimas atremtyje gulint), jis turėtų atliglioti daugiau pratimų, padedančių lavinti viršutinę kūno dalį (pratimai rankų, krūtinės raumenims lavinti).

2. *Lavinti tas fizines ypatybes, kurios reikšmingos sveikatai.* Dominuojančiomis fizinėms ypatybėms priskiriama jėga, ištvermė ir lankstumas. Taip pat labai svarbi ypatybė yra vikrumas (koordinacija), ne tokia svarbi stiprinant sveikatą – greitumas. Lavinant raumenyną reikia *siekti, kad nebūtų raumenų disbalanso*. Nuo vaikystės daugiau dominuoja lenkiamieji, o ne tiesiamieji judesiai, todėl lavinant raumenis siūloma kuo anksčiau pradėti lavinti 1 pav. parodytas raumenų grupės. Su amžiumi tokius judesius kaip rotaciją ir tiesimą sunku atliglioti, todėl i visų amžiaus grupių, tarp jų ir jaunimo, sveikatos stiprinimo programas būtina įtraukti daug šio pobūdžio gimnastikos pratimų.



1 pav. Raumenys, kurie turėtų būti stiprinami pirmiausia (C.Koehnen, U. Wieder, 2000)

FIZINIO KRŪVIO PARINKIMAS IR REGULIAVIMAS

Apie fizinio krūvio dydį galima spręsti iš išorinių pozymių (odos spalvos, prakaitavimo laipsnio, kvėpavimo dažnumo, savijautos), bet **informatyviausias rodiklis – širdies susitraukimų dažnis (ŠSD)**, arba **pulso dažnis (PD)**, **krūvio metu**. Todėl patogiausia fiziologinį fizinio krūvio intensyvumą kontroliuoti, remiantis PD pokyčiu. Norėtume priminti, kad prieš ugdomajį fizinį krūvį turite atlikti pramankštą – išildyti raumenyną. **Pramankšta** gali trukti 5–7 min., o jos metu jūsų PD turėtų pasiekti 120–130 kartų per minutę (k./min.). Tik tada organizmas jau būna pasirengęs atlikti sunkesnį fizinį krūvį.

KAIP PASIRINKTI IR REGULIUOTIS FIZINĮ KRŪVĮ PAGAL PULSO DAŽNĮ (PD)?

Rekomenduojama tokia **metodika**:

1. Nustatyk savo ramybės PD (PD_{ramybės}). Pvz., PD _{ramybės} = 68 k./min.	Rekomenduojama kelias dienas iš eilės rytais, tik nubudus, arba ramiai 10–15 min. pasėdėjus suskaičiuoti pulso dažnį per minutę ir užsirašyti vidutinę reikšmę. Pulso dažnį geriausiai matuoti uždėjus du arba tris pirštus ant vidinės riešo pusės arčiau nykštio ir lengvai juos spaudžiant arba ant kaklo lengvai spaudžiant miego arteriją.
2. Apskaičiuok maksimalų pulso dažnį, atitinkantį žmogaus amžių (PD_{max}). Pvz., PD _{max} = 220 – 30 = 190 k./min.	Maksimalus rekomenduojamas pulso dažnis apskaičiuojamas pagal formulę: $PD_{max} = 220 \text{ minus amžius (metais)}$
3. Apskaičiuok pulso rezervą (PD_{rezervas}). Pvz., PD _{rezervas} = [(220 – 30) – 68] = 190 – 68 = 122 k./min.	Iš maksimalaus pulso dažnio atimti ramybės pulso dažnį: $PD_{rezervas} = [(220 \text{ minus amžius}) \text{ minus } PD_{ramybės}]$ <i>Pulso rezervas parodo pulso dažnį, nuo kurio, esant fiziniams krūviui, prasideda treniruojamasis poveikis.</i>
4. Apskaičiuok realias pulso dažnio ribas, kai fizinių pratimų metu pulsas bus 50 proc., 70 proc., 85 proc. pulso rezervo, t. y. apskaičiuok pratybų intensyvumą (PI). Pvz.: PI 50 % = 122 × 0,50 + 68 = 129 k./min. PI 70 % = 122 × 0,70 + 68 = 153,4 k./min. PI 85 % = 122 × 0,85 + 68 = 171,7 k./min.	Jis apskaičiuojamas padauginus PD _{rezervas} reikšmę iš pageidaujamo intensyvumo (50 proc., 70 proc., 85 proc. ar kt.) santykinių reikšmių (0,50; 0,70; 0,85 ir kt.) ir pridedant PD _{ramybės} . $PI = PD_{rezervas} \times 0,70 + PD_{ramybės}$

Ugdomąji poveikį duos tie pratimai, kuriuos atliekant PD bus didesnis negu 50 proc. pulso rezervo.

Veiksmingiausiai bendroji ištvermė lavės, kai PD bus 70–85 proc. pulso rezervo.

Taigi, mūsų pavyzdžio duomenimis, *širdies bei kraujagyslių sistemos ugdomoji zona (50–85 proc.)* yra tarp 129–172 k./min.

Visa formulė, pagal kurią pratybų metu galima nustatyti optimalaus PD ribas, yra:

$$[220 \text{ minus amžius minus } PD_{ramybės}] \times \text{pratybų} + PD_{ramybės}] : 6 = PD \text{ per 10 s}$$

intensyvumo (krūvio metu)
procentas

Norint tinkamai pasirinkti fizinio krūvio intensyvumą, būtina matuoti PD prieš pratybas ir jų metu. Jeigu jūs ilgai buvote fiziškai neaktyvus, tai pirmasias 4–6 savaites turėtumėte atlikti pratimus, esant PD krūvio metu 50 proc. pulso rezervo, ir tik tada padidinti intensyvumą ir treniruotis 70–85 proc. intensyvumu. Fizinio krūvio metu matuokite pulsą 10 s ir gautą reikšmę padauginkite iš šešių – taip apskaičiuosite PD per minutę. Pulsas, nutraukus darbą, išlieka toks pats kaip ir pratimo atlikimo metu dar 15 s, o tada jis greitai mažėja. Suskaičiavę pulsą žinosite, ar dirbate reikiamu intensyvumu. Jei pulsas per mažas, intensyvumą padidinkite, jei per didelis – atlikite ramesnius pratimus. Per pratybas galite naudotis iš anksto parengta lentele (2 lentelė), kurioje nurodytas PD per 10 s, kai dirbama 60–75 proc. intensyvumu, lyginant su rekomenduojamu.

2 lentelė

Pulso dažnio per 10 s nustatymas fizinio krūvio metu, kai dirbama 60–75 proc. intensyvumu, lyginant su maksimaliu rekomenduojamu pulso dažniu (A. Wagner, 1994)

Rodikliai	Ramybės PD									
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	
AMŽIUS	15	24–28	24–27	25–28	25–28	25–29	26–29	26–29	26–29	27–29
	20	23–27	23–27	24–28	25–28	25–28	25–28	25–28	26–29	26–29
	25	23–26	23–27	24–27	24–27	24–27	25–28	25–28	25–28	26–28
	30	22–26	23–26	23–26	23–26	24–27	24–27	24–27	25–27	25–28
	35	22–25	22–25	23–26	23–26	23–26	24–26	24–26	24–27	25–27
	40	21–25	21–24	22–25	22–25	22–25	23–26	23–26	24–26	24–26
	45	21–24	21–24	21–24	21–24	22–25	23–25	23–25	23–25	23–25
	50	20–23	21–24	21–24	21–24	22–24	22–25	22–25	23–25	23–25
	55	20–23	20–23	20–23	21–23	21–24	21–23	22–23	22–24	22–24
	60	19–22	20–22	20–22	20–23	21–24	21–23	21–23	22–24	22–24
	65	19–21	19–22	19–22	20–22	20–22	20–23	21–23	21–23	21–23
	70	18–21	19–21	19–21	19–21	20–22	20–22	20–22	21–22	21–22
	75	18–20	18–20	18–21	19–21	19–21	19–21	20–21	20–22	20–22
	80	17–20	18–20	18–20	18–20	19–20	19–21	19–21	20–21	20–21

Apie fizinio krūvio dydį gali spręsti ir iš **išorinių nuovargio požymių**, pasireiškiančių kintančia odos spalva, prakaitavimu, kvėpavimo dažnio, judesių koordinacijos, savijautos pokyčiais.

Metodinė priemonė fizinio krūvio intensyvumui nustatyti yra ir **kvėpavimo dažnis**. Geriausiai širdies bei kraujagyslių ir kvėpavimo sistemoms stiprinti tinka tokio pobūdžio fizinis krūvis, kai energijai raumenyse gamintis užtenka su įkvepiamu oru gaunamo deguonies (toks krūvis yra aerobinio pobūdžio). Norint, kad pratybos vyktų aerobiniu režimu, reikia stebėti kvėpavimą: pradėjus dusti prasideda anaerobinės reakcijos (pradeda stigti deguonies raumenyse). Geriausia save kontroliuoti taip: jei gali kalbėti, vadinas, neviršiji vidutinio intensyvumo ribos – o vidutinio fizinio intensyvumo fizinis krūvis yra pats tinkamiausias sveikatai stiprinti.

KĄ IR KAIPI REIKĖTŲ DARYTI?

Šiame skyriuje bus pateikiama pratimų pavyzdžių nurodant jų paskirtį, rekomenduojamą kartojimų skaičių, patariama, kaip modifikuoti pratimus siekiant pritaikyti pagal savo parengtumą ir tam, kad mankštintis nebūtų nuobodu. Pratimai salyginai sugrupuoti pagal raumenų grupes, kurioms tenka didžiausia apkrova pratimų atlikimo metu. Norėtume priminti, kad atliekant įvairius pratimus dirba ne viena raumenų grupė, bet visada yra raumuo ar raumenys, kurie daugiau akcentuojami ar apkraunami. Taigi, šis skirtystas salyginis ir nereiškia, kad, pavyzdžiu, atliekant pratimą dirba tik kojų raumenys ir visiškai izoliuoti pilvo ar nugaros raumenys.

Aprašant pratimus bus nurodytas pratimų kartojimų (k.) ir serijų (kartojimų ciklas, pvz., 2 serijos po 15 kartojimų) skaičius.

TIKĖK SĘKME, NES ĮSIVAIZDUOJAMOJI SĘKMĖ TOKIA PAT VEIKSMINGA KAIP IR TIKROJI, TIK ŽINOK, KAD SĘKMĖS BE DARBO NEBŪNA.

KAM REIKALINGA MANKŠTA?

Mankštos tikslas – stiprinti sveikatą, išjudinti organizmą, stiprinti raumenis, didinti sąnarių lankstumą, mokytis taisyklingai kvėpuoti, taisyti laikysenos trūkumus.

Mankštai galite pasirinkti jums tinkamiausią laiką, o jos trukmė gali svyruoti nuo 10 min. iki 20 min. Pradėkite mankštą nuo kvėpavimo ir rąžymosi pratimų, niekad neprädekit jos bégimu, nes sąnariai tam dar neparengti.

Puiki dienos pradžia – rytinė mankšta: pakvėpuok, pasirąžyk, iškelk aukštyn rankas, išstempk kaip styga, pasisuk į vieną pusę, išstempk vieną šoną, paskui kitą; tada ištiesk rankas į šalis ir šiek tiek atsilošk atgal, pasirąžyk; pakartok létai 4–5 kartus.

Mankštos pratimų seka parenkama tokia, kad pamažu būtų įtraukiami raumenys nuo viršutinės kūno dalies link apatinės: pratimai rankoms ir pečių juostai, pratimai liemeniui (pasilenkimai pirmyn, posūkiai liemeniui), pratimai kojų raumenims (pasilenkimai žemyn, tūpimai, įtūpstai, mostai), bendrojo poveikio pratimai, jégos pratimai, lavinantys kojų ir rankų raumenis, šuoliai, raumenų atpalaidavimo ir kvėpavimo pratimai.

Sudarant rytinės mankštos pratimų kompleksą reikėtų:

- ♦ daugiau dėmesio skirti silpnesnėms raumenų grupėms;
- ♦ atlikti daugiau pratimų rankų, pečių lanko, pilvo preso, kojų, nugaros raumenims;
- ♦ atlikti kuo daugiau pratimų, kurių metu dirba daug raumenų grupių;
- ♦ stengtis, kad didžiausias fizinis krūvis tektų širdies bei kraujagyslių ir kvėpavimo sistemoms.

Nepamirškite, kad pratimo poveikis organizmui priklauso nuo pratimo pradinės padėties, jo atlikimo būdo, spartos, atlikimo amplitudės, kartojimų skaičiaus. Kai kurie pratimai kasdienei mankštai nerekomenduojami (pvz., pratimas pilvo preso raumenims, kai iš padėties gulint, kojos sulenktose, rankos sunertose už galvos, reikia pakelti liemenį ir pasiekti rankomis kelius), bet yra patogūs išmatuoti, apskaičiuoti, atliekami vienodu režimu, todėl naudojami kaip testai. Jeigu jie nebus daromi reguliarai, žinoma, nespės sužaloti sveikatos.

Taisyklingai atliekami pratimai neturi kelti skausmo. Skausmas – tai organizmo siunčiami pavojaus signalai, kurių privaloma paisyti.

Kad mankšta nedarytų žalos, siūlome laikytis šių rekomendacijų:

- ♦ per stipriai nelenkti kojų per kelio sąnarij;
- ♦ pritupiant nesukti kelių į vidų;
- ♦ pratimo metu nesulaikyti kvėpavimo;
- ♦ vengti per didelęs amplitudės judesių, dėl kurių pertempiamai sąnariai, raiščiai ir sąnario kapsulė;
- ♦ vengti staigų spyruoklinių judesių atliekant tempimo pratimus;
- ♦ vengti judesių, kurių metu itin stipriai spaudžiami tarpslanksteliniai diskai (pvz., stai-ga atlošiama galva, mojama koja atgal ir pan.);
- ♦ taisyklingai spyruokliuoti atliekant šuoliukus; be to, avėti avalynę, judesį amortizuojančiais padais.

Išvengti sporto traumų padeda tempimo pratimai. Raumenis ir raiščius jie daro elastingesnius, sąnarius – lankstesnius, intensyvina kraujotaką raumenyse. Tempimo pratimus siūloma atlikti pramankštос pabaigoje ir baigiant pratybas. Ypač reikėtų vengti staigaus spyruokliavimo ir tempimo iki skausmo – tokie veiksmai gali traumuoti judėjimo aparatą. Tempimo pratimai veiksmingi, jei atliekami atpalaidavus raumenis.

RIZIKINGŲ PRATIMŲ PAVYZDŽIAI

Mokslininkai ir gydytojai nuolat diskutuoja, ar visi fiziniai pratimai yra naudingi sveikatai, kaip juos taisyklingai atlikti, kokių padėcių geriau vengti. Keletą dažniausiai atliekamų rizikingų arba „svarstytinų“ pratimų pavyzdžių pateikiame ir šiame leidinyje. Vietoje jų yra siūloma atlikti panašius, bet saugesnius pratimus.

1. *Juosmeninės stuburo dalies tarpslankstelinius diskus žaloja įvairūs kojų mostai atgal, ypač išsilenkiant per juosmenę. Šis pratimas taip pat gali žaloti ir kaklinę dalį, jei galva staigiai atlošiama atgal.*

1.1. Panašus pratimas, jeigu jį taisyklingai darysite, stiprina sėdmenų ir užpakalinės šlaunies pusės raumenis. Svarbu galvą laikyti vienoje tiesėje su stuburu, o iškelta koja turi pratęsti

šią tiesią liniją. Pilvą įtraukite, liemenę laikykite tiesiai. Keliamos kojos pirstus nukreipkite į grindis. Koją lėtai leiskite grindų link, bet jų nepalieskite, paskui vėl lėtai pakelkite. Atliekant ivairius kojos kėlimo atgal pratimus saugiausia koją ir liemenę laikyti vienoje tiesėje.



Netaisyklingai



Taisyklingai

2. Sėstis iš gulimos padėties nelenkiant kojų. Atliekant šiuos judesius didinama juosmens lordozė (stuburo išlinkimas į priekį). Padidėjus stuburo krūviui, labiau suspaudžiami tarpslanksteliniai diskai – jie traumuojami.

2.1. Pilvo presą stiprinančius pratimus rekomenduojama daryti gulint sulenkdomis kojomis, juosmenę spaudžiant prie grindų. Pakilkite nuo grindų tiek, kad tarp grindų ir juosmens susidarytų apie 25–40° kampas. Paskui lėtai grįžkite į pradinę padėtį ir vėl iš karto, be pertraukos kartokite pratimą. Pratimo poveikį didina stabtelėjimai, daromi keliantis ir (arba) grįžtant į pradinę padėtį. Stenkitės, kad tiek kylant, tiek leidžiantis nugara būtų apvali, t. y. stuburo slanksteliai nuosekliai, vienas po kito keltuši nuo grindų, o leidžiantis vėlgi nuosekliai palieštų grindis.



Netaisyklingai



Taisyklingai

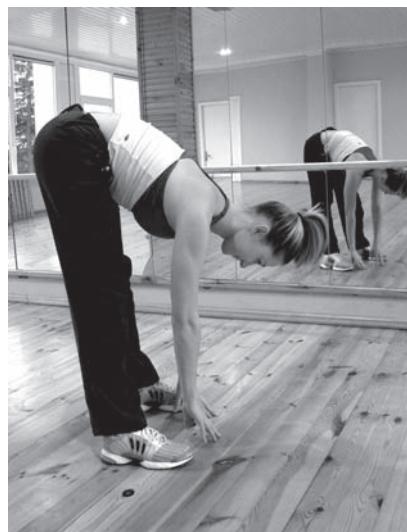
3. Pasilenkimai, kai stovint ar sėdint sulenkta nugara rankomis siekiami ištiesčių kojų pirštai, ypač nerekomenduojami tiems, kurie kada nors juto nugaro skausmus. Šių pratimų metu ypač stipriai spaudžiama priekinė tarpslanksteliniai diskų pusė juosmens srityje.

3.1. Tempdami apatinę nugaro dalį, sėdmenis, užpakalinį kojų paviršių, lenkitės tik per klubo sąnarius, stenkite išlaikyti kuo tiesesnę nugarą. Jei lenkiatės stovėdami, saugumo dėlei šiek tiek sulenkite kelius, o kojas pražerkite.

Pratimą stenkite atlikti švelniai, lėtai, o pajutę įtampą – judesį sustabdykite ir fiksuojite. Nereikia lenktis pernelyg žemai, svarbiausia išlaikyti tiesią nugarą.



Netaisyklingai



Taisyklingai

Jeigu pasirinksite saugius pratimus, mankšta bus maloni ir veiksminga, nevargins traumos.

BENDRO POVEIKIO MANKŠTA

Pateikiamas mankštos pratimų kompleksas lavina pagrindines raumenų grupes. Jei norite lavinti jums svarbias raumenų grupes, pratimų aprašus rasite tolesniuose puslapiuose.



1. Kvėpavimas

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos į šalis, sulenkto dilbiais aukštyn, delnais vidun. Atsipalaidavus kelis kartus giliai iškvépti ir iškvépti.

2. Rąžymosi pratimas

Pr. p. – p. st.

Žengti dešine koja pirmyn, kairė koja atgal ant pirštų, keliant rankas aukštyn įsitempti ir grįžti į pr. p. Tas pats žengiant kita koja pirmyn.

Patarimas: žengiant pirmyn perkelti kūno svorį ant dešinės.

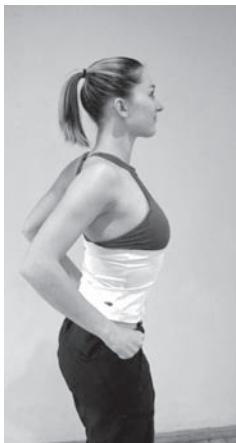
Atlikti pratimą 6–8 k.

3. „Būgno mušimas“

Pr. p. – p. st.

Įsivaizduokite, kad prieš save turite būgną. Lėtai rankomis pradékite tą būgną mušti ir pamažu didinkite tempą.

Patarimas: nugara tiesi, pilvas įtrauktas.



4. Graži laikysena.

Pr. p. – st. kojos žergtai.

Keliant sulenktais rankas atgal, krūtinę pirmyn, laikyti padėtį 6–10 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: alkūnes stumti atgal (tik ne žemyn), o krūtinę – pirmyn.

Atlikti pratimą 6–8 k.

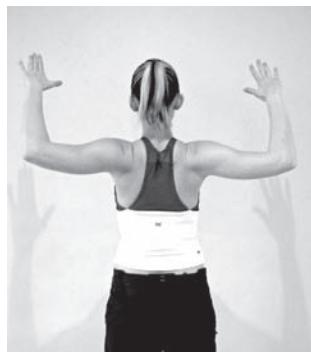


5. „Riešutų traiškymas“

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos pirmyn, pirštai sunerti, galva palenkta.

Spausti delnus vienas į kitą lyg norint sutraiškyti riešutą. Spausti 10–20 sek., tada – atsipalaiduoti.

Kartoti 4–10 k.



6. Pratimas menčių ir pečių raumenims stiprinti

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos aukštyn delnais pirmyn, pirštai išskesti. Lenkiant rankas, suglausti mentes. Išlaikyti padėtį 2–4 sek. ir grįžti į pr. p.

Kartoti 8–10 k.

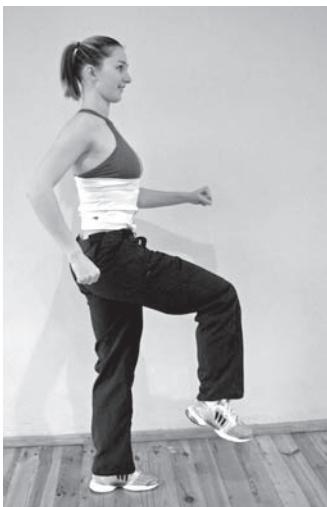
Patarimas: rankas sulenkti 90 laipsnių kampu.



7. Nugaros ir juosmens dalies tempimas

Pr. p. – st. kojos plačiai.

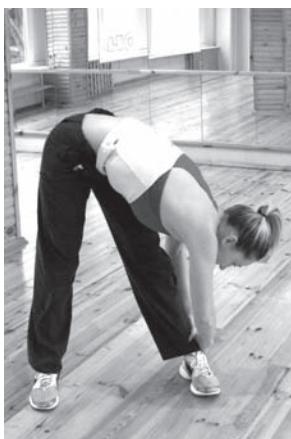
Pritūpti ir pasilenkti kairėn, dešinę ranką aukštyn kairėn, kairę ranką ant kairio kelio, išitempti. Išlaikyti padėtį iki 10–15 sek. ir grįžti į pr. p. Tas pats į kitą pusę.



8. Kojų kelimas

Pr. p. – p. s.

Žygiuoti aukštai keliant kelius (iki stataus kampo), energingai mojuojant rankomis.
Patarimas: nugara tiesi, tolygiai kvėpuoti.
Žygiuoti 4–5 min.



9. Pasilenkimai

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos į šalis delnais pirmyn.

Įkvépti ir lenkiantis prie kairės kojos iškvépti, grįžti į pr. p. Tas pats prie kitos kojos.

Pratimą kartoti 6–8 k.



10. Kojų i šalį kėlimas

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos aukštyn.

Kelti sulenkta dešinę koją į šalį aukštyn, sulenkta dešinę ranką leisti į šalį žemyn ir grižti į pr. p. Tas pats kita koja ir ranga.

Pratimą kartoti 12–15 k.



11. Pratimas nugaros raumenims ir sėdmenų raumenims stiprinti

Pr. p. – gulint rankos aukštyn.

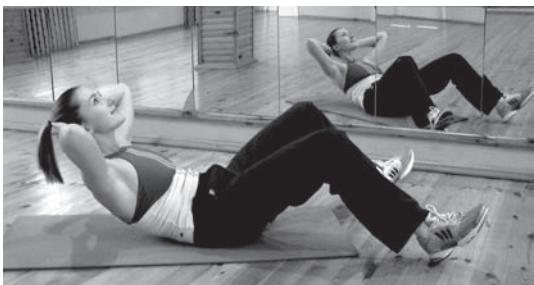
Įsimerti, kelti dešinę koją ir kairę ranką, laikyti 4–6 sek. ir grižti į pr. p. Kartoti po 15–20 k. kiekviena koja.



12. Pratimas juosmens raumenims stiprinti

Pr. p. – gulint kairiu šonu, dešinę koja kryžmai padėta prieš kairę, atremtis ant kairio dillbio.

Kelti dubenį aukštyn, dešinę ranką aukštyn, laikyti padėti 2–4 sek. ir grižti į pr. p. Kartoti 5–6 k.

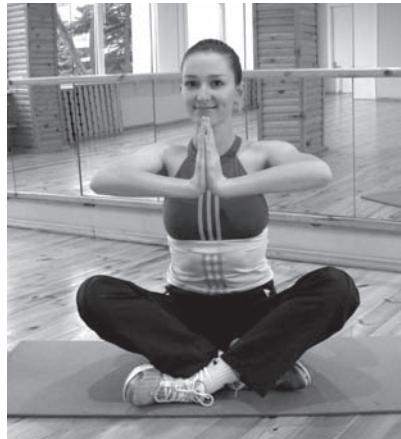


13. Pratimas pilvo raumenims stiprinti (susirietimai)

Pr. p. – gulint sulenktose kojose žergtai, ant kulnų, rankos į šalis sulenktose.

Itempiant pilvo raumenis pamažu kelti galvą, pečius, mentes, laikyti padėti 2–4 sek. ir grižti į pr. p. Kartoti 10–12 k.

Patarimas: smakrą lenkti prie krūtinės tiek, kad tarp smakro ir krūtinkaulio tilptų kumštis; jei kamuoja sprando skausmai, galima šį pratimą atligli gulint ant rankšluosčio, jo kampus laikant rankomis ir keliant viršutinę kūno dalį: galva gulés ant rankšluosčio ir sprandui nebus krūvio.



14. „Karoliukų rinkimas“

Pratimas pilvo, sėdmenų ir šlaunų raumenims stiprinti.

Pr. p. – gulint sulenktose kojos žergtai. Įtempiant pilvo, sėdmenų ir šlaunų raumenis lėtai kelti dubenį aukštyn ir grįžti į pr. p.

Patarimas: pradėti dubenį kelti nuo uodegikaulio, kol kūnas su šlaunimis atsiranda vienoje linijoje, o nuleisti atvirkščia tvarka; atkeliant vieną po kito slankstelius galima išivaizduoti, kad veriamas karoliukų vėrinys. Pakėlus dubenį, temptis šlaunimis pirmyn, nugara tiesi, neišsiriesti.

Kartoti 6–8 k.

15. Rankų, pečių, krūtinės raumenų tempimas

Pr. p. – sėdint kojos kryžmai, suglaustais delnais rankos prieš krūtinę, spausti delnus vienas į kitą.

Lėtai tiesi rankas aukštyn spaudžiant delnus, padėti laikyt 4–6 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: nugara tiesi.

Kartoti 6–8 k.

MANKŠTA PRIE RAŠOMOJO STALO AR KOMPIUTERIO

Dauguma mūsų sėdi prie kompiuterio po 8 ir daugiau valandų per dieną atlikdamis vienintelį judesį ranka ir riešu. Sédédami susikūpriname, įtempiaime stuburą ir suspau-džiame vidaus organus. Norint taisyklingai sédéti, reikia atsisesti ant kédés vidurio ne-prisiglaudžiant prie atlošo (pajauskite savo „sédėjimo“ kaulus). Stuburas turi būti tiesus, galva ir pečiai vienoje linijoje. Jei taip sédésite, nejausite nugaros skausmų. Kai pasijun-tate pavargę, būtinai atsistokite. Dažniau darykite pertraukėles, kurių metu dar ir pasi-mankštinkite.

Siūlome atlikti šiuos pratimus (atlikti létai, tolygiai kvépuojant):

1. Pasitempimai

Pr. p.: sédint ant kédés arba ant didelio gimnastikos kamuolio;

1 – rankas lankais per šalis aukšty;

2 – suimti dešine ranka kairės rankos riešą, tempiant kairę ranką lenktis dešinėn;

3 – išsitiesti;

4 – rankas žemyn.

Patarimas: pajuskite, kaip tempiasi kairysis šonas (kojos nejudą).

Pakeisti rankas, pratimą atlikti dešinį riešą suimant kaire ranka (lenktis kairėn).

2. Sukiniai

Pr. p.: sédint ant kédés arba ant didelio gimnastikos kamuolio;

1 – rankas aukšty, sunerti pirštus delnais aukšty;

2 – létai suktis kairėn, nesukant galvos;

3 – pasisukti pirmyn;

4 – rankas žemyn.

Patarimas: sukantis kairėn, laikyti rankas lygiagrečiai su ausimis, įsivaizduoti, kad su-kimas prasideda nuo stuburo pagrindo; galvą laikyti tiesiai.

Pratimą kartoti po 5 kartus į abi puses.

3. Vidurinės nugaros dalias tempimas

Pr. p.: sédint ant kédés arba ant didelio gimnastikos kamuolio, rankos pirmyn, su-nertos delnais išorėn;

1 – rankas aukšty, įsitempti;

2 – rankas pirmyn;

3 – prispausti sulenktais rankas prie krūtinės, o krūtinės ląstą išpūsti prie rankų;

4 – pr. p.

Pratimą kartoti 6 kartus.

4. Pratimas pečių lanko raumenims atpalaiduoti

Pr. p.: sėdint ant kėdės arba ant didelio gimnastikos kamuolio;

- 1 – kelti dešinį petį prie ausies;
- 2 – pasukti petį atgal;
- 3 – petys prie ausies;
- 4 – nuleisti dešinį petį.

Tą patį atlikti pakeliant kairį petį, o tada keliant abu pečius kartu.

Pakartoti po 5 kartus. Pratimas padeda atpalaiduoti nugaros raumenis.

5. Pratimai akims:

- ♦ **Mirksėjimas.** Dažnas ir stiprus mirksėjimas pabudus atgaivins akis, žvilgsnis taps gyvesnis.
- ♦ **Žvilgtelk į nosies galiuką, paskui į horizontą.** Šis pratimas padeda koncentruoti žvilgsnį, palengvina toliaregystę ir trumparegystę.
- ♦ **Ratai.** Suktis akis ratu iš dešinės į kairę, tada – iš kairės į dešinę, o tada – užsimerkti. Šis pratimas stiprina akių ir akių vokų raumenis.
- ♦ **Didelės akys.** Smarkiai išplėskite akis ir keletą sekundžių nemirksėdami žvelkite į horizontą, tada kuo stipriau užsimerkite. Pakartokite kelis kartus. Šis pratimas apsaugo akis nuo ašarojimo ir paraudimo. Pamažu akys tampa didesnės ir spindinčios.
- ♦ **Glostymas.** Keliolika kartų didžiuoju pirštu nuo nosies link smilkinių švelniai perbraukite užmerktus akių vokus. Šis pratimas tinkta akių nuovarguiui ir įtampai šalinti.
- ♦ **Šildymas.** Patrinkite delnus stipriai vienas į kitą, kad ikaistų, ir uždékite ant užmerktų vokų (i delnus srūva švelni šiluma). Pamirksėkite. Jūsų akys paruoštos darbo dienai.

REKOMENDUOTINI PRATIMAI

PRATIMAI RANKŲ, PEČIŲ LANKO, KRŪTINĖS RAUMENIMS STIPRINTI



1. Rankų lenkimas ir tiesimas (atsispaudimai) stovint

Pr. p. – stovint per metrą nuo sienos, atsirėmus tiesiomis rankomis į sieną, plaštakos pasuktos vidun.

Įkvepiant sulenkti rankas ir iškvepiant grižti į pr. p.

Kartoti 15–20 k.



2. Rankų lenkimas ir tiesimas (atsispaudimai) atsirėmus klūpant

Pr. p. – atremtis klūpant, blauzdos aukštyn, pėdos sukryžiuotos.

Lenkti ir tiesti rankas išlaikant tiesią nugarą.

Patarimas: neatkišti dubens, sulenkti rankas stačiu kampu.

Kartoti 15–20 k.





3. Menčių suglaudimas sėdint (pratimas rankų, nugaros raumenims stiprinti)
Pr. p. – sėdint kojos sulenkatos, rankos pirmyn.

Įtempiant raumenis, išlaikant tiesią nugarą, rankos į šalis atgal, suglaudus mentes išlaikyti pozą 4–6 sek. ir grįžti į pr. p. Kartoti 8–12 k.

Variantas: kai rankos ištastos į šalis, galite pasukti rankas nykščiais žemyn.



