Vilnius, 2022 m. sausio 27 d.

**Štangos ir svarmenys – ne tik kultūristams: kodėl jėgos treniruotės pralenkia kardio pratimus?**

**Daugelis pirmą kartą į sporto salę užsukusių žmonių su baime akyse žvelgia į kampe padėtus svorius bei štangas. Intensyvios ir daug pastangų reikalaujančios jėgos treniruotės su svarmenimis jiems neatrodo tokios patrauklios kaip, pavyzdžiui, dviračio minimas ar bėgimas. Žinoma, sulieknėti galima atliekant ir kardio pratimus, tačiau jėgos treniruotės yra žymiai efektingesnės. Šių pratimų nauda ir patarimais sportuojant dalijasi prekybos tinklas „Lidl“.**

**Jėga, stiprybė ir greitis**

Jėgos treniruočių metu yra atliekami tokie pratimai, kurie išbando žmogaus stiprumą ir greitį. Tokiu būdu asmuo naudoja maksimalią savo kūno jėgą ir stiprina viso kūno raumenis. Dažniausiai yra sportuojama intervalais, kelis kartus pakartojant tą patį pratimą ir iškart pereinant prie kito. Vėliau pratimų ciklas yra kartojamas dar bent kelis kartus, tarp kiekvienos pratimų serijos padarant nedidelę pertrauką ir leidžiant organizmui šiek tiek atsikvėpti nuo treniruotės intensyvumo.

Nors gali pasirodyti, kad jėgos treniruočių metu yra atliekami labai sudėtingi sporto profesionalų lygio pratimai, „Lidl“ pabrėžia, jog čia nėra bandoma dar kartą išrasti dviratį. Santykinai paprastus pratimus, pavyzdžiui, šuoliukus, atsispaudimus ar pritūpimus, tikra jėgos treniruote galima paversti į rankas pasiimant svarmenis ar sunkius medicininius kamuolius. Svoriai taip pat gali būti įsiūbuojami, metami į aukštį ar tolį.

Siekdami paįvairinti treniruotes, specializuoti sporto klubai pasitelkia net sunkiasvorių automobilių padangas. Nepaisant to, jūsų jėgą išbandančius pratimus galima atlikti ir naudojantis įprasta sporto klubų treniruočių įranga. Įvairių pratimų ciklus galima vykdyti naudojantis treniruokliu kojų spaudimui, gulint ar sėdint ant štangos kilnojimo suolelio.

**Stipri širdis – stiprūs ir raumenys**

Rezultatai, kuriuos pasiekia jėgos treniruotes atliekantys sportininkai, žavi ne vieną. Dėl to šių treniruočių populiarumas kasmet vis auga, bet kardio užsiėmimų pasiektų lankomumo aukštumų dar nesugebėjo pralenkti. Tiesa ta, kad kardio treniruotės turi išties rimtą konkurentą, mat jėgos pratimai daugeliu aspektų pranoksta, pavyzdžiui, bėgimo ar aerobikos pratimų teikiamą naudą.

Kardio treniruočių metu yra sudeginamas didesnis kalorijų skaičius nei lyginant su jėgos treniruotėmis, todėl pirmo tipo pratimai yra tinkami antsvoriui mažinti. Štai jėgos pratimai yra skirti raumenų masės auginimui ir dažniausiai yra atliekami jau pasiekus norimą svorį bei siekiant sutvirtinti visą kūną, išryškinti linijas.

Be to, jėgos treniruočių intensyvumas lemia ir pagreitėjusį metabolizmą. „Lidl“ pažymi, kad toks efektas yra jaučiamas tiek treniruotės metu, tiek dar 36 valandas po atliktų jėgos pratimų. Tai reiškia lengvesnį kalorijų deginimo procesą net ir tada, kai nėra sportuojama. Lyginant su kardio treniruotėmis, po kurių taip ir norisi pasilepinti save įvairiais patiekalais, tad išeikvotos kalorijos grįžta dvigubai, jėgos pratimai leidžia atsisveikinti su nepageidaujamu svoriu lengviau.

**Atsiperka kiekvienas išlieto prakaito lašas**

Jeigu norite pasiekti geriausius sporto rezultatus, turite vienodai daug dėmesio skirti abiem pratimų tipams. Nepaisant to, kad kone visos sporto šakos ir treniruotės stiprina kūną, jėgos pratimai čia išsiskiria ne tik vystoma ištverme ar ryžtu, bet ir kitomis, sunkiau plika akimi pastebimomis naudomis.

Jėgos treniruočių metu kilnojami svarmenys atneša ištobulintas kūno linijas, visų trokštamą figūrą bei sustiprina paviršinius raumenis. Kartu veikiami ir gilieji liemens raumenys, kurie yra atsakingi už jūsų laikyseną sėdint ar stovint. Pečių ar kaklo srityje jaučiant diskomfortą arba kenčiant nugaros skausmus, jėgos pratimai gali padėti jaustis geriau. „Lidl“ primena, jog turint sveikatos problemų į bet kokias sporto avantiūras reikia leistis tik pasikonsultavus su sveikatos specialistais ir gavus jų leidimą.

Be akivaizdžių rezultatų, jėgos treniruotės gerina ir sportuojančių emocinę sveikatą – įrodyta, kad sportuojantys asmenys padidina savo produktyvumą ir už sporto salės ribų. Jie per tą patį laiką nuveikia daugiau, dirba kokybiškiau ir mažiau pavargsta bei atsisveikina su stresu. Jėgos pratimai taip pat padeda išlieti susikaupusią agresiją bei pyktį, todėl pastebėta, kad po treniruočių sportuojančių žmonių kraujyje sumažėja streso hormonų.

Priežasčių, kodėl neturėtumėte lankyti jėgos treniruočių, tiesiog nėra, bet jeigu tai nepaskatino jūsų pradėti sportuoti, jums padės „Lidl“. Prekybos tinklas visą sausio mėnesį kviečia pirkėjus puoselėti sveiką gyvenseną ir atrasti mėgstamiausią sporto šaką, o lengvesniems rezultatams siūlo [kokybiškas sporto ir aprangos prekes](https://www.lidl.lt/c/sporto-prekes/c2377/w1). Jau dabar artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje jūsų laukia išskirtinai kokybiški „Adidas“ sportiniai rūbai – medvilniniai marškinėliai, kelnės, šortai, džemperiai ir net paplūdimio šlepetės!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt