DVIRATIS AR STACIONARUS TRENIRUOKLIS NAMIE?

Važiavimas dviračiu viduje arba ant treniruoklio taip pat padeda koreguoti svorį, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos būklę, treniruoja kojų raumenų jėgą bei ištvermę. Po ilgo užsiėmimo organizmas dar gaus naudingą stabilų kiekį endorfinų, kurie vadinami geros nuotaikos hormonais ir gaminami galvos smegenyse.
Daugelis sporto ir sveikatingumo klubų siūlo įvairias treniruotes su stacionariais dviračiais. Galite prisijungti prie vienos iš populiarių važiavimo dviračiu treniruočių, kuri kombinuoja važiavimą dviračiu su sunkesne jėgos treniruote rankoms, arba vien ilgu važiavimu pratinti protą ir kūną prie sunkios ištvermės treniruotės rutinos.

Treniruočių planas: paprastai 3–5 treniruotės per savaitę, o siekiant geriausių rezultatų treniruočių planas papildomas 1–2 užsiėmimais per savaitę. Intensyvi treniruotė klube paprastai trunka apie 45–60 minučių. Paprastai instruktorius užsiėmimo metu naudoja skirtingus važiavimo dviračiu stilius, kad treniruotė būtų įdomesnė ir efektyvesnė: važiavimas į kalną, staigus greičio padidinimas ir trumpi atokvėpio periodai lengvai minant pedalus. Instruktoriai kiekvienai treniruotės fazei dažniausiai parenka tinkamą muzikinį foną. Kai kurie naudoja net vaizdus (jeigu patalpoje yra įrengta vaizdo įranga), kad sustiprintų treniruotės poveikį. Taip galima įsivaizduoti, kad greitai važiuojate dviračiu per dykumą ar į žalią kalną, ar lekiate kalnų keliu žemyn. Tai puikus būdas apsisaugoti nuo nuobodulio atliekant vienodo pobūdžio fizinę veiklą.

Intensyvumo lygis: aukštas arba labai aukštas. Širdies susitraukimų dažnis pakils bent dvigubai ar daugiau ir išliks toks visą treniruotės laiką (apie 45–60 minučių). Paprastai įterpiama trumpų lėtesnio pedalų mynimo etapų, kad šiek tiek atsikvėptumėte, bet didžioji treniruotės dalis – pastovus intensyvus darbas.

Treniruojamos kūno dalys: tos pačios kaip ir važiuojant įprastu dviračiu, keičiant greitį ir paviršių.

Fiziniai gebėjimai: lavinami labai panašiai, kaip ir važinėjantis paprastu dviračiu.

PAPILDOMA INFORMACIJA APIE STACIONARŲ DVIRAČIO TRENIRUOKLĮ

Kaina: suplanuokite išlaidas ir nusipirkite ilgalaikę (taip kainuos kur kas pigiau) sporto klubo narystę specialiems užsiėmimams ant dviračių.
Taip gali treniruotis ir pradedantieji, tačiau pradžioje rekomenduojame pasirinkti grupę, skirtą naujokams, ir pasitarti su treneriu ar instruktoriumi dėl fizinio pajėgumo, kad užsiėmimų metu būtų skiriama daugiau dėmesio. Pradžioje tikrai nevertėtų sekti labiau pažengusiųjų pavyzdžiu, o tik susitelkti į atliekamą asmeninę treniruotę. Treniruotės vyksta sporto ir sveikatingumo klubų patalpose arba namuose. Reikalingi stacionarūs dviračio treniruokliai yra nepigūs – kainuoja daugiau nei 150–300 Eur. Tačiau yra pigesnis variantas – specialus stovas normaliam lauko dviračiui. Todėl pasvarstykite, ar neverta pasirinkti ilgalaikį abonementą į sporto klubą, kur įranga tikrai kokybiška ir brangi, be to, gausite reikiamas specialisto konsultacijas.