4. Sulenkę rankų tiesimas į šalis (pratimas rankų, nugaros raumenims stiprinti)

Pr. p. – sėdint sukryžiuotomis kojomis, nugara tiesi, rankos pirmyn sulenkatos dilbiais aukštyn, kumščiai į save. Įtempiant raumenis ir iškvepiant létai tiesi sulenkotas rankas į šalis ir įkvepiant, atpalaiduojant rankas grįžti į pr. p.
Patarimas: rankas tiesi iki pečių linijos, nenuleisti alkūnių.
Kartoti 15–20 k.





5. Atbuliniai atsispaudimai (pratimas tricepsams užpakalinės žasto dalies raumenims) stiprinti

Pr. p. – atbulinė atremtis į kėdės arba pakylos, suolelio išorinį kraštą, kojos sulenktose, kūno svoris ant rankų.

Lenkiant rankas lėtai leisti liemenį žemyn, kol žastai bus lygiagretūs su grindimis (klubai turėtų truputį nusileisti), išbūti tokioje pozijoje 2–4 sek. ir tiesiant rankas grįžti į pr. p.

Atlikti 2–3 serijas po 15–20 k.



PRATIMAI SU SVARMENIMIS VIRŠUTINĖS KŪNO DALIES RAUMENIMS STIPRINTI

Patarimai atliekant pratimus su svarmenimis:

1. Labai svarbu taisyklinga kūno padėtis ir taisyklingas pratimo atlikimas. Stebėti:
 - a) kad nebūtų išlenkta nugara, ji turi būti stabili, sėdmenys šiek tiek įtraukti, kojos, jei pratimas atliekamas stovint, vos vos sulenkatos per kelius;
 - b) kad nebūtų fiksuojamas ištiestos rankos sąnarys; rankos, atliekant jėgos pratimą, per alkūnės sąnarį visad turi likti truputį sulenkatos.
2. Judesius geriau atlikti nedidele sparta, fiksujant kiekvieną padėtį (pvz., fiksacijai užtenka laiko, kol ištariate žodį „vienas“).
3. Svarbu kvėpavimas: atliekant sunkiąją pratimo dalį reikia iškvėpti, o lengvąją, atsi-palaiduojant – įkvėpti.



1. Pratimas rankoms ir pečių lanko raumenims stiprinti

Pr. p. – p. st., kojos vos vos sulenkatos, sėdmenys įtraukti, pirmyn sulenktose delnais vidun rankose 1–1,5 kg svarmenys. Kelti svarmenis iš šalis riešus pasukant vidun ir grižti į pr. p. Kartoti 15–20 k.



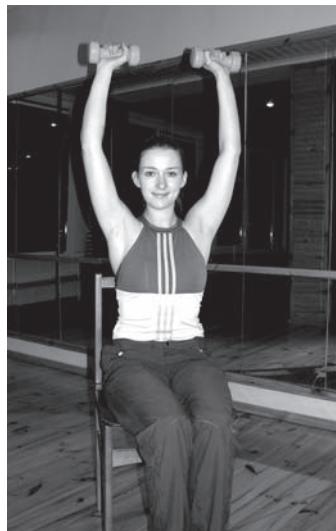
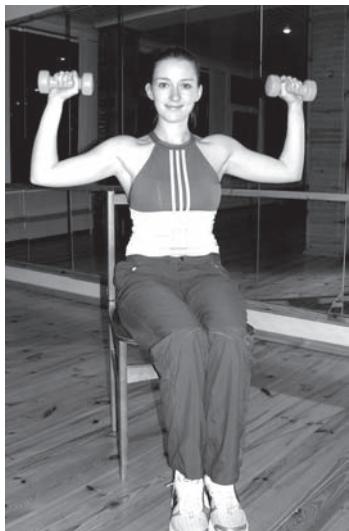


2. Pratimas bicepsams stiprinti (kūjo kilnojimo judesiai)

Pr. p. – st. kojos žergtai, svarmenys žemyn.

Kelti svarmenis prie pečių ir grįžti į pr. p.
Atlikti 2–3 serijas po 15–20 k.

Variantai: galima kelti vienu metu ne abu svarmenis prie pečių, bet pakaitomis; galima keliant svarmenis delnus pasukti į save; galima pratimą atlikti sėdint ant kėdės krašto.



3. Svarmenų išspaudimas abiem rankomis (pratimas pečių raumenims sutvirtinti)

Pr. p. – sėdint ant kėdės krašto, nugara tiesi, svarmenys prie pečių delnais pirmyn.

Kelti svarmenis aukštyn ir grįžti į pr. p.

Patarimas: žiūrėti, kad išskelti svarmenys būtų virš raktikaulių.

Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.

Variantai: pratimą galima atlikti ir stovint bei pakaitomis kilnojant rankas su svarmenimis.



4. Svarmenų kėlimas į šalis (pratimas pečių ir viršutiniams nugaro raumenims stiprinti)

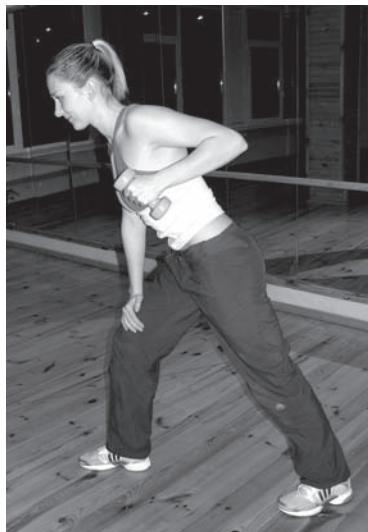
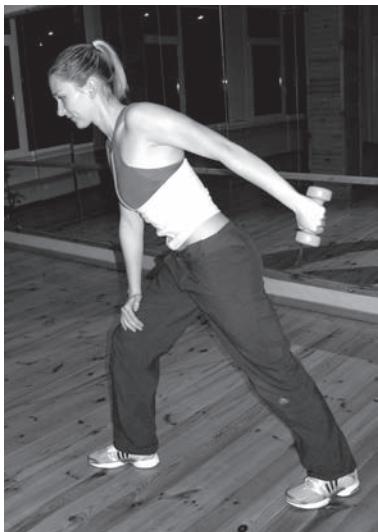
Pr. p. – st. kojos žergtai ir vos vos sulenktos, svarmenys žemyn prie šonų.
Kelti svarmenis į šalis ir grįžti į pr. p.
Patarimas: nugara tiesi, pilvas truputį ištrauktas.

Kartoti 8–12 k.



5. Svarmenų kėlimas pirmyn (pratimas pečių raumenims stiprinti)

Pr. p. – st. kojos žergtai, svarmenys žemyn prieš save.
Kelti svarmenis pirmyn ir grįžti į pr. p.
Kartoti 12–15 k.



6. Rankos tiesimas atgal (pratimas tricepsams stiprinti)

Pr. p. – negilus
įtūpsta dešine,
dešinė ranka ant
dešinės šlaunies,
kairė ranka su
svarmeniu atgal.
Ranką su svarmeniu
lenkti ir tiesi.
Patarimas: stebėti,
kad lenkiant
ranką nesikeistų
žasto ir alkūnės
padėtis; visiškai
ištieskite ranką,
nes tai svarbiausias
veiksmas.
Atlikti 2–3 serijas po
12–15 k.



7. Rankos lenkimasis ir tiesimas (pratimas tricepsams stiprinti)

Pr. p. – st. kojos
žergtai, dešinė
ranka su svarmeniu
aukštyn, kairė ranka
sulenkta pirmyn,
delnas po kaire
mente.
Leisti svarmenį
žemyn už galvos ir
grižti į pr. p.
Atlikti 2–3 serijas po
15–20 k.

PRATIMAI NUGARAI STIPRINTI IR TEMPIMO PRATIMAI

Pasvus gyvenimo būdas neretai sukelia nugaros skausmus, nes netreniruojami rau-menys silpnėja ir nebegali išlaikyti taisyklingos stuburo padėties. Sédint nugarai tenka didžiulis krūvis, nes stuburas yra nuolat palinkęs į priekį, nugaros raumenys visą laiką išitempę, ilgainiui pavargsta ir ima skaudėti. Reikėtų vengti nugarą varginančių padėcių: ilgai stovėti, sédeti, gulėti, be pertraukų dirbtį kompiuteriu. Prie stalo sédint netaisyklingai – stuburas iškrypstas, stuburo diskai kinta, spaudžiami tarp slankstelių esantys nervai, tai ir sukelia skausmus. Būtina atpalaiduoti raumenis ir palaikyti jų tonusą: keletą kartų per dieną daryti specialiai nugarai skirtus mankštost pratimus, kelis kartus per savaitę atliki vidutinio ar didesnio intensyvumo fizinę veiklą. Stebèti, kad sėdimo darbo metu nugaros raumenys nebūtų ištempę.

Pastaruoju metu ypač akcentuojami pratimai, stabilizuojantys stuburą, stiprinantys nugaros ir pilvo raumenis, nes mūsų stuburas turi atlaikyti:

- ♦ netolygią apkrovą dėl netaisyklingo sédėjimo, stovėjimo, nešimo, kėlimo, judėjimo ir kt.;
- ♦ vienpusę apkrovą dėl vienodų ir nuolat pasikartojančių tų pačių judesių, tų pačių pozų;
- ♦ didelio svorio apkrovą (nuosavo kūno arba kitų daiktų);
- ♦ išorės veiksnių (šalčio, drėgmės, staigūnų permainų) apkrovą;
- ♦ nemokėjimą atsipalaiduoti ir prastą poilsį dėl blogo čiužinio, netinkamos gulėjimo pozos, streso, įtampos.

Siekiant išvengti nugaros skausmų labai svarbu reguliarai judėti, palaikyti tinkamą kūno masę ir, svarbiausia, atkreipti dėmesį į savo laikyseną įvairiose padėtyse – ji turi būti taisyklinga. Turite išmokti taisyklingai sédeti, vaikščioti, kelti daiktus, nešti nešulius ir pan.

Atminkite, kad atliekant pratimus netaisyklingai arba netinkamai pasirengus (neapsilus arba silpnam raumenynui duodama per didelę apkrova) galima patirti nedideles nugaros traumas. Štai per aerobikos pratybas rekomenduojama vengti judesių, kuriuos atliekant ypač stipriai spaudžiami tarpslanksteliniai diskai, pvz., tuo pačiu metu atsilošti ir sukti liemenę; sukti galvą ratu arba ją staigiai atlošti; gulint ant nugaros kelti abi ištiestas kojas arba atsirémus klūpint, stovint, gulint ant pilvo atsilenkiant moti koją atgal ir pan. Kai kuriuos patarimus jūs rasite prie atskirų pratimų grupių aprašymo.

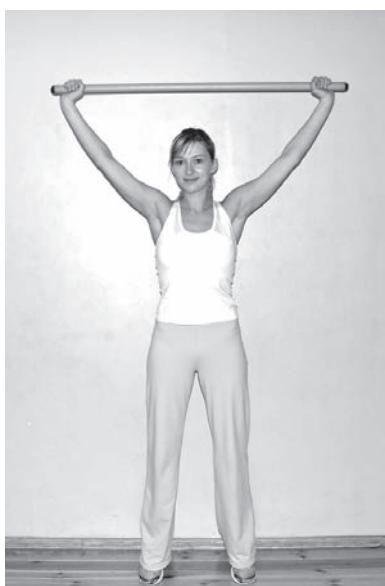
Taigi, jei norite, kad jūsų laikysena būtų gera, turite stiprinti pilvo preso ir nugaros raumenis.

PRATIMAI SU ĮRANKIAIS

Pratimai su lazdomis

Pratimai su įrankiais, ypač gimnastikos lazdomis, labai tinkta taisyklingai laikysenai formuoti, nugaros raumenims stiprinti. Jei neturite gimnastikos lazdos, ją galima pasidaryti iš storesnio (pvz., šeštadieninio) laikraščio: susukite jį į voleli ir apklijuokite lipnia juosta. Kad lazda būtų patrauklesnė, ją galima apklijuoti ir spalvotu popieriumi. Vietoje svarelių galite naudoti plastikinius buteliukus ar butelius, pripildytus vandens arba smėlio.

Pratimai su gimnastikos lazda



1. Ėjimas šonu

Pr. p. – p. st., lazda aukštyn.

Eiti pasistiebus smulkiais pristatomais žingsneliais dešinėn (10–12 žingsnelių), lazdą spyruokliuoti aukštyn atgal.

Tada šiek tiek sulenkiant kojas pasilenkti pirmyn, lazda žemyn, atsipalaaiduoti. Tas pats į kitą pusę.

Pratimą kartoti po 3–4 k. į abi puses.

Patarimas: einant alkūnių nelenkti (įsivaizduoti, kad tempiate lazdą į šalis), kūną tempti aukštyn, neišsilenkti per nugarą.



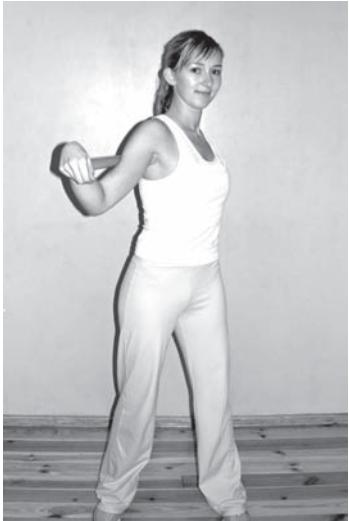
2. Mostai lazda atgal

Pr. p. – st. kojos žergtai, lazda atgal už nugaros.

Spyruokliuojamaisiais judesiais 3 k. moti lazdą atgal aukštyn ir grįžti į pr. p. Pratimą kartoti 8–10 k.

Patarimas: neišlenkti liemens, alkūnių nelenkti (įsivaizduoti, kad tempiate lazdą į šalis).

Variantas: tai galima atlikti ir einant.



3. Posūkiai liemeniu

Pr. p. – st. kojos plačiai, vos vos sulenktos, lazda už nugaros tarp abiejų rankų dilbių. Suktis liemenį pakaitomis dešinėn ir kairėn. Kartoti po 12–15 k. į abi pusės.

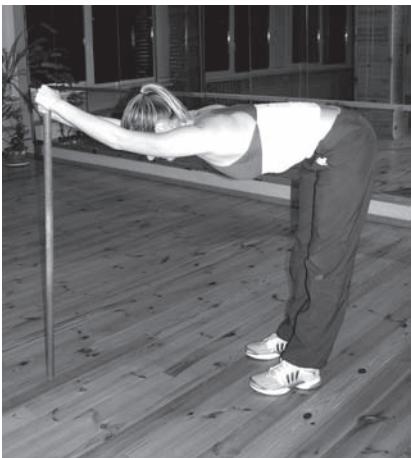
Patarimas: dubuo stabilus.



4. Šonų tempimas

Pr. p. – st. kojos plačiai, vos vos sulenktos, lazda už nugaros tarp abiejų rankų dilbių. Pasilenkti pakaitomis dešinėn ir kairėn. Pratimą atlikti po 12–15 k. į abi pusės.

Patarimas: pilvas įtrauktas, nugara tiesi.



5. Išsitiesimai prie lazdos

Pr. p. – stovint pasilenkus pirmyn išsilenkus, lazda vertikaliai, rankomis remiantis iš viršaus.

Išsitiesti ir pasukti kairėn, kairė ranka lanku aukštyn į šalį, grižti į pr. p. Tas pats dešinėn.

Pratimą kartoti 12–15 k.

Patarimas: kad nugara, remiantis į lazdą, šiek tiek išlinktų, stumkite dubenį atgal.



Pratimai su svarmenimis

Prisiminkite patarimus, pateiktus p. 33.

Nugaros stiprinimo pratimai naudojant svarmenis



1. Svarmens vertikalus kilnojimas viena ranka priklaupus ant kėdės

Pr. p. – pasilenkus pirmyn, dešine koja remiantis į grindis, sulenkta kairė koja užkelta ant kėdės, dešinė ranka su svarmenu žemyn, kairė ranka atremta į kėdę.

Lenkiant ranką atgal, traukti svarmenį kiek galima aukštyn ir grįžti į pr. p.
Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k. kiekviena ranga.

Patarimas: nugara lygiagreti su grindimis, nesikūrinti ir neišlenkti nugaras, ji turi išlikti tiesi; lenkiant ranką nejudinti viršutinės kūno dalies.



2. Pratimas nugaros ir rankų raumenims stiprinti

Pr. p. – st. kojos žergtai ir vos vos sulenkatos, svarmenys žemyn, delnai vidun.

Kelti svarmenis į šalis, suskaičiuoti

„vienas“ ir grįžti į pr. p.

Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.

Patarimas: kelti svarmenis maždaug iki smakro, neatsilošti ir nepasilenkti per daug pirmyn, išlaikyti stabilią nugaros padėtį.



3. Svarmenų traukimasis (pratimas nugaros raumenims stiprinti)

Pr. p. – st. pasilenkus pirmyn, kojos žergtai, nugara tiesi, rankos su svarmenimis nugręžtais nuo savęs delnais žemyn. Lenkiant rankas svarmenis kelti prie krūtinės ir grįžti į pr. p.

Patarimas: pratimą atlikti įtempus pilvo raumenis; nekeisti liemens padėties; svarmenis traukiant prie krūtinės suglausti mentes.

Pratimą kartoti 15–20 k.

Variantas: vietoje svarmenų galima naudoti lazdą.

PRATIMAI BE ĮRANKIŲ



1. Nugaros raumenims stiprinti

Pr. p. – gulint ant pilvo kojos žergtai, rankos sulenktos prieš krūtinę. Keliant liemenį pasukti kairėn, dešinė ranga kairėn atgal ir grįžti į pr. p. Pratimą atlikti po 12–15 k. kiekviena ranga.

Patarimas: žvilgsniu sekite ranką.



2. Kelk priešingą ranką ir koją (nugaros raumenims stiprinti)

Pr. p. – gulint ant pilvo kojos žergtai, rankos aukštyn į šalis. Pakelti dešinę koją ir kairę ranką, laikyti padėtį 2 sek. ir lėtai grįžti į pr. p. Tai atlikti kita koja ir ranga.

Patarimas: temptis kūnu, galvos neišriesti, ji – kūno tēsinys.

Pratimą kartoti 8–10 k.



3. „Strėlė“

Pr. p. – gulint ant pilvo kojos žergtai. Išsilenkiant šiek tiek sulenktais rankas atgal, suglausti mentes; laikyti padėtį 4 sek. ir lėtai grįžti į pr. p.

Patarimas: galva ir kojomis temptis į priešingas puses, galvos neišriesti, išsilenkimas turėtų būti per krūtinės ląstą.

Pratimą kartoti 8–12 k.



4. Pratimas apatiniams nugaros raumenims stiprinti

Pr. p. – gulint ant pilvo kojos žergtai, sulenktais rankos po smakru. Kojas lėtai kelti atgal aukštyn, laikyti padėtį 2–4 sek. ir lėtai grįžti į pr. p. Pratimą kartoti 8–15 k.

Variantas: kelti sulenktais kojas.



5. Viršutinės nugaros dalių tempimas

Pr. p. – atremtis sėdint.

Pakeliant sulenkta kairę koją suimti dešine ranka pėdą iš išorės; nugara stumtis atgal, o koja pirmyn, laikyti padėti 10–20 sek. Tada atlikti tempimą kita koja.

Patarimas: nugara apvali, smakras prispaustas prie krūtinės.



6. Nugaros raumenų stiprinimas stovint įtūpstu

Pr. p. – st. pritūpus susilenkus, kojos plačiai, dešinė ranka ant dešinės šlaunies, kairė ranka prie dešinio kelio iš išorės. Sukant liemenę kairėn atgal kelti kairę ranką lanku aukštyn, žiūrėti į ranką. Pratimą atlikti po 8–12 k. kiekviena ranga.



PRATIMAI PILVO RAUMENIMS STIPRINTI

Pasirinkdami pratimus pilvo raumenims stiprinti, turėtumėte prisiminti, kad reikia treniruoti visus pilvo raumenis: tiesujį, skersinius ir vidinius įstrižinius (jie dar kartais vadina apatiniais pilvo raumenimis). Kad lengviau atsirinktumėte ir prisimintumėte, kokie raumenys daugiausia dirba, atkreipkite dėmesį štai į ką:

- *jei pratimo metu keliate liemenį ir krūtinkaulio apačia artėja prie klubų – akcentuotas tiesusis pilvo raumuo;*
- *jei pratimo atlikimo metu klubai artėja prie krūtinkaulio – akcentuoti apatiniai pilvo raumenys;*
- *jei pratimo atlikimo metu liemeniu sukamės link priešingo kelio – akcentuoti skersiniai pilvo raumenys.*

Žinoma, atliekant daugelį pratimų vienu metu dirba visi pilvo raumenys, tik vieni labiau apkraunami už kitus.

Pratimus pilvo preso raumenims stiprinti būtina atliki taisyklingai. *Patariame:* neišsiriesti per nugara, ji prispausta prie grindų; nesulaikyti kvėpavimo, iškvępti per sunkesnę pratimo dalį, įtempiant raumenis, pvz., pasikeliant, ir įkvępti atsipalaiduojant, pvz., atsigulant; sutelkti dėmesį į tas raumenų grupes, kurias lavinate; geriau atlikite pratimus nedidelė sparta, trumpam fiksudam kiekvieną padėtį; būtina stabilizuoti nugarą atliekant pratimus pilvo presui stiprinti (stabilumą didina pilvo ištraukimas prieš pradedant pratimus).

Svarbu pasirinkti tinkamo sunkumo pratimus, atitinkančius parengtumo lygi, ir nesistengti daug kartų kartoti, jei raumenys dar silpni: jeigu pratimo nebegalite atliki taisyklingai, tai išitraukia visiškai kitos raumenų grupės, ir pratimas nebebus veiksmingas. Galite pratimus modifikuoti keisdami rankų ar kojų padėtis.

Pilvo preso raumenis stiprinantys pratimai



1. Liemens kėlimas iš padėties gulint ant nugaros (atsilenkimai)

Pr. p. – gulint sulenktose kojose žergtai, rankos į šalis sulenktose.

Iškvepiant pamažu kelti galvą, pečius, mentes, rankas tiesi pirmyn, įkvepiant grįžti į pr. p.

Patarimas: jei skauda kaklą, vieną ranką arba abi rankas galima laikyti už galvos. Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.

Variantai: kojos gali remtis į grindis kulnais, galima jas laikyti pakėlus kampu arba aukštyn, uždėjus kojas ant kėdės, sofos ir pan. Taip pat galima įvairiai laikyti rankas: ant pilvo, aukštyn virš galvos, rankose laikyti svarelius ir pan.



2. Istriži pasikėlimai

Pr. p. – gulint kojose žergtai, rankos į šalis sulenktose.

Iškvepiant kelti sulenkta kairę koją ir suktis liemeniu kairėn, dešinės rankos alkūne siekti kojos kelį, įkvepiant grįžti į pr. p. Tą patį atlikti kita koja.

Kartoti 12–15 k.





3. Kojų kryžiavimas

Pr. p. – gulint kojos aukštyn, rankos po juosmeniu.

Kryžiuoti kojas (neatkelti nugaros nuo grindų).

Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.

Variantas: norint, kad daugiau dirbtų ir vidiniai šlaunies raumenys, pratimą reikia atliki lėčiau, fiksujant kiekvieną padėtį (kojos žergtai – kojų pirštai į save; kojos kryžmai – kojų pirštai patempti).



4. Kojos nuleidimas ir pakėlimas

Pr. p. – gulint kojos aukštyn, pėdos į save, rankos į šalis sulenktos.

Nuleisti dešinę koją neliečiant grindų, grįžti į pr. p., tada nuleisti kairę koją.

Atlikti 2–3 serijas po 12–16 k.

Variantas: jeigu sunku tiesti koją lygiagrečiai su grindimis, galite tiesti ją 45° kampu arba kaitalioti – vieną kartą tiesti lygiagrečiai su grindimis, kitą kartą – 45° kampu; galima atliki judesi pakaitomis dešine kaire koja be tarpinės padėties.



**5. Pasilenkimai pirmyn**

Pr. p. – sėdint kojos kryžmai, rankos prie pečių.

Pakelti alkūnes pirmyn, iškvepiant ir įtraukiant pilvo raumenis pasilenkti pirmyn; iškvepiant išsiesti ir grįžti į pr. p.
Patarimas: nugara tiesi.

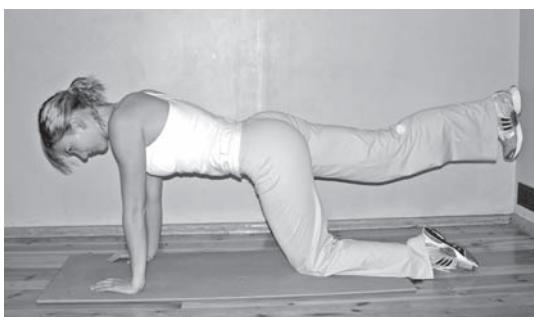
Kartoti 10–12 k.

**6. Istriži pasikelimai prie vienos kojos**

Pr. p. – gulint dešinę koja sulenkta stačiu kampu, kairę koja pasukta išoręn ir užkelta ant dešinės, dešinę ranka už galvos, kairę ranka į šalį.

Keliant liemenį ir sukant jį kairėn dešine alkūne siekti kairę kelį ir grįžti į pr. p.

Patarimas: ištempti pilvo raumenis, dubuo visą laiką prispaustas prie grindų, galvos nelenkti – visą laiką išlaikyti vienodą atstumą tarp smakro ir krūtinės ląstos. Atlikti 2–3 serijas po 8–12 k. į abi pusės. *Variantai:* galima laikyti abi rankas už galvos, vieną už galvos, o kitą – ant išorinės šlaunies pusės ir pan. Galima koją užkelkti ant kėdės arba sofos.

**7. „Stalelio viršus“**

Pr. p. – atremtis klūpant.

Ištiesiant pakelti dešinę koją; grįžti į pr. p.

Patarimas: prieš pakeliant koją iškvépti, ištempti stuburą; iškvépti, pilvą traukti prie nugaros; nugara ir dubuo nejuda, neišriesti galvos, liemuo ir koja turi būti vienoje linijoje.

Pratimą kartoti 6–8 k. Tada atlikti kita koja.



8. Dubens kėlimas

Pr. p. – gulint dešinę koja sulenkta, kairę koja pasukta išorėn ir užkelta ant dešinės. Kelti dubenį, grįžti į pr. p. Kartoti 12–15 k. ir pakeisti kojų padėtį. Atliliki 2–3 serijas.



9. „Spyruoklė“

Pr. p. – gulint kojos sulenkatos, rankos aukštyn. Susiriečiant kelti kairę koją pirmyn aukštyn, rankas pirmyn, grįžti į pr. p. *Patarimas:* koją galite kelti iki stataus arba iki 45 laipsnių kampo, o viršutinę kūno dalį tiek, kad pasikeltų mentės. Pratimą kartoti 8–12 k. Tada jį atliliki kita koja.



10. Tiesti ir lenkti

Pr. p. – gulint sulenkatos kojos pakeltos stačiu kampu, rankos su svarmenimis pirmyn, delnais vidun. Iškvepiant kelti liemenį, ištiesi kojas, svarmenys į šalis, iškvepiant grįžti į pr. p. Pratimą kartoti 15–20 k. *Variantas:* jei neturite svarmenų, suspauskite kumščius.

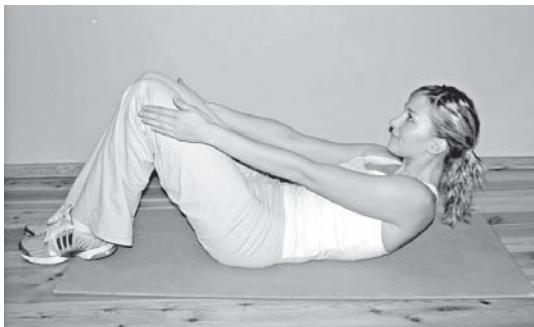


**11. „Švytuoklė“**

Pr. p. – gulint sulenktose kojose pakeltos stačiu kampu, sulenktose rankose iš šalies. Lėtai nuleisti kojas dešinėn, galvą pasukant kairėn, grįžti į pr. p. Tas pats i kitą pusę.

Patarimas: neatkelti alkūnių nuo grindų. Pratimą kartoti po 15–20 k.

Variantas: šį pratimą galite atlikti betarpinės fiksuotos padėties (kojos pakeltos) – kojos guldomas pakaitomis tai dešinėn, tai kairėn.

**12. Susirietimai**

Pr. p. – gulint kojas sulenktose.

Iškvepiant ir palengva keliant galvą, pečius, mentes, tiesi rankas pirmyn šalia išorinės kelių pusės, tokią padėtį laikyti 2 sek. ir įkvepiant lėtai grįžti į pr. p.

Patarimas: juosmeninė kūno dalis turi likti prispausta prie grindų. Kartoti 8–12 k.

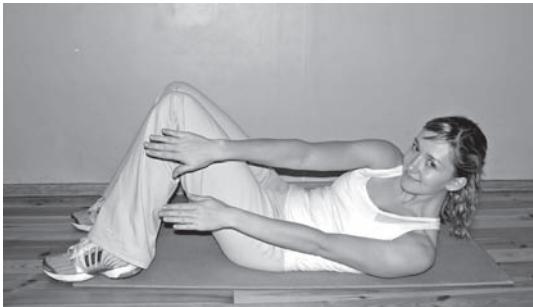
**13. Sėdmenų kėlimas**

Pr. p. – gulint vos vos sulenktose kojose pirmyn aukštyn.

Įtempiant pilvo raumenis pakelti sėdmenis, laikyti 2 sek. ir lėtai grįžti į pr. p.

Kartoti 8–12 k.

Variantai: kelti sėdmenis, kai kojos pakeltos aukštyn; iš aprašytos pr. p. traukti kelius prie krūtinės ir atkelti sėdmenis.



14. Istrižieji pasisukimai

Pr. p. – gulint sulenkotos kojos žergtai.

Įtempiant pilvo raumenis per 4 sek. kelti galvą, pečius, tiesi rankas kairėn pirmyn, laikyti padėtį 2 sek. ir lėtai grižti į pr. p.

Tas pats į kitą pusę.

Kartoti 8–12 k.

Variantas: rankas tieskite delnais aukštyn.



15. Istrižasis sėdmenų kėlimas

Pr. p. – gulint vos vos sulenkotos kojos pirmyn aukštyn.

Įtempiant pilvo raumenis pakelti dubenį ir nuleidžiant pasukti jį dešinėn, lenkiant kojas link kairiojo peties ir vėl pakeliant dubenį grižti į pr. p. Tą patį atlikti į kitą pusę.

Kartoti 6–12 k.

PRATIMAI APATINĖS KŪNO DALIES RAUMENIMS STIPRINTI

Toliau pateikiame pratimus apatinei kūno daliai – sėdmenims, šlaunims, blauzdoms, visiems kojų raumenims stiprinti.



1. Kojos kėlimas į šalį

Pr. p. – klūpant atremtis ant kairio dilbio ir dešinės ištiestos rankos.

Kelti koją į šalį, grįžti į pr. p.

Patarimas: kelti koją beveik iki klubų linijos.

Kiekviena koja atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.



2. Kojos kėlimas atgal atsirèmus klūpant

Pr. p. – atremtis ant dilbių klūpant, pirštai sunerti.

Ištiesiant pakelti dešinę koją ir nedidele amplitude kilnoti ją aukšty ir žemyn.

Kiekviena koja atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.

Patarimas: neišsilenkti, galva vienoje linijoje su nugara arba truputį žemiau.

Variantas: koja ne ištiessta, bet sulenkta stačiu kampu.



3. Sulenktose kojos kėlimas gulint šonu

Pr. p. – gulint ant dešinio šono, sulenkta kairė koja padėta kryžmai prieš dešinę, sulenkta dešinė ranka po galva, kaire ranka remiantis prieš save.

Pakelti kairę koją ir nuleisti.

Patarimas: kelti koją iki klubo aukščio, visą laiką išlaikant statų kampą tarp blauzdos ir šlaunies.

Kiekviena koja atlikti 2–3 serijas po 12–15 k.





4. Kojos tiesimas sėdint

Pr. p. – sėdint ant kėdės, rankomis įsikibus į jos kraštus.

Ištiesti vieną koją pirmyn, grižti į pr. p.
Patarimas: stenkite nesiremti į kėdės atlošą, nugara tiesi.

Kiekviena koja atliski 3 serijas po 12–15 k.

Variantas: galima tai atliski sėdint ant grindų, apkabinus vieną sulenkštą koją ir kilnojant ištiestą; galima, pakėlus koją, pirštus riesti į save.



