REZERVO KARIO ATMINTINĖ

KAIP PASIRUOŠTI ARTĖJANTIEMS REZERVO MOKYMAMS

TIKSLAS – ATVYKTI SVEIKAM, STIPRIAM IR PASIRENGUSIAM. TAVO PASTANGOS PRIEŠ MOKYMUS – LENGVESNĖ SAVAITĖ MOKYMŲ METU.

SUSTIPRINK KŪNĄ

GERINK IŠTVERMĘ

PASIRUOŠK PRAKTIŠKAI

PASIRUOŠK PSICHOLOGIŠKAI

3–4 SAVAIČIŲ PLANAS

DISCIPLINA. IŠTVERMĖ. PASIRENGIMAS. PERGALĖ.

2 PAVYZDINĖS SAVAITĖS TRENIRUOČIŲ PLANAS



PIRMADIENIS

Lengvas bėgimas.
Jei šiuo metu nesportuojate, pradėkite nuo 3–5 km ėjimo ir lengvo bėgimo derinio. Palaipsniui didinkite bėgimo trukmę ir bendrą atstumą, atsižvelgdami į savo savijautą.



ANTRADIENIS

Viso kūno jėgos treniruotė:

- pritūpimai su svoriu (Goblet Squat, Barbell Squat);
- įtūpstai (Bulgarian Split Squat, Dumbbell Reverse Lunge);
- atsispaudimai (Hand-Release Push-Up, Barbell Bench Press);
- prisitraukimai (Pull-Up, Face Pull, Barbell Row);
- lentos variantai (Plank, Side Plank).



TREČIADIENIS

Lengvas bėgimas arba poilsio diena.



KETVIRTADIENIS

Viso kūno jėgos treniruotė:

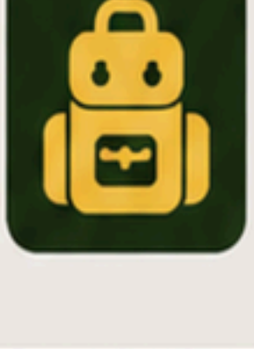
- pritūpimai su svoriu (Goblet Squat, Barbell Squat);
- įtūpstai (Bulgarian Split Squat, Dumbbell Reverse Lunge);
- atsispaudimai (Hand-Release Push-Up, Barbell Bench Press);
- prisitraukimai (Pull-Up, Face Pull, Barbell Row);
- lentos variantai (Plank, Side Plank).



PENKTADIENIS

Mobilumo ir liemens (core) stiprinimo treniruotė:

- klubų mobilumo pratimai;
- čiurnų mobilumo pratimai;
- nugaros mobilumo pratimai;
- pečių mobilumo pratimai;
- liemens stabilumo pratimai (Plank, Dead Bug, Bird Dog).



SAVAITGALIS

Ilgesnis žygis su kuprine ir papildomu svoriu (ruck march).
Rekomenduojama pradėti nuo 8–10 km ir palaipsniui didinti atstumą bei svorį.
Jeigu jaučiamas didesnis nuovargis – vieną savaitgalio dieną skirti poilsiui.

SVARBU: bent viena poilsio diena per savaitę yra būtina.
Tinkamas poilsis padeda išvengti traumų ir stiprina organizmą.

3

PAGRINDINIAI PASIRUOŠIMO TIKSLAI

Sustiprinti kūną, ypač kojas ir „core“ (liemens) raumenis.

Pagerinti širdies ir kraujagyslių ištvermę.

Mažinti traumų riziką ir gerinti mobilumą.

Pasiruošti psichologiškai – nusiteikti, kad mokymai pareikalaus jėgų.



KODĖL SVARBU PASIRUOŠTI IŠ ANKSTO?

Didžioji dalis traumų rezervo mokymuose atsiranda ne dėl „silpnumo“, o dėl:

- staigaus fizinio krūvio,
- neparuoštų sąnarių ir sausgyslių,
- netinkamos avalynės.
- per mažo judėjimo prieš mokymus.

Kuo geriau pasiruoši – tuo daugiau išmoksi, mažiau kentėsi ir grįši stipresnis.

4 DAŽNIAUSIOS TRAUMOS REZERVO MOKYMŲ METU



KOJŲ PROBLEMOS

- nutrintos pėdos,
- achilo sausgyslės skausmas,
- blauzdų skausmai.



KELIŲ IR NUGAROS SKAUSMAI

- dėl silpnų kojų ir liemens,
- dėl staigaus krūvio,
- dėl netinkamo svorio paskirstymo.



PEČIŲ SKAUSMAI

- nuo kuprinės,
- nuo silpnų viršutinės kūno dalies raumenų.



KO NEREIKIA DARYTI?

- ✕ Nepradėti intensyviai sportuoti likus kelioms dienoms.
- ✕ Nebandyti „atsigriebti“ per vieną savaitę.
- ✕ Neiti į žygius su visiškai naujais batais.
- ✕ Neignoruoti skausmo.



TAVO TIKSLAS – IŠVENGTI TRAUMŲ IR BŪTI PASIRENGUS VISAM KRŪVIUI.

5 PAGRINDINĖS FIZINIO PASIRENGIMO SRITYS

IŠTVERMĖ

Bėgimas, žygiai, ruck march.
Didina širdies ir plaučių pajėgumą bei bendrą ištvermę.

RAUMENŲ JĖGA IR IŠTVERMĖ

Viso kūno jėgos pratimai.
Stiprina bendrą raumenyną užduočių vykdymui.

MOBILUMAS IR LANKSTUMAS

Gerina judesių amplitudę, mažina traumų riziką, padeda atsistatyti.

LIEMENS STABILUMAS (CORE)

Stiprus liemuo saugo nugarą, gerina laikyseną ir pusiausvyrą.

PRAKTINIAI ĮGŪDŽIAI

- Ruck march,
- orientavimasis,
- darbo komandoje įgūdžiai.

PROGRESAS – PALAIPSNIS, NUOSEKLUS IR NUOLATINIS.