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

VAŽINĖTI DVIRAČIU NAUDINGA SVEIKATAI

www.smlpc.lt

Važiavimas dviračiu, be jokios abejonės, yra puiki aerobinė kardiotreniruotė. Priklausomai nuo greičio sudeginsite nemažai energijos: lėtas važiavimas dviračiu (16–19 km/h) – apie 6 MET, važiavimas vidutiniu greičiu (19–22 km/h) – apie 8 MET. Be to, važinėjimas stiprina visą apatinę kūno dalį: kojas, klubus ir sėdmenis ir neperkrauna apatinės nugaros dalies, klubų, kelių ir čiurnų sąnarių. Dviračiu galima važiuoti keliu, specialiais takeliais, šaligatviais, parkų, miško ar net kalnų takais. Arba galima treniruotis ant stacionaraus dviračio treniruoklio arba nusipirkti specialų stovą paprastam lauko dviračiui ir minti pedalus neišeinant iš namų.

Jei esate naujokas (t. y. mažai ir labai retai važinėjate dviračiu), pradžiai geriau pasirinkti lygią, įrengtą dviračio trasą. Jei jaučiatės pažengęs ir pasiruošęs rimtesnei treniruotei, kuri iš dalies įtraukia ir viršutinę kūno dalį bei liemenį, bandykite važinėti kalnų arba bekelės dviračiu. Galima važinėti įvairiais paviršiais (net nepritaikytais dviračiams) – tai bus daug sunkiau. O važiavimas kalnuota vietove dviračiu yra daug sudėtingesnis ir rizikingesnis, nes būtina aktyviai vairuoti vingiuotais takeliais įveikiant įvairius nelygumus bei įkalnes ir nuolydžius. Taip važiuojant gerokai daugiau apkraunami rankų bei liemens raumenys ir tai jau yra tik drąsiems žmonėms skirta viso kūno treniruotė, kuri labai skiriasi nuo ramaus važiavimo dviračiu.

Siekiant bent minimalių rezultatų, siūloma važinėti po 30–60 minučių 3–5 dienas per savaitę. Kiekvieną išvyką galima pradėti nuo nedidelio apšilimo, t. y. lėtai ir lengvai minti pedalus 5–10 minučių. Tada galima padidinti greitį, kad širdis pradėtų plakti tankiau, pagilėtų kvėpavimas ir prasidėtų prakaitavimas. Jei minate stacionarų dviratį namie, tiesiog pakeiskite nustatymus – padidinkite greitį ar pasipriešinimą. Kai numatyta dienos programa įvykdyta, patartina užtrukti papildomas 5 minutes važiuojant lėtesniu tempu bei su mažesne apkrova, kad atvėstų kūnas.

Fizinio aktyvumo intensyvumas: vidutinis arba aukštas. Važiuojant dviračiu padidėja širdies susitraukimų dažnis ir sudeginama kalorijų panašiai kaip bėgant vidutiniu tempu. Važiuojant dviračiu kojų sąnariai nepatiria tokio didelio dinaminio apkrovimo kaip bėgant, todėl galima mankštintis net ir turint kojų sąnarių problemų ar kenčiant skausmus.

POVEIKIS ATSKIROMS KŪNO DALIMS

✓ **Liemuo:** važinėjant dviračiu kiek sustiprės.

– **Rankos:** šios treniruotės neskirtos rankoms.

✓ **Kojos:** tai yra klasikinė treniruotė kojų raumenims, ypač keturgalviam šlaunies, didžiajam sėdmens, dvigalviam šlaunies, dvilypiam blauzdos raumenims ir kt.

✓ **Sėdmenys:** sėdmenų raumenys ir klubai treniruojami važiuojant dviračiu.

– **Nugara:** šios treniruotės nėra skirtos nugaros raumenims ar stuburo lankstumui lavinti. Jei norite kartu mankštinti ir viršutinę kūno dalį, išbandykite važiavimą kalnų dviračiu sudėtingomis trasomis.

FIZINIŲ GEBĖJIMŲ LAVINIMAS

Šios treniruotės nelavina lankstumo, koordinacijos, vikrumo, pusiausvyros ir tik nedidele dalimi veikia greitį.

