

HARMONINGŲ ("BODY & MIND")

TRENIRUOČIŲ NAUDA TAVO KŪNUI

Pilates

- Dingsta stuburo skausmai
- Sumažinamas krūvis kaklo ir pečių raumenims
- Sustiprėja pilvo raumenys
- Sustiprėja dubens dugno raumenys

Joga

- Vystoma jėga ir lankstumas
- Suaktyvinama ir gerinama kraujotaka
- Palaikomas raumenų tonusas
- Dingsta įtampa kūne ir galvoje

Kalanetika

- Akivaizdžiai mažėja kūno apimtys
- Gerėja savijauta ir didėja energingumas
- Stabdomas organizmo senėjimo procesas
- Atsipalaiduojame nuo kasdienių rūpesčių



Projektas "Kūno masės analizatoriaus įsigijimas treniruočių studijai STIMULUS" bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis.

"Nepamenu savęs tokios – su džiugesiu ir entuziazmu kiekvieną kartą einančios į treniruotes, laimingos, pakilios nuotaikos. O kai pradėjo matytis ne tik vidiniai, bet ir išoriniai pokyčiai – stangresnis kūnas, pilvo presas, laikysena – neįmanoma apsaityti to didžiulio pasitenkinimo savimi ir džiaugsmo, kad man taip pasisekė atrasti Stimulus savo gyvenime."

Lina

Projektas "Kūno masės analizatoriaus įsigijimas treniruočių studijai STIMULUS" bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis.



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



STIMULUS
TRENIRUOČIŲ STUDIJA

Konstitucijos pr. 6, Vilnius
Tel. 8 607 43 555
El. p. rezervacija@stimulus.lt
www.stimulus.lt



STIMULUS
TRENIRUOČIŲ STUDIJA

- Treniruotės tik moterims.
- Jaukios grupės iki 12-16 dalyvių.
- Komandoje patyrusios trenerės, kineziterapeutės.



SUBALANSUOTA MITYBA STABILIAM, SVEIKAM SVORIUI

Siekiant gerai jaustis “nuosavame” kūne vien fizinio aktyvumo nepakaks. Pilnavertė, subalansuota mityba turi rasti vietos tavo kasdienoje. Kaip nepasiklysti mitybos planų gausybėje? Štai kelios paprastos taisyklės:

- Rinkitės kuo **paprastesnį ir natūralesnį maistą** (venkite įmantrių padažų, skonio stipriklių). Taip kūnui lengviau reguliuoti apetitą, medžiagų apykaitą.
- Valgykite **pakankamai, bet ne per daug**. Nepakankama mityba lėtina raumenų augimą, didina nuovargį. Ženklus kalorijų sumažinimas didina streso hormono gamybą.
- Gausiau baltymų turintis maistas ilgiau išlaikys sotumo jausmą, o skoniui mažiau gundys persivalgyti nei angliavandeniai ir riebalai.
- Keisdami mitybą, verčiau **registruokite, ką valgote ir kada**, nei dažnai sverkitės.



GERESNĖ TAVO PSICHOLOGINĖ IR EMOCINĖ BŪKLĖ

Reguliarios treniruotės keičia ne tik fizinę, bet ir psichologinę žmogaus būklę. Net ir tiems, kurie jaučiasi psichiškai stiprūs, padidėjęs fizinis aktyvumas **pagerina nuotaiką, pakelia energijos lygį ir skatina kokybišką miegą**. Kaip tai veikia?

- Ramių mankštų pratimai **mažina streso hormono (kortizolio) išskyrimą bei padidina endorfinų kiekį**.
- Fizinio aktyvumo metu žmogus susikoncentruoja į šios minutės momentą judesyje (“mindfulness”). Taip nukreipiamas **dėmesys nuo neigiamų minčių bei emocijų**.
- Treniruotės padeda numesti svorio, sutvirtinti raumenis, stangrinti odą, išlaikyti sveiką švytėjimą bei šypsena – tai **skatina pasitikėjimą savimi**.
- Daugelis fizinių užsiėmimų gali tapti vieta pabendrauti su žmonėmis. Kitų palaikymas, pasidalintos sėkmės istorijos ir **judesys kartu su grupe motyvuoja**.

Projektas “Kūno masės analizatoriaus įsigijimas treniruočių studijai STIMULUS” bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis.



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



KAIP PRADĖTI?

Nauda – lengvai apibrėžiama, ji aiški ir suprantama, bet... kaip pradėti?

- **Pradėkite ramiai**. Nepersistenkite. Būkite atsargi, nesiekite kraštutinumų, nes tai gali sukelti fizinę žalą. Atminkite, kad pratimai gali būti smagūs, gali padėti pagerinti nuotaiką ir sumažinti nerimą, tačiau tai jokių būdu neturėtų sukelti fizinių skausmų. Pradėkite atidžiai stebėdama savo kūno pojūčius ir palaipsniui didinkite krūvį.
- Pažadėkite sau lengvai **įgyvendinamą veiksmų planą**. Mūsų gyvenimas ir taip pilnas įsipareigojimų, kurie kelia stresą. Mankšta turi būti tai, kas jus gerai nuteikia, palieka pojūtį, kad norite tai pakartoti. Norėdama gauti geriausius rezultatus, būkite kantri ir laikykitės savo treniruočių programos, net jei tai tik 15 min. pasivaikščiojimas lauke kasdien ar 1 treniruotė per savaitę. Jūsų motyvacija gali keistis įvairiais plano etapais, entuziazmas kartais sumažėja, bet laikydamiesi savo treniruočių plano, pajusite, kaip judesys taps jūsų sveiko gyvenimo įpročiu.
- **Eksperimentuokite**. Išbandykite skirtingus treniruočių tipus bei trenerius. Pakeiskite net savo treniruotės laiką dienoje – vieniems lengviau sekasi sportuoti ryte, kitiems priešingai – antroje dienos pusėje. Ieškokite, kol rasite kažką, kas į jūsų gyvenimą įsilietų natūraliai ir harmoningai, bei teiktų tik gerus pojūčius.