5. „Mažasis ryšulėlis“

Pr. p. – gulint kojos sulenktos, rankomis apkabinus kelius.

Nuleisti kojas dešinę, o galvą pasukti kairęn, taip išbūti 1–2 sek. ir grižti į pr. p. Tas pats kairęn.

Pratimą kartoti po 6–8 k.



6. Siūbavimai susirietus

Pr. p. – gulint.

Susiriesti lenkiant galvą ir kojas prie krūtinės, rankomis apkabinant kiekvieną blauzdą atskirai. Švelniai ristis atgal, pasisiūbuoti ir grįžti į pr. p.
Atlikti 6–8 k.



7. Stovėsena itūpstu

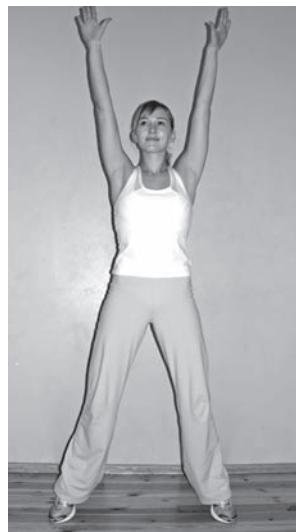
Pr. p. – st. dešine koja pirmyn, kairė ant pirštų, rankos sulenkotos į šalis, dilbiai pirmyn aukštyn.

Maža amplitude sulenkti dešinę koją, grįžti į pr. p.

Atlikti judesius 10–15 sek., tada pakeisti kojų padėtį.

Patarimas: pradinė padėtis – lyg pasiruošusio nušokti šuolininko nuo tramplyno poza, kūno svoris ant priekinės kojos; stebėkite, kad lenkiant koją kelis nesisuktų į šalį.

PRATIMAI SÉDMENS IR ŠLAUNŲ RAUMENIMS STIPRINTI



1. „Varlės“ šuolis

Pr. p.– st. pritūpus kojos plačiai, keliai pasukti pirmyn į šalis, rankos į šalis sulenktose.

Pašokti aukštyn, rankas išskėstais pirštais aukštyn, pr. p.

Atlikti 2–3 serijas po 15–20 šuoliukų.



2. Dubens kėlimas tiesiant koją

Pr. p. – gulint sulenktose kojose žergtai.

Iškvepiant ir tiesiant kairę koją pirmyn aukštyn kelti dubenį, iškvepiant grižti į pr. p.
Patarimas: prieš pradedant kelti dubenį, stipriai įtraukti sédmenis (išitemps pilvo ir nugaros raumenys).

Kartoti pratimą 10–12 k. kiekviena koja.





3. Kojos kėlimas į šalį

Pr. p. – atremtis klūpant, remiantis dešiniu kumščiu, kairė ranka ant juosmens.

Tiesti kairę koją į šalį, laikyti 2 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: prieš tiesiant koją, kūno svorį perkelti ant dešinės kojos, kilstelėti kairės kojos kelj; tiesti koją į šalį sulig klubu. Kartoti 12–15 k. kiekviena koja.



4. Kojos kėlimas gulint šonu

Pr. p. – atremtis gulint ant dešinio šono, kairė koja pirmyn, dešinė sulenkta; sulenkta dešinė ranka po galva, kairė – prieš save.

Lėtai kelti koją kuo aukščiau ir nuleisti.

Patarimas: nuleidus koją neliesti grindų. Kartoti 12–15 k. kiekviena koja.





5. Slidininkės išupstai

Pr. p. – stovint nugara į paaukštinimą, suolelių ar kėdę (apie 1 m atstumu), šiek tiek sulenkta dešinė koja ant paaukštinimo.

Pritūpti, taip išbūti 2–4 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: nugara tiesi, pritūpus kairės kojos kelis virš kojos pirštų.

Kartoti pratimą 12–15 k. kiekviena koja.



6. Tiesios kojos kėlimas atsirēmus klūpant

Pr. p. – klūpant ant dešinės kojos atremtis ant dilbių, plaštakos sunertos, kairė koja atgal, kojos pirštai nukreipti žemyn, Nuleisti kairę koją žemyn ir pakelti.

Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k. kiekviena koja.

Patarimas: įtempti sėdmenis; judesiai turi būti ne mojamieji, o trumpai fiksujant padėti.



7. Sulenktose kojose kėlimas gulint ant pilvo

Pr. p. – gulint ant pilvo kojos sulenktose, rankos po smakru.

Pakaitomis maža amplitudo atkelti tai vieną koją, tai kitą.

Kartoti 12–15 k.

Variantas: kelti abi kojas kartu.



8. Isivaizduojamoji spyruoklė

Pr. p. – gulint kojos sulenktose, pėdos suglaustos, rankos žemyn į šalis.

Kelialiant dubenį ir stipriai įtempiant sėdmens ir vidinės šlaunies raumenis, glausti kelius, lėtai grįžti į pr. p. ir atsipalauduoti.

Pratimą kartoti 12–15 k.

Patarimas: glaudžiant kelius išsivaizduoti, kad reikia tarp kelių suspausti tamprią spyruoklę.





9. Pritūpimai

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos pirmyn.

Tūpti, grižti į pr. p.

Kartoti 12–15 k.

Patarimas: nugara tiesi, galvos nenuleisti, tūpti stumiant dubenį atgal tol, kol šlaunys bus lygiagrečios su grindimis; pritūpus keliai turi būti virš kojų pirštų; išsitiesiant kelių iki galo neištiesti ir stipriai įtempti sėdmenų raumenis.

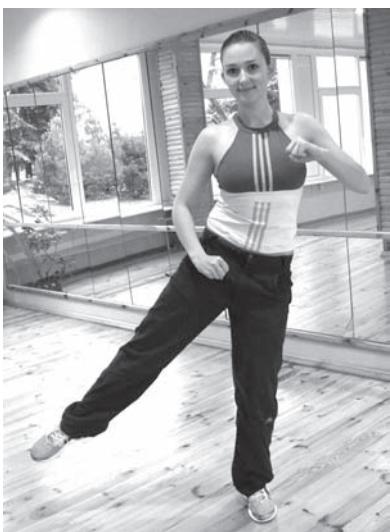


10. Pratimas sėdmenų raumenims stiprinti

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos ant juosmens.

Iškvepiant maksimaliai įtempti sėdmenų raumenis, laikyti taip 1–2 sek. ir atsipalaaiduoti (išvępti).

Kartoti 2–3 serijas po 12–15 k.



11. Kojos tiesimas į šalį

Pr. p. – p. st., rankos sulenkotos.

Šiek tiek sulenkiant kairę koją dešinę koją lėtai tiesi į šalį ir grižti į pr. p.

Pratimą atlikti kiekviena koja 30–40 k.

Variantas: ant čiurnų galima užsidėti (užsirišti) 0,5–1 kg sunkmenas; galima ši pratimą atlikti viena ranga remiantis į sieną.

***12. Dubens kėlimas naudojant gumą***

Pr. p. – gulint vos vos sulenkto kosmos pirmyn aukštyn, ant pėdų uždėta priekyje sukryžiuota guma (pėdkelnės).

Įtempus pilvo raumenis kilnoti dubenį aukštyn ir žemyn.

Atlikti 2–3 serijas po 20–30 k.

***13. Kojos mostai atgal***

Pr. p. – stovint šonu prie kėdės, viena ranka laikantis už kėdės, kita ranka ant juosmens.

Įtempianti pilvo ir sėdmens raumenis spyruokliniai mostai išorine koja atgal.

Kartoti 16–20 k. Pasisukti aplink ir tą patį atlikti kita koja.

***14. Išūpstai***

Pr. p. – išūpstas dešine, sulenkto ir sunertos plaštakomis rankos pirmyn.

Įtempiant pilvo raumenis tūpti ir grįžti į pr. p.

Patarimas: nugara tiesi; tūpti dubenį stumiant atgal (šlaunis statmena grindim), išlaikant tiesią nugarą; stebėti, kad kelis neišskištų toliau už priekinės kojos pirštus.

Atlikti 2–3 serijas po 12–15 k. kiekviena koja.



15. Kojos kėlimas atgal stovint

Pr. p – negilus įtūpsta dešine, kairė ant pirštų, sulenkto ir sunertos plaštakomis rankos pirmyn.

Šiek tiek tiesiant dešinę koją lėtai kelti kairę koją atgal ir grįžti į pr. p.

Patarimas: kūno svoris ant dešinės kojos; kojos juda ne iš inercijos (ne mojamieji judesiai), o raumenų pastangomis.

Atlikti 2–3 serijas po 15–20 k. kiekviena koja.



16. Tūpimai naudojant elastinę gumą

Pr. p. – gilus įtūpsta dešine, guma po dešinės pėdos vidurine dalimi, sulenkto rankos atgal, laikant gumą juosmens aukštyje.

Tūpti, kol kairys kelis beveik pasieks grindis, ir grįžti į pr. p.

Patarimas: vietoje elastinės gumos galite naudoti pėdkelnes.

Atlikti 15–20 k. kiekviena koja.



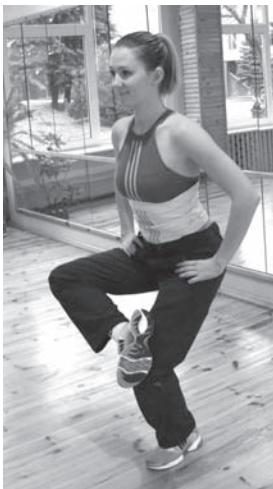
17. Kojos kėlimas naudojant elastinę gumą

Pr. p. – gulint šonu atremtis ant dešinio žasto, dešinė ranka po galva, kairė ranka prieš save; kilpa, padaryta iš gumos, užmauta ant čiurnų, kairę koja pakelta, kilpa ištempta.

Kelti kairę koją į šalį ir grįžti į pr. p.

Patarimas: vietoje elastinės gumos galite naudoti pėdkelnes.

Atlikti 15–20 k. kiekviena koja.

**18. Pusiausvyra**

Pr. p. – stovint ant sulenkto kairės kojos, dešinė pasukta išorėn ir užkelta ant kairės, rankos ant juosmens.

Įtempiant pilvo raumenis šiek tiek pritūpti ir grįžti į pr. p.

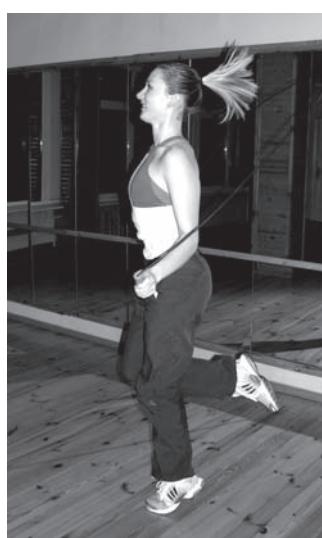
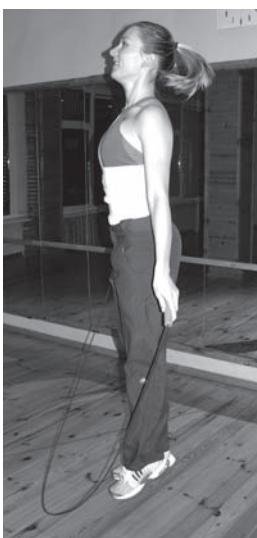
Atlikti 10–15 pritūpimų kiekviena koja.

**19. Šuoliukai**

Pr. p. – st. pritūpus, kojos plačiai, rankos ant klubų.

Pašokti aukštyn ir grįžti į pr. p.

Atlikti 2–3 serijas po 15–20 šuoliukų.

**20. Šuoliukai per šokdynę**

Pr. p. – p. st.

a) šokinėti per šokdynę suglaustomis kojomis.

2 serijos po 1–2 min. (poilsis tarp serijų – 1 min.);
b) šokinėti per šokdynę keičiant kojas (lyg bėgant): nušokant tai ant vienos, tai ant kitos kojos.



21. Šuoliukai – ijtūpstai ant laiptelio ar pakylos (15–30 cm aukščio)

Pr. p. – ijtūpstas kaire pirmyn, rankos ant juosmens.

Pašokti ir grįžti į pr. p.

Atlikti 2–3 serijas po 15–20 šuoliukų kiekviena koja.



22. Šuoliukai į šalį

Pr. p. – stovint šonu prie laiptelio (pakylos), rankos ant juosmens.

Užšokti ant laiptelio (pakylos) ir nušokti ant grindų. Šokinėti iki 1 min. pasisukus vienu, tada – kitu šonu.



23. Šuoliukai kryžiuojant kojas

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos ant juosmens.

Pašokus nusileisti sukryžiuotomis kojomis (dešine pirmyn), vėl pašokti ir nusileisti pražergtomis kojomis. Tas pats, tik kryžiuojant kaire.

Šokinėti iki 1 min.



24. Šuoliukai mojant koją į šalį

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos ant juosmens.

Pašokti kairę koją mojant į šalį ir grįžti į pr. p. Tas pats, tik mojant dešinę koją į šalį.

Patarimas: nušokti į pr. p. šiek tiek sulenkus kelius.

Šokinėti 2 serijas po 1 min., poilsis tarp serijų – 1 min.



25. Šuoliukai per lazdą

Pr. p. – stovint dešiniu šonu į lazdą.

Kelialant dešinę koją peršokti per lazdą, nušokti ant dešinės pritraukiant kairę koją. Tas pats į kitą pusę.

Patarimas: šokant per lazdą dešine koja, kairę koją pritraukti kuo arčiau prie sėdmenų, ir atvirkščiai.

Greitu tempu šokinėti 1–2 min.



26. Šuolis lenkiant koją atgal

Pr. p. – st. kojos žergtai, rankos į šalis.

Pašokti ir nušokti ant dešinės kojos, kairę sulenkta koją į šalį, kairę ranką žemyn, o dešinę – aukštyn; kitu šuoliuku grįžti į pr. p. Tas pats, tik nušokti ant kairės kojos. Atlikti pratimą 12–15 k.

BENDROJO POVEIKIO PRATIMAI

Bendrojo poveikio pratimais vadinami tokie, kuriuos atliekant apimama daugiau nei du trečdaliai raumenyno. Jie atliekami gerai išildžius raumenyną ir yra labai naudingi.



1. Kūno svorio perkėlimas

Pr. p. – gulint atremtis ant dilbių, plaštakos sunertos.

Lėtai kelti dubenį aukštyn, tada kūnu tiesiantis pirmyn perkelti kūno svorį ant rankų, laikyti padėti 2–4 sek. Kartoti pratimą 8–12 k.

Patarimas: stebėti, kad neišsilenktų nugara.



2. Dubuo aukštyn

Pr. p. – klūpant atremtis ant dilbių. Pakelti dubenį ir kelius, laikyti 4 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: pakelti dubenį ir kelius tiek, kad blauzdos būtų lygiagrečios su grindimis, perkelti kūno svorį daugiau ant rankų.

Kartoti pratimą 8–12 k.



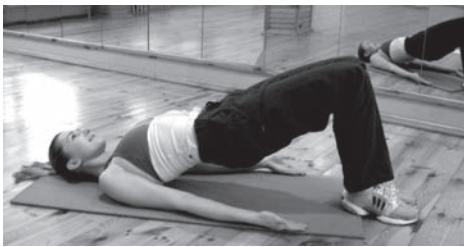
3. Traidė (pusiausvyra ant vienos kojos)

Pr. p. – p. st.

Lenktis pirmyn keliant kairę koją atgal, rankas pirmyn, išbūti 3–6 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: neskubékite lenktis pirmyn, pirma kelkite koją atgal, o tada, kylant kojai, vyks ir pasilenkimas; stengtis, kad pakelta koja su visu kūnu ir rankomis būtų vienoje linijoje ir sudarytų su atramine koja T raidę; laikyti tvirtą nugarą, temptis kūnu į abi puses.

Kartoti pratimą 3–5 k. iš pradžių viena, tada – kita koja.



4. Pratimas nugaros, pilvo, šlaunų raumenims stiprinti

Pr. p. – gulint kojos sulenktose, dubuo pakeltas, raumenys įtempti, pilvas ištrauktas.

Ištiesti vieną koją ir laikyti iki 10 sek.
Patarimas: tiesiant koją nekeisti kūno padėties, keliai lieka suglausti.



5. Pasikėlimas šonu

Pr. p. – gulint šonu atremtis ant kairio dilbio, kojos sulenktose atgal.