Aerobinis pajėgumas arba **ištvermė:** važiavimas dviračiu yra tradicinė aerobinė kardiotreniruotė.

Jėga: stambieji kojų raumenys stiprėja važinėjant dviračiu.

Poveikis sąnariams ir jungiamajam audiniui: ši treniruotė reikšmingai nepadidina dinaminės apkrovos klubo, kelio ir čiurnos sąnariams.

Reikalinga įranga ir kaina: jeigu neturite dviračio, teks pirkti naują arba naudotą. Specializuotoje dviračių parduotuvėje pasikonsultuokite su specialistu, kad dviratis būtų pritaikytas jūsų ūgiui, svoriui ir poreikiams. Be to, daugelyje miestų galima dviratį išsinuomoti. Ši fizinio aktyvumo veikla tinka naujokams mankštintis: net jei nevažiavote dviračiu metus ar ilgiau, galite drąsiai sėsti ir vėl važiuoti. Jeigu turite antsvorį ar esate nutukęs, važiavimas dviračiu irgi yra tinkamas pasirinkimas, nes tausoja kojų sąnarius, o ilgai trunkanti aerobinė veikla (mažiausiai 30–45 min.) skatina medžiagų bei energijos apykaitą. Važiavimas dviračiu yra puiki lauko treniruotė esant tinkamam orui. Namie, jei turite stacionarų dviratį ar specialų dviračio stovą, galite važiuoti bet kokiu oru. Šalmo dėvėjimas važiuojant lauke yra būtinas. Galima išbandyti specialius daugiasluoksnius dviratininko šortus. Siūloma dėvėti pirštines, kad neprisitrintumėte pūslių, kad vairas neslidinėtų, kai rankos prakaituoja nuo didelio krūvio. Jeigu esate patyręs dviratininkas ir važiavimo dviračiu entuziastas, galite nusipirkti ir porą specialių batų, kurie nenuslysta nuo dviračio pedalų ir yra skirti važiuoti dviračiu.

AR VAŽIAVIMAS DVIRAČIU TINKAMAS SVEIKATAI STIPRINTI?

Kadangi yra pasirinkimas tarp važiavimo dviračiu lauke ir pedalų mynimo patalpoje, dviračiu galima „važiuoti“ ištisus metus. Jei norite važinėtis atvirame ore, bet jaučiatės šiek tiek netvirtai, pradėkite nuo pedalų mynimo ant stacionaraus dviračio, kad sustiprėtų kojų raumenų jėga ir stabiliau jaustumėtės ant tikro dviračio. Kai pajutote, kad esate jau pasiruošęs – keliaukite į lauką ir pradėkite iš lėto treniruotis. Lauke visuomet dėvėkite šalmą, nes dviratininkams pasitaiko griūti ir gauti įvairaus sunkumo traumas. Kadangi važiavimas dviračiu yra vidutinio intensyvumo veikla, neapkraunanti kojų sąnarių, jis rekomenduojamas sergant kojų sąnarių artritu (artroze) ar sveikstant po sąnarių traumos ar operacijos (tik būtina pasitarti su chirurgu ar reabilitologu). Paprastai važiavimas dviračiu nesukelia skausmų, nes lengvai galima keisti apkrovą, ir sustiprina nusilpusius kojų raumenis. Jei kenčiate nugaros skausmus (ypač lėtinius ar besikartojančius), važiavimą dviračiu galima priskirti prie kasdienių fizinio aktyvumo rūšių, nereikalaujančių specialaus pasirengimo. Važiavimas dviračiu gali padėti koreguoti ir kūno svorį (kaip pagalbinė priemonė), teigiamai veikia cukrinio diabeto eigą, mažina padidėjusį arterinį kraujospūdį, laipsniškai sumažina aukštą cholesterolio lygį kraujo plazmoje; su laiku sustiprėja širdies raumuo, padidėja kapiliarų tinklas ir taip sumažėja tikimybė susirgti pagrindinėmis širdies ir kraujagyslių ligomis.