Įtemptiant pilvo ir sėdmens raumenis pakelti kairę klubą, laikyti 4 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: neišsiriesti.

Variantas: keliant klubą, pakelti ir išorinę koją aukštyn.



6. „Stalelis”

Pr. p. – atbulinė atremtis, kojos sulenktose, plaštakos atsuktos į kojų pėdas.

Dešinę, pasuktą išorėn, užkelti ant kairės kojos, laikyti 15–20 sek., tada pakeisti koją.





7. Dubens kėlimas atsirėmus ant rankų

Pr. p. – atremtis sédint.

Įtempiant sėdmens raumenis ir keliant dubenį per 4 sek. pereiti į atbulinę atremtį gulint, taip išbūti 2 sek. ir grįžti į pr. p.

Kartoti 6–8 k.

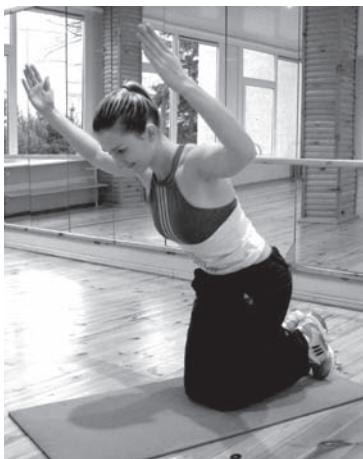


8. Balansas

Pr. p. – atremtis klūpant.

Lėtai kelti koją atgal aukštyn ir priešingą ranką pirmyn aukštyn, laikyti iki 10 sek. ir grįžti į pr. p. Tai atlikti kita ranka ir koja.

Patarimas: neišsilenkti, pilvas įtemptas, nugara tvirta; temptis į priešingas puses. Pratimą kartoti dar 2–3 k.



9. „Šuolininkė nuo tramplyno“

Pr. p. – padėtis klūpant.

Lėtai lenktis liemeniu pirmyn keliant rankas atgal, taip išbūti 2–4 sek. ir grįžti į pr. p.

Pratimą kartoti 6–8 k.

Patarimas:

lenkitės pirmyn tol, kol išlaikote pusiausvyrą.

Variantas: rankos dilbiais aukštyn, sulenkotos į šalis, plaštakos vidun.

Po raumenų stiprinimo pratimų reikėtų nepamiršti atliglioti tempimo pratimų. Apie juos toliau ir pakalbėsime.

TEMPIMO PRATIMAI

Tempimo pratimais mes galime parengti kūną veiklai, lavinti lankstumą, t. y. gerinti raumenų tamprumą, sausgyslių ir raiščių paslankumą. Tempimo pratimai padeda po fizinio krūvio grąžinti raumenų skaidulas į pradinę funkcinę ir biomechaninę padėtį. Tuo atveju tempimui pasirenkami tinkamiausi, labiausiai linkusių susitraukti ir daugiausia per pratybas apkrautų raumenų grupių tempimo pratimai.

B. Andersonas (1995) išskiria lengvą, treniruojamąjį ir drastišką tempimą. Tempti lengvai – tai tempti švelniai, nespyruokliuojant, atsipalaiddavus. Taip tempiant mažinamas raumenų standumas ir audiniai parengiami treniruojamajam tempimui. Kad tempimas būtų treniruojamasis, reikia išsiręžti truputį daugiau, kol pajuntamas švelnus tempimas, tokia poza išlaikoma 30 sek. ir ilgiau. Tada tempimas turi silpnėti. Atliekant treniruojamąjį tempimą raumenys gerai parengiami ir didinamas jų lankstumas. Pradedantiesiems ir tiems, kurių raumenynas dar neįsilęs, reikėtų atliglioti tik lengvą tempimą. Treniruojamąjį tempimą galima atliglioti tik gerai parengus (apšildžius) raumenyną.

Po raumenų stiprinimo pratimų galima atliglioti tempimo pratimą dirbusiai ir linkusiai susitraukti raumenų grupei. Pvz., po nugaros raumenų stiprinimo pratimo atliglioti nugaros tempimo pratimą.

Nugaros stiprinimo pratimas:



Pr. p. – gulint ant pilvo kojos žergtai, rankos sunertos už nugaros.
Lėtai kelti liemenį kartu keliant įtemptas rankas kiek galima atgal aukštyn, tada lėtai grįžti į pr. p.
Pratimą kartoti 12–15 k.



Tada atlikite nugaros tempimą:



Pr. p. – klūpant ant kulnų pasilenkus pirmyn, rankos aukštyn.
Temptis rankomis pirmyn, laikyti padėti 20–30 sek. ir grįžti į pr. p.

Primename: darant tempimo pratimus, būtina nesulaikyti kvėpavimo.

Pratimai rankų, pečių lanko ir nugaros raumenims tempti



1. Pratimas dvigalviams (priekiniams) žasto raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos žergtai, kairė ranka pirmyn, vidine dilbio puse aukštyn, dešine ranka suimiti kairę plaštaką.
Dešine ranka spausti kairę plaštaką žemyn, laikyti padėti 10–15 sek. Pakeisti rankų padėti.



2. Pratimas sprando raumenims stiprinti ir atpalaiduoti

Pr. p. – sédint kojos kryžmai, dešinė ranka per galvos viršų ant kairiosios ausies.
Galvą palenkti dešinėn švelniai spaudžiant dešinė ranka, laikyti padėti 10–20 sek. ir grįžti į pr. p. Pakartoti pratimą į kitą pusę.



3. Pratimas pečių lanko raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos žergtai, kairė ranka prieš krūtinę kairėn, dešine ranka apkabinti iš apačios kairę aukščiau alkūnės.

Spaudžiant kairę ranką ir švelniai tempiant ją dešinėn, laikyti padėtį 20–30 sek. Tada pakeisti rankų padėtį.



4. Pratimas krūtinės raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos plačiai, rankos sunertos už nugaros delnais į save.

Stumti krūtinę pirmyn.
Tempsti 20–30 sek.



5. Pratimas trigalviams žasto raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos žergtai, kairė sulenkta aukštyn ir padėta tarp menčių, dešinė – ant kairės rankos alkūnės.

Dešine plaštaka švelniai spausti kairę alkūnę žemyn.

Tempsti 20–30 sek. Tada pakeisti rankų padėtį.



6. Pratimas nugaros raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos plačiai susilenkus, kojos šiek tiek sulenktos, sukryžiavus rankas suimti kojų šlaunis iš vidinės pusės.

Temptis nugara aukštyn.

Tempti 20–30 sek.



7. Pratimas viršutiniams nugaros raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos plačiai, rankos sunertais pirštais pirmyn.

Susiriečiant nugarą stumti atgal, rankomis temptis pirmyn.

Tempti 20–30 sek.



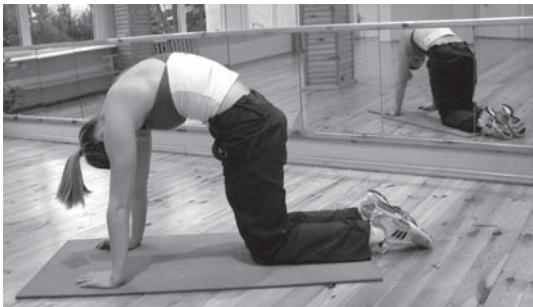
8. Nugaros tempimo pratimas „Katė“

Pr. p. – atremtis klūpant.

Stumiant dubenį atgal aukštyne išriesti nugara; ištraukiant pilvo ir sėdmens raumenis riestis ir ištempti nugara.

Patarimas: pratimą atlikite nedidele sparta, užfiksuodami kiekvieną padėti 2–4 sek.; jadesius pradėkite nuo apatinės liemens dalies.

Atlikti 8–12 k.



Pratimai kojų raumenims tempti



1. Kojų raumenų tempimo pratimai (tinka ir prieš mankštinimąsi)

a) Achilo sausgyslių tempimas

Pr. p. – negilus išūpsta dešine, rankos ant juosmens.

Stumiant dubenį šiek tiek atgal pritūpti ir grižti į pr. p.

Patarimas: lenkti kojas ir pritūpti kaip sédant ant kėdės.

Tempti 10–15 sek. ir pakeisti kojų padėti.

b) blauzdų raumenų tempimas

Pr. p. – išūpsta dešine, kairės kojos pirštai nukreipti į dešiniosios kulną, rankos ant juosmens.

Spausti dešinės kojos kulną žemyn.

Tempti 10–15 sek. ir pakeisti kojų padėti.



2. Pratimas pavargusiems kojų raumenims atpalaiduoti

Pr. p – sédint kojos plačiai, kairė koja sulenkta prieš save.

Lenktis prie dešinės kojos ir grįžti į pr. p.
Patarimas: jei nepasiekiate ranka pėdos, galite atlirkti pratimą laikydami už čiurnos arba už kojų pirštų, taip pat panaudodami rankšluostį – juo apjuoskite ištestos kojos pėdą ir rankomis traukitės prie ištestos kojos.

Tempti 2–3 k. po 20–30 sek. kiekvieną koją.



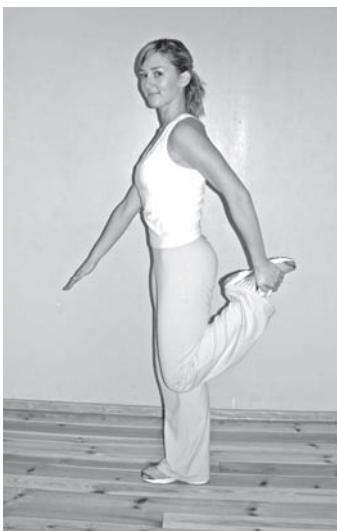
3. Pratimas blaždos (užpakalinės dalies) raumenims tempti

Pr. p. – p. st.

Lėtai tupiant ant kairės kojos tiesi dešinę koją pirmyn, lenktis prie ištestos kojos, rankos pirmyn žemyn.

Pakeisti kojas.

Tempti 2–3 k. po 20–30 sek.



4. Keturgalvio (priekinės šlaunies dalies) šlaunies raumens tempimo pratimas

Pr. p. – p. st., rankos ant juosmens.

Įtempiant sédmens raumenis lenkti kairę koją atgal, suimti ją kaire ranka ir švelniai spausti pėdą prie sédmens. Tempti 10 sek. Sukeisti kojas.

Patarimas: pusiausvyrai palaikyti galite ištiesti dešinę ranką pirmyn; stebékite, kad keliai būtų suglausti, neišsiriesti.



5. Pratimas nugaros, šlaunų užpakalinės dalies ir sėdmenų raumenims stiprinti (tempti)

Pr. p. – st. kojos plačiai, rankos ant juosmens.

Lenktis pirmyn.

Patarimas: įtempti visus raumenis, nugaros neriesti, geriau šiek tiek sulenkti kojas.

Tempti 20–30 sek.



6. Pratimas nugaros, blauzdos, rankų raumenims tempti

Pr. p – p. st.

Lenkiantis pirmyn ranką pirštų galais arba delnais pasiekti grindis.

Patarimas: lenktis per klubo sąnarį krūtinę artinant prie šlaunų, o ne apvalinant nugara; nelenkti kelių, nesikūprinti.

Tempti 20–30 sek.



7. Pratimas nugaros, kojų raumenims tempti sédint

Pr. p. – sédint.

Lenktis pirmyn, siekti kojų pirštus ir kelias sekundes išlaikyti tokią padėtį, tada grįžti į pr. p.

Patarimas: lenktis tiesia nugara, jei sunku – šiek tiek sulenkти kojas.



8. Pratimas ištempti ir atpalaiduoti visus kūno raumenis

Pr. p. – sėdint kojos plačiai.

Lenktis dešinėn, dešinė ranka ant dešinės kojos, kairė ranka aukštyn, laikyti padėtį 20–30 sek. Pakartoti pratimą lenkiantis į kitą pusę.

Patarimas: nepalinkti pirmyn.



9. Pratimas šoniniams (liemens) raumenims tempti

Pr. p. – st. kojos žergtai, dešinė ranka aukštyn, kairė ant dešinio klubo.

Itraukiant pilvą lenktis kairėn, 4–6 sek. tempti ir grįžti į pr. p. Pakartoti pratimą į kitą pusę.

Atlikti 2–3 k. į kiekvieną pusę.



10. Tempimas „Pasisukimas“

Pr. p. – sėdint kairė sulenkta sukryžiuota priešais dešinę, dešinės rankos dilbis ant kairės šlaunies išorės, kaire ranka remtis už nugaros.

Pasukti liemenį ir galvą kairėn, laikyti padėtį 20–30 sek. ir grįžti į pr. p.

Patarimas: pasiskukus stengtis, kad abu pečiai ir sulenkotos kojos kelis būtų vienoje linijoje; kvėpuoti tolygiai.

Pakartoti pratimą į kitą pusę.



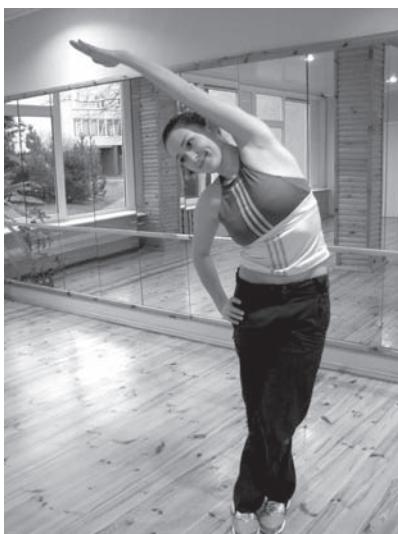
11. Pratimas nugaros apatinės dalies, sėdmenų ir dubens raumenims tempti

Pr. p. – p. st.

Kryžiuojant per priekį dešine koja lenktis atsipalaidavus žemyn, rankos žemyn.

Pasukti dubenį kairėn, apsisukti aplink ir temptis į kitą pusę.

Atlikti pratimą po 3–4 k. į kiekvieną pusę.



12. „Medis“

Pr. p. – st. kairė koja kryžmai, rankos ant juosmens.

Keliant kairę ranką aukštyn lenktis liemeniu dešinėn, laikyti padėtį 20–30 sek. ir grįžti į pr. p.

Pratimą kartoti į kitą pusę.

Patarimas: atlikite pratimą šiek tiek sulenkdomis kojomis.



13. Šoninių kaklo raumenų tempimas

Pr. p. – st. kojos žergtai, dešine ranka už nugaros suėmus kairės rankos riešą.

Lėtai lenkti galvą dešinėn prie peties, laikyti padėtį iki 10 sek. ir grįžti į pr. p. Tą patį atlikti į kitą pusę.

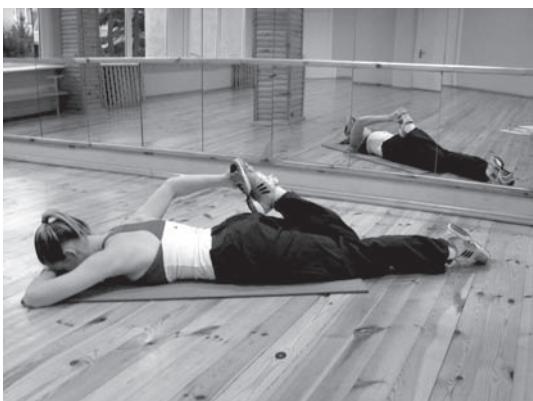
Patarimas: žinokite, kad kaklo sritis yra labai jautri, todėl pratimus atlikite atsargiai, o pajutę nemalonumą, juos nutraukite.

Variantas: galite lenkdami galvą prie peties tempti priešingą ranką žemyn.



14. Pratimas klubo lenkiamiesiems, šlaunies raumenims tempti

Pr. p. – klūpant ant kairės, gilus įtūpsta dešine, rankos ant dešinės šlaunies. Dubenį lėtai stumti pirmyn ir laikyti padėtį iki 20–30 sek. Tada pakeisti koją.



15. Priekinio šlaunies raumens tempimas

Pr. p. – gulint ant pilvo, dešinė koja sulenkta atgal; sulenkta kairė ranka po kakta, dešine ranka suimti dešinės kojos pėdą.

Lėtai spausti suimtą pėdą link dubens, laikyti padėtį 15–20 sek. Kartoti pratimą pakeitus kojų ir rankų padėtį.

Patarimas: jei sunku pasiekti koją gulint ant pilvo, galite ši pratimą atlikti gulėdami šonu, sulenkę viršutinę koją.



16. Apatinės nugaros dalies tempimas

Pr. p. – padėtis sėdint, šiek tiek sulenkotos kojos pražergtos, pėdos pirmyn į šalis. Pasilenkus pirmyn suimti rankomis pėdas iš vidinės pusės ir susiriečiant stumti viršutinę kūno dalį atgal. Laikyti padėtį 15–20 sek.

Patarimas: venkite maksimalaus rietimosi per krūtinę, turite jausti apatinės nugaros dalies tempimą.

KAIP KONTROLIUOTI IR KOREGUOTI SAVO PASIEKIMUS?

TESTAI FIZINEI BŪKLEI NUSTATYTI

Kad matytumėte, ar yra poslinkių ir ar teisinga linkme einate, jau prieš pradēdami mankštintis turite žinoti realų savo fizinės būklės lygi. Jam nustatyti siūloma daugybė testų, bet daugumą jų atlikti namų sąlygomis ir neturint matuotojo – kito asmens bei tam tikrų prietaisų yra sunku. Mes norėtume pasiūlyti kai kuriuos paprastus testus (3 lentelė), kuriems atlikti nereikia laboratorinių sąlygų, bet jie pakankamai informatyvūs ir gali padėti jums įvertinti pasiekus rezultatus, koreguoti mankštinimosi programą. Šie testai tiktų ir vyresnio amžiaus žmonėms, todėl siūlytume pasikvesti savo mamas, tėcius ir pabandyti visiems juos atlikti. Taip galėsite geriau suprasti, kad gyvenant mažai aktyvų gyvenimą kai kurie paprasti, jūsų nuomone, judesiai gali būti ne tokie ir lengvi vidutinio amžiaus žmonėms. O jei tiek jūsų tėveliai, tiek ir jūs lengvai įveiksite siūlomus testus, tai reiškia, kad jūsų šeimos gyvenimo būdas gali būti pavyzdys kitiems. Bet net ir tuo atveju negalima tik džiūgauti ir nustoti rūpintis savo fizine būkle.

Siūlome pildyti testavimo kortelę (4 lentelė) prieš pradedant mankštinimosi programą ir po tam tikro laiko (pvz., po mėnesio). Jūsų šeimos narių testavimas ne tik suteiks tam tikros informacijos apie jūsų fizinę būklę, bet bus impulsas stiprinti savo sveikatą ir gerinti fizinį parengtumą. Taigi, gali būti, kad ne tik jūs pats(i) mankštinsitės, bet ir paskatinsite savo mamą ar tėtį kartu sportuoti. Taip pamažu kursite savajį aktyvų gyvenimo būdą.

3 lentelė

Testai fizinei būklei nustatyti (C. Koebnnen, U. Wieder, 2000)

Testo paskirtis	Testo aprašymas
1 testas (pečių lanko paslankumas)	Atsistoti prie sienos, kojos suglaustos, kulnys atitrauktos nuo sienos per 1,5 pėdos, dubuo ir nugara priglausti prie sienos. Kelti tiesias rankas aukštyn ir plaštakomis pasiekti sieną. Neatitraukti dubens ir nugaros.
2 testas (kojų jėga)	Atsisėsti ant kėdės, sukryžiuoti rankas ant krūtinės, vieną koją pakelti nuo grindų. Pabandyti kita koja atsistoti ir vėl atsisėsti (neužsimojant kita koja). Pakartoti tai kita koja.
3 testas (reakcija)	Mesti kamuolių aukštyn, apsisukti aplink ir sugauti kamuolių jam dar nenukritus ant grindų. Pakartoti 3 kartus.
4 testas (pusiausvyra)	Atsistoti ant vienos kojos, kitą, sulenkta per kelj, kelti iki klubo aukščio. Šioje pozicijoje stovėti 15 sek. Jei galite, užsimerkite ir laikykite šią pozą.
5 testas (pilvo raumenys)	Atsigulti ant nugaros, kojos ant grindų, sulenkatos 90° kampu, keliai suglausti, rankos delnais aukštyn šalia kūno. Pakelti galvą, pečius ir mentes aukštyn galvą lenkiant prie krūtinės. Šią padėtį laikyti 10 sek. Nepamirškite kvėpuoti.

Testo paskirtis	Testo aprašymas
6 testas (nugaros raumenų jėga ir dubens stabilizacija)	Atsigulti ant nugaros, kojos ant grindų, sulenkto 90° kampu, keliai suglausti, rankos delnais aukštyn šalia kūno. Lėtai pakelti dubenį aukštyn ir ištiesti vieną koją. Šią padėti laikyti 10 sek.
7 testas (šlaunies užpakalinės dalies paslankumas)	Atsigulus ant nugaros, vieną sulenkta koją per šlauną apkabinti ir bandyti ją ištiesti neatitraukiant kitos ištestos kojos nuo grindų. Tą patį atlikti kita koja.
8 testas (ištvermė)	Tolygiai judėti (bėgti, šokinėti) 6 min. vietoje. Kvėpuoti. Po testo pavaikščioti.

4 lentelė

Testų vertinimas

Prieš pradedant mankštinimosi programą	Po tam tikro laiko
1 testas (pečių lanko paslankumas)	1 testas (pečių lanko paslankumas)
Atlikau be problemų (3)	Atlikau be problemų (3)
Tam reikėjo pastangų (2)	Tam reikėjo pastangų (2)
Nepavyko (1)	Nepavyko (1)
2 testas (kojų jėga)	2 testas (kojų jėga)
Nepavargau (3)	Nepavargau (3)
Reikėjo nemažų pastangų (2)	Reikėjo nemažų pastangų (2)
Nutraukiau nebaigusi (1)	Nutraukiau nebaigusi (1)
3 testas (reakcija)	3 testas (reakcija)
Pavyko triskart (3)	Pavyko triskart (3)
Pavyko 1–2 kartus (2)	Pavyko 1–2 kartus (2)
Nepavyko (1)	Nepavyko (1)
4 testas (pusiausvyra)	4 testas (pusiausvyra)
Užmerktomis akimis (3)	Užmerktomis akimis (3)
Atsimerkus (2)	Atsimerkus (2)
Nutraukiau nebaigusi (1)	Nutraukiau nebaigusi (1)
5 testas (pilvo raumenys)	5 testas (pilvo raumenys)
Atlikau be problemų (3)	Atlikau be problemų (3)
Reikėjo nemažų pastangų (2)	Reikėjo nemažų pastangų (2)
Nutraukiau nebaigusi (1)	Nutraukiau nebaigusi (1)
6 testas (nugaros raumenų jėga ir dubens stabilizacija)	6 testas (nugaros raumenų jėga ir dubens stabilizacija)
Viena koja ore (3)	Viena koja ore (3)
Dubuo pasikėlė (2)	Dubuo pasikėlė (2)
Nutraukiau nebaigusi (1)	Nutraukiau nebaigusi (1)
7 testas (šlaunies užpakalinės dalies paslankumas)	7 testas (šlaunies užpakalinės dalies paslankumas)
Koja visiškai ištiesta (3)	Koja visiškai ištiesta (3)
Koja beveik ištiesta (2)	Koja beveik ištiesta (2)
Koja neištiesta (1)	Koja neištiesta (1)

Prieš pradedant mankštinimosi programą	Po tam tikro laiko
8 testas (ištvermė)	8 testas (ištvermė)
Be pauzių (3)	Be pauzių (3)
1 arba 2 pertraukos (2)	1 arba 2 pertraukos (2)
Daug pauzių (1)	Daug pauzių (1)
Bendra taškų suma:	Bendra taškų suma:

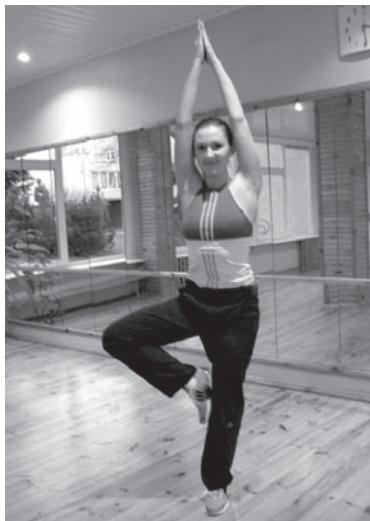
KOORDINACIJOS IR LANKSTUMO TESTAI

Gera koordinacija padeda tvirtai judėti, išlaikyti pusiausvyrą, išvengti nelaimingų atsitikimų. Stipri ir tiesi nugara garantuoja taisyklingą laikyseną, o lanksti – gerai amortizuoją smūgius ir atlaiko įtampą. Koordinacijos ir lankstumo pratimai gerina laikyseną, raumenys tampa tamprūs (nesustingę, neįsitempę), jie mažiau pavargsta, nekamuoją nuogaros skausmai. Kaip ir ištvermė, koordinacija ir lankstumas priskiriami prie svarbiausių fizinių ypatybių, užtikrinančių savarankiško aktyvaus gyvenimo kokybę iki senatvės, nes su amžiumi koordinacija ima blogėti.

Apie lankstumo fizinę ypatybę sakoma, kad žmogus jaunas tol, kol yra lankstus. Todėl, siekiant su amžiumi išlaikyti tinkamą lankstumą, reikia reguliarai atlikti tempimo pratimus.

Jums siūlome keletą pratimų-testų, padėsiančių įvertinti jūsų koordinacinius ir lankstumo gebėjimus.

TESTAI KOORDINACIJAI IR LANKSTUMUI ĮVERTINTI



1. Stovėsena iškeltomis rankomis („medis“)

Pr. p. – stovint ant vienos šiek tiek sulenktose kojose, kitos sulenktose kojose pėda prie atraminės kojos kelio vidinės pusės, rankos suglaustais delnais aukštyn.

Stovėti 60–90 sek. ir kartoti pratimą kita koja. Tada pratimą pakartoti užsimerkus – stovėti 30–45 sek.

Įvertinimas:

Sovint atsimerkus:

puiku – išstovite 60 sek., *gerai* – 30 sek.,
blogai – mažiau kaip 17 sek.

Stovint užsimerkus:

puiku – 30 sek., *gerai* – 10 sek., *blogai* – mažiau negu 10 sek.



2. Patimas pečių paslankumui įvertinti

Pr. p. – sėdint prie sienos kojos kryžmai (nugara prispausta prie sienos, sėdmenys prispausti prie grindų), sulenkotos rankos pirmyn, delnai į save.

Kelti rankas aukštyn prie sienos.

Ivertinimas:

puiku – plaštakos ir pečiai liečia sieną;

gerai – plaštakos liečia sieną, o pečiai tik truputį;

blogai – plaštakos nesiekia sienos, o pečiai lieka pradinėje padėtyje.



3. Pratimas liemens lankstumui įvertinti

Pr. p. – sėdint kojos kryžmai, sunertos delnais išorėn rankos pirmyn.

Pasisukti liemeniu dešinėn (kojos ir sėdmenys lieka vietoje). Kartoti pratimą į kitą pusę.

Ivertinimas:

puiku – pasisukate 45 laipsnių kampu,

gerai – pasisukate 30 laipsnių kampu,

blogai – pasisukate labai mažai arba visai nepavyksta pasisukti.



4. Pratimas kojų lankstumui įvertinti

Pr. p. – gulint.

Kaire ranka suimti sulenktose dešinės kojos kelj ir spausti jį prie grindų (pečiai ir dešinė ranka turi likti prispausti prie grindų). Pakartoti pratimą kita koja.

Ivertinimas:

puiku – kelis prie grindų,

gerai – tarp kelio ir grindų 20 cm,

blogai – tarp kelio ir grindų daugiau negu 40 cm.



5. Pratimas kojų lenkiamiesiems raumenims ivertinti

Pr. p. – gulint.

Pakelti kairę koją aukštyn (pirštais į save), apkabinant ją ties pakinkliu.

Ivertinimas:

puiku – koja tiesi, statmena grindims;

gerai – koja iškelta, šiek tiek sulenkta per kelį (raumenys šiek tiek sutrumpėjė);

blogai – ištiesą koją vos pakeliate nuo grindų.



6. Pratimas vidiniams šlaunies raumenims ivertinti

Pr. p. – sėdint kojos suglaustomis pėdomis sulenktos, keliai į šalis, nugara tiesi.

Ivertinimas:

puiku – keliai beveik liečia grindis;

gerai – tarp kelių ir grindų 20 cm;

blogai – tarp kelių ir grindų daugiau negu 40 cm.



7. Pratimas šoniniams liemens raumenims ivertinti

Pr. p. – st. kojos žergtai, šiek tiek sulenkta kairė ranka aukštyn.

Lėtai lenktis dešinėn, dešine ranka slinkti išorine šlaunies puse žemyn. Tada, pakeitus rankas, lenktis kairėn.

Ivertinimas:

puiku – nuleistos rankos pirštų galiukais pasiekiate kelius (i abi puses);

gerai – pasiekiate tik šlaunies apačią;

blogai – pasiekiate tik iki pusės šlaunu.



8. Pratimas liemens lankstumui įvertinti

Pr. p. – sédint.

Lenktis liemeniu kiek galima pirmyn nelenkiant kojų per kelius, tiesiant rankas pirmyn. Tokią padėtį laikyti 2–4 sek.

Įvertinimas:

puiku – rankų pirštai siekia toliau negu pėdos pirštai;

gerai – pasiekiate kojų pirštų galiukus;

blogai – pirštais nepasiekiate pėdų.

FUNKCINIŲ RODIKLIŲ VERTINIMO METODIKA

1. Ramybės pulso dažnis

Įšmatuokite savo pulso dažnį ryte, tik nubudę arba po 5–10 min. ramaus gulėjimo. Reikėtų matuoti PD keletą rytų iš eilės ir apskaičiuoti vidurkį. Normalus saugusio žmogaus ramybės pulso dažnis yra 60–80 kartų per minutę. Sportuojančių ramybės pulso dažnis retėja, nes stiprėja širdies raumuo.

2. Kraujospūdis

Kraujospūdį galite išsimatuoti namuose, jei turite kraujospūdžio matavimo aparatą, arba pas jus prižiūrintį gydytoją, taip pat vaistinėje. Pasaulinė sveikatos organizacija pateikia tokias normalaus kraujospūdžio ribas: 110–130 mm Hg sistolinis kraujospūdis, 60–85 mm Hg diastolinis kraujospūdis (5 lentelė).

5 lentelė

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) kraujospūdžio (mm Hg) klasifikacija

Zona	Sistolinis kraujospūdis	Diastolinis kraujospūdis
Hipotenzija	mažiau kaip 100	mažiau kaip 60
Optimalus kraujospūdis	nuo 100 iki 120	nuo 60 iki 80
Normalus kraujospūdis	nuo 120 iki 130	nuo 80 iki 85
Padidėjęs normalus kraujospūdis	nuo 130 iki 140	nuo 85 iki 90
Lengva hipertenzija	nuo 140 iki 160	nuo 90 iki 100
Vidutinė hipertenzija	nuo 160 iki 180	nuo 100 iki 110
Sunki hipertenzija	per 180	per 110

KAIP NUSTATYTI, AR JŪSŲ KŪNO MASĘ TINKAMA?

Normalus svoris pagal Brocą (Broko indeksas): $\bar{u}gis\ (cm)\ minus\ 100$

Pvz., $\bar{u}gis\ 170\ cm$, tai normalus svoris pagal Brocą būtų: $170 - 100 = 70\ (kg)$

Idealus svoris: 10–15 proc. mažiau negu pagal Broko indeksą;

vyrams – Broko indeksas minus 10 proc.; moterims – Broko indeksas minus 15 proc.

Pvz., $\bar{u}gis\ 170\ cm$, tai idealus svoris moterims būtų: $70 - (7+3,5) = 70 - 10,5 = 59,5\ (kg)$

Kūno masės indekso (KMI) nustatymas

Norint nustatyti savo kūno masės indeksą, reikia žinoti savo kūno ilgį ($\bar{u}gi$) ir savo kūno masę (svorį). KMI – tai kūno masės (kg) ir $\bar{u}gio$ (m) kvadrato santykis.

KMI = kg/m²

Pvz.: kūno masė yra 75 kg, $\bar{u}gis\ 1,70\ m$. $KMI = 75 : 2,89 = 26$.

Kūno masės indeksui apskaičiuoti yra parengta lentelė (žr. priedą), kurioje **reikia surasti savo $\bar{u}gio$ ir svorio susikirtimo tašką. Šiame taške išrašytas skaičius ir yra jau apskaičiuotas KMI.**

KMI vertinimas pateiktas 6 lentelėje.

6 lentelė

Kūno masės indekso vertinimas

KMI	Svoris	Antsvoris
< 19	per mažas	
> 19–24	tinkamas	
> 24–27	nedidelis antsvoris	1–10 proc.
> 27–30	vidutinis antsvoris	11–20 proc.
> 30–40	didelis antsvoris	21–60 proc.
> 40	labai didelis antsvoris	> 60 proc.

Žinoma, vertinant KMI, reikėtų atsižvelgti į savo kūno sudėjimą, riebalų ir raumenų santykį, tačiau šiuos matavimus atliliki namų sąlygomis ir be specialių prietaisų neįmanoma. Kartais daug sportuojantys, atletiško sudėjimo žmonės, turintys didesnę raumenų masę, gali būti priskirti antsvorį turinčiųjų grupei. Tai ir yra vienas iš šio testo trūkumų.

Dažnai merginos, kurių KMI per mažas, nenori sutikti, kad joms reikia priaugti svorio – jos nenori būti storesnės. Bet dažniausiai mažo KMI priežastis ne ta: daugumai šių merginų reikėtų daugiau sportuoti ir kūno masę didinti raumenų saskaita, nes jų mažas KMI yra dėl per mažos raumenų masės.

APIMČIŲ MATAVIMAS

AR ŽINOTE, KAD NE TIK IŠ KŪNO MASĖS REIKIA SPREŠTI, AR ESI SVEIKĀ?

Ne visi žmonės yra vienodo kūno sudėjimo. Dažniausiai sakoma, kad žmogus yra smulkaus, vidutinio arba stambaus sudėjimo. Be to, norint tiksliau įvertinti, ar jūsų svoris tinkamas pagal jūsų ūgi, dar reikėtų žinoti ne tik jūsų kūno sudėjimą, bet ir išmatuoti raumenų ir riebalų masę bei nustatyti raumenų ir riebalų masės indeksą (RRMI). Geriausias sveikų merginų RRMI yra 2, tai reiškia, kad raumenų masė turėtų viršyti riebalų masę du kartus. Kaip parodė atlikti tyrimai su studentiško amžiaus merginomis, jos dažniausiai yra vidutinio kūno sudėjimo ir jų RRMI vidurkis siekia 1,6–1,7, o tai rodo, kad studenčių raumenų masė yra per maža.

Sportininkų RRMI gali būti 5–8. Taigi, sportuojant kūno masė gali didėti dėl padidėjusios raumenų masės. Todėl siūloma matuoti ne tik kūno masę, bet ir kūno apimtis, nes intensyviai reguliariai sportuojant kūno masė gali didėti, o apimtys – mažėti. Todėl ir jūs negalite lygintis su savo draugėmis vien pagal kūno svorį: galbūt jūs esate stambaus sudėjimo ir vyrauja raumenų masė, o jūsų draugė yra smulkaus sudėjimo ir turi daugiau riebalų masės – tuo atveju ji tikrai svers už jus mažiau, o jūs nepagrįstai galvosite, kad esate per stora.

Siūlome keletą testų, kurie padės jums tiksliau įvertinti kai kurias savo kūno apimtis.

Juosmens ir klubų apimties santykio nustatymas

Šis testas leidžia nuspėti rizikos laipsnį, susijusį su neadekvaciū riebalų pasiskirstymu organizme. Testui atlikti reikia centimetrinės juostelės. Pirmiausia išmatuokite talijos apimtį. Ji matuojama per laibiausią vietą – žemiau krūtinės ląstos ir truputėlį aukščiau bambos. Matuojama atpalaidavus, o ne įtraukus pilvo raumenis. Klubų apimtis matuoja ma per storiausią dubens vietą – per gaktos kalvą, šlaunikaulių didžiuosius gumburus ir sėdmenis.

Pvz.: juosmuo 83,8 cm, klubai 88,9 cm. Juosmens ir klubų santykis lygus 0,94. Šių matavimų interpretavimą žiūrėkite 7 lentelėje.

7 lentelė

Rizikos laipsnio nustatymas pagal liemens ir klubų apimčių santykį

Rizikos laipsnis	Vyrai	Moterys
Didelis	> 1,0	> 0,85
Vidutinis	0,90–1,0	0,80–0,85
Mažas	< 0,90	< 0,80

Siekiant tiksliau vertinti savo kūno morfologinius pokyčius, be juosmens ir klubų apimčių galima matuoti ir kitų kūno dalių apimtis.

Krūtinės apimtis. Ji matuojama apjuosiant juostelę horizontaliai po mentemis ir ties speneliais vyrams ir maždaug ties ketvirtuoju šonkauliu moterims. Reikia atsistoti atpalaiduotomis, nuleistomis rankomis. Matuojama maksimaliai įkvėpus, sulaikius kvėpavimą ir iškvėpus. Rodiklių įkvėpus ir iškvėpus skirtumas vadinamas krūtinės ląstos ekskursija, kuri iš dalies rodo kvėpavimo raumenų pajégumą ir krūtinės ląstos paslankumą.

Žasto apimtis matuojama sulenkus ranką, įtempus dvigalvį raumenį, storiausioje vietoje, taip pat ranką ištiesus ir atpalaidavus toje pačioje vietoje.

Dilbio apimtis matuojama storiausioje vietoje.

Šlaunies apimtis matuojama stovint truputį praskėstomis kojomis, uždedant juosteľ horizontaliai tuoju po didžiaja sėdmens raukšle.

Blauzdos apimtis matuojama storiausioje vietoje.

PABAIGOS ŽODIS

Štai ir baigësi pirmasis mūsų susitikimas kelyje į savo kūno tobulinimą, kartu ir sveikatos stiprinimą, gerą savijautą. Viliamės, kad leidinys taps savotišku Jūsų mankštinimosi vadovu, kuriamė galėsite rasti patarimų ir kai reguliariai mankštinsitės, ir kai po pertraukos norėsite pradėti viską iš naujo. Lauksime atsiliepimų, patarimų, pastebėjimų, pasiūlymų tolesniams mūsų bendravimui. Suprantama, mūsų sveikata ir gera savijauta priklauso ne tik nuo fizinės, bet ir psichinės, emocinės savijautos, todėl tėsdami bendradarbiavimą planuojame kalbėti ir apie emocinės sveikatos stiprinimą. Jei ši leidinuką galėtume vadinti „sveiko kūno vadovu“, tai dabar galvojame ir apie „sveikos sielos vadovą“. Linkime, kad sveika siela gyventų sveikame kūne.

Autorės

ŽODYNĖLIS

AEROBINĖ IŠTVERMĖ – organizmo gebėjimas kuo ilgiau dirbtį didelio ir vidutinio intensyvumo ciklinį arba panašų darbą, kai dauguma raumenims susitraukti reikalingos energijos gaminama esant pa-kankamam deguonies kiekiui.

ATREMTIS – padėtis, kai remiamasi rankomis. Gali būti atremtis stovint, atremtis tupint, atremtis klū-pant, atremtis gulint, atbulinė atremtis.

CIKLINIAI PRATIMAI – fiziniai pratimai, sudaryti iš nuolat tam tikrais laiko tarpais pasikartojančių judesių (bégimo, éjimo, plaukimo, slidinéjimo, važiavimo dviračiu ir kt.).

DUBUO NEUTRALUS – tai reiškia, kad išlaikomas natūralus nugaros linkis, nugara neišriečiama, bet ir neatpalaiduojama.

DUBUO STABILUS – tai reiškia, kad atliekant judesius, dubuo neturi būti atpalaiduotas, jis tvirtas, fiksuojamas vidinių raumenų „suémimas“ ties bamba.

DVASINĖ SVEIKATA – būsena, gyvybiškai svarbi bendrai žmogaus sveikatai, susijusi su jo būklės ir egzistensijos esme; palaiko ir padeda suvokti asmeninę, fizinę, protinę, emocinę, visuomeninę sveikatą.

EMOCINĖ SVEIKATA – sveikatos būsena, rodanti žmogaus išgyvenimus, padedanti suprasti jausmus ir išmokti juos kontroliuoti.

HIPERTENZIJA – per didelis kraujospūdis.

HIPODINAMIJA – nepakankamas fizinis aktyvumas, veiklumas, sumažėjęs judėjimas. Pasekmė – su-mažėjusi raumenų jėga.

HIPOTENZIJA – per mažas kraujospūdis.

FIZINĖ BŪSENA – visuma požymių, apibūdinančių žmogaus kūno sandarą, fizinį išsvystymą ir fizinį parengtumą.

FIZINĖ SVEIKATA – optimalus žmogaus kūno funkcionavimas.

FIZINIAI PRATIMAI – judėjimo veikla (specialūs judesiai ar jų junginiai), skirta fizinio ugdymo už-daviniams spręsti.

FIZINIS KRŪVIS – raumenų darbo intensyvumas ir trukmė, rodantys fiziologinių pokyčių organizme dydi.

ĮTŪPSTAS – pradinė padėtis arba judesys, kai atraminė koja sulenkta per kelį.

KOORDINACIJA – fizinė ypatybė – gebėjimas derinti judesius, veiksmus, juos greitai ir gerai išmokti.

PAGRINDINĖ STOVĒSENA (p. st.) – tai tokia stovésena: kojos suglaustos, kojų pirštai vos praskesti, rankos nuleistos prie šonų. Paprastai užrašant pradinę padėtį ir kitas pratimo atlikimo padėtis nurodoma, kas yra pasikeitet, lyginant su pagrindine stovésena, pvz., kojos žergtai, rankos – į šalis.

PRADINĖ PADĒTIS (pr. p.) – padėtis, iš kurios pradedamas daryti pratimas. Gali būti pradinė padėtis stovint, sédint, klūpant, gulint.

PRAMANKŠTA – specialiai atliekami pratimai ar jų kompleksas, skirti parengti organizmo sistemas, raumenyną, sausgysles, raiščius sunkesnei fizinei veiklai, darbui. Jos trukmė – 5–12 min.

PROTINĖ SVEIKATA – sveikatos būsena, susijusi su kaupimu žinių, kuriomis žmogus remiasi darydamas sprendimus, nulemiančius jo elgesį ir turinčius įtakos jo organizmui.

PSICHINĖ SVEIKATA

1. Žmogaus psichinė ir socialinė gerovė, laiduojanti gerą fizinį, intelektinį ir emocinį vystymąsi, kuris netrudko lavęti kitiems žmonėms.

2. Psichikos būsena, kai asmuo nejaučia jokio nepatogumo ir nepasireiškia socialiai nepriimtinas elgesys. Turintys gerą psichinę sveikatą žmonės puikiai prisitaiko prie išorės stresų, produktyviai dirba su kitais žmonėmis arba vieni.

SVEIKATA – visiška fizinė, dvasinė bei socialinė gerovė, o ne vien ligos ar fizinės negalios nebuvimas.

VISUOMENĖS SVEIKATA – mokslas ir menas organizuotomis valstybės ir tarptautinėmis pastangomis išvengti ligų, pailginti gyvenimą, sustiprinti fizinę ir psichinę bendruomenės narių sveikatą, rūpinantis aplinkos sauga, valdant infekcines ligas, mokant asmeninės higienos, organizuojant medicinos ir slaugos tarnybas, anksti diagnozuojant ir gydant ligas, garantuojant kiekvienam teisę į sveiką ir ilgą gyvenimą.

VISUOMENINĖ SVEIKATA – sveikatos būsena, lemianti žmogaus sąveiką su šeima, draugais, kitais žmonėmis priklausomai nuo požiūrio į save.

REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

Andersonas B. Raumenų tempimas. – Vilnius, 1995. – 192 p.

Asmens sveikatos ugdymas: mokomoji knyga / sudaryt. J.Poderys. – Kaunas: KMU, 2000. – 144 p.

Bagočiūnas S., Mačiūnienė Ž. Gimnastikos bendrojo lavinimo pratimai: padėtys, judesiai, užrašymo tai-syklės: mokomoji knyga. – Kaunas: LKKA, 2003. – 40 p.

Baltaplūkytė N., Byčkovičė S. Sveikatą stiprinanties éjimas: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKI, 1999. – 32 p.

Baublienė R. Saugūs mankštос pratimai: metodinis leidinys. – Vilnius, 2000. – 20 p.

Delavier F. Būkim stiprūs ir gražūs: pratimai raumenims. – Vilnius: Alma littera, 2005. – 124 p.

Ivaškienė V. Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKA, 1999. – 157 p.

Katinas M. Gimnastika: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius: VPU, 2003. – 73 p.

Koehnne C., Wieder U. Fitmacher: Gymnastik für den Einstieg: Handbuch. – Stuttgart, Düsseldorf, Leipzig, 2000. – 128 S.

Kuklys V., Blauzdys V. Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams. – Vilnius: VPU, 2000. – 91 p.

Kūnas visam gyvenimui: Dvasios ir kūno stiprybė per 12 savaičių / Phillips B., D'Orso M. – Vilnius: Vilniaus spaustuvė, 2004. – 221 p.

Poteliūnienė S. Savarankiškas mankštinimas atliekant aerobikos pratimus: metodinė mokymo priemonė. – Vilnius: VPU, 2003. – 83 p.

Raslanas A., Skernevicius J. Sportininkų testavimas. – Vilnius: LTOK, 1998. – 135 p.

Skurvydas A. Judesių valdymo ir sporto fiziologijos konspektai: metodinė priemonė. – Kaunas: LKKI, 1998. – 136 p.

Skurvydas A., Stonkus S., Volbekienė V. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus: mokomoji knyga. – Kaunas: LKKA, 2006. – 156 p.

Sporto terminų žodynės. T. 1 / parengė S. Stonkus; 2-asis patais. ir papild. leid. – Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija, 2002.

Volbekienė V. Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos. – Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2004. – 129 p.

PRIEDAS

Kūno masės indekso (KMI) mustatymas (susiraskite savo īgrio ir kūno masės susikirtimo tašką: rastas skaičius ir bus Jūsų KMI)

Užgis

200	10	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	
198	10	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	
196	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	
194	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	25	
192	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	25	26	
190	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	
188	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	
186	12	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	24	25	25	26	27	
184	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	24	25	25	26	27	
182	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	24	25	25	26	27	
180	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	25	26	27	27	
178	13	13	14	15	15	16	16	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	
176	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	
174	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	
172	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	31	
170	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	
168	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	31	32	
166	14	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	
164	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	
162	15	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	
160	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	
158	16	17	18	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
156	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	
154	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	
152	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	
150	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	
148	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	
146	19	20	21	22	23	23	24	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	
Masė	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94

Poteliūnienė, Sniegina

Po-223

Mankštinkimės savarankiškai : mokomoji metodinė priemonė / Sniegina Poteliūnienė, Nijolė Sližauskienė, Valentina Bendoraitienė. - Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras, 2007. - 92 p. : iliustr.

ISBN 978-9986-574-85-9

Šis leidinys – savarankiško mankštinimosi gairės – skirtas jaunimui, turinčiam poreikį mankštintis, suvokiančiam kūno kultūros svarbą sveikatai ir asmenybės ugdymui. Juo galés naudotis bendrojo lavinimo mokyklų mokiniai, studentai, taip pat kūno kultūros pedagogai, formaliojo ir neformaliojo ugdymo institucijų pedagogai, skatinantys jaunimo fizinę saviugdą. Knypoje pateikiamos savarankiško mankštinimosi pagrindinių priemonių – fizinių pratimų – panaudojimo sveikatai stiprinti metodinės rekomendacijos, patariama, kaip pasirinkti pratimus ir juos keisti siekiant įvairių tikslų, kaip kontroliuoti ir koreguoti savo pasiekimus, aprašomi nesudėtingi savikontrolės testai. Gausios iliustracijos padės lengviau suprasti pratimų aprašus, leis pasitikslinti pratimų padėtis, pratimai bus lengviau įsimenami. Nors leidinio turinys daugiau orientuotas į merginų savarankišką mankštinimąsi, bet juo gali naudotis visi, siekiantys fiziniais pratimais stiprinti sveikatą.

UDK 613.7+796.4

Sniegina Poteliūnienė, Nijolė Sližauskienė, Valentina Bendoraitienė

MANKŠTINKIMĖS SAVARANKIŠKAI

Mokomoji metodinė priemonė

Redaktorė Zita Šakalinienė

Dizainerė Eglė Lipeikaitė

Nuotraukos autoriių.

Tiražas 2000 egz. Užsakymas 4.

Leido Lietuvos sporto informacijos centras, Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius.

Spausdino Standartų spaustuvė, S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